

Alltagsorganisation

Beitrag von „Mare“ vom 9. Oktober 2007 14:53

Hello ihr!

Der "Burnout-Thread", den ich als stiller Mitleser von Anfang an verfolge, hat mich mal wieder zu der Frage gebracht, wie ich meinen Alltag (also Schule UND Freizeit) organisieren und strukturieren kann, um möglichst entspannt und zufrieden (und gesund) durchs Leben zu gehen =)

Mich würde interessieren, welche Rituale/ Abläufe/ etc. euch helfen, zur Entspannung, Ausgeglichenheit, Gesundheit und allgemein einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit.

Ich fang mal an: für mich unverzichtbar ein stressfreies Frühstück und genügend Schlaf (wobei ich noch nicht sicher bin auf welche Weise: abends sehr früh schlafen oder mittags nen Stündchen... ?)

So gar nicht habe ich bisher meinen Rhythmus mit der Vorbereitung gefunden: gleich hinsetzen (bleibt meist beim guten Vorsatz) oder von vorne herein eine spätere Zeit einplanen...!?

Ich bin allgemein ein eher spontaner Mensch, merke aber wie wichtig mir durch das Berufsleben mit voller Stundenzahl eine gewisse "Vorplanung" auch im Privatleben geworden ist, um alles unter einen Hut zu bringen...!

Bin für Erfahrungsberichte und Anregungen aller Art sehr dankbar!

LG Mare