

Zusammenfassung – DOs und DON'Ts

- Du sollst brennen, aber nicht ausbrennen.
- Stress ist meistens selbstgemacht.
- Die anderen sind nicht so viel besser als du!
- Projektvorschläge und E-Mails können auch ignoriert werden. Hab den Mut zur Lücke!
- Komm morgens frühzeitig zur Arbeit und mach dich nicht zum Trag-esel!
- Ohne dich bricht die Schule nicht zusammen.
- Niemand muss hundertzehn Prozent geben. Unterscheide zwischen Qualität und Quantität!
- Übertriebener Idealismus ist schädlich.
- Rechtfertigungen bewirken meistens das Gegenteil dessen, was du damit bezweckst.
- Schlechte Presse ignoriere am besten. Du machst einen guten Job!
- Überstunden und undankbare Geschäfte solltest du ablehnen.
- Nimm nicht alles persönlich!
- Vertratsche nicht wertvolle Arbeitszeit!
- Weigere dich konsequent, Nacht- und Wochenendschichten einzulegen!
- Bewege dich langsam! Hetzen und Rennen vermittelt deinem Körper krankmachende Signale.
- Vermeide eine Überanstrengung deiner Stimme!
- Schulisches Kopfzerbrechen solltest du nicht mit nach Hause nehmen.
- Die Matura kannst du entspannt angehen. Nicht du wirst geprüft.
- Widersteh der Versuchung, dich zum „Mädchen für alles“ machen zu lassen!
- Es ist nicht nötig, für deine Klassen den Entertainer zu spielen.
- Auf deiner Stirn steht nicht „Eigentum des Landesschulrats“.
- Weniger ist oft mehr.
- Ziehe Grenzen und wahre diese!
- Delegier Verantwortung!
- Beherrze die 80-20-Regel! Gut ist gut genug.
- Lerne, „nein“ zu sagen!
- Übe dich in konsequentem Monotasking!
- Ein simples, transparentes Beurteilungsschema kann sehr hilfreich sein.
- In Elterngesprächen solltest du sachlich bleiben.
- Achte auf dein Auftreten! Sei ein Alphanimal!
- Genieß dein Leben, Schule hin oder her! Nimm dir Zeit für deine persönlichen Tankstellen!
Gönne dir Auszeiten!
- Beobachte dich selbst!
- Ordnung entlastet.
- Entschärfe Schularbeiten und sonstige Korrekturarbeit!
- Hab das Verhältnis zwischen Input und Arbeitsertrag stets im Blick!
- Gelassenheit und Konsequenz tragen zu einem entspannten Miteinander bei.
- Sei wie eine Gummiwand und lass dich nicht nervös machen!