

# **Total kaputt nach nur einer Woche**

**Beitrag von „Meike.“ vom 2. September 2009 20:50**

Gerade in den ersten Wochen herrscht bekanntermaßen dermaßen Hektik - Wahnsinn - Fußpilz 😊, dass ich nach festem Zeitplan arbeite: ich mach mir to-do-lists mit geschätzten Zeitangaben, wenn irgendwas nach der 20 Uhr Marke liegt, wird es auf den nächsten - im Falle von "Kür"aufgaben auch auf "irgendwann" geschoben. Ich arbeite "nur" bis 20 Uhr. Dann mache ich eine Stunde Sport, ess was (oder umgekehrt) und komm langsam runter. Konsequent. Bloß kein "das mach ich "eben mal noch schnell fertig" (das endet dann meist 22 oder 23 Uhr!!)

In ruhigeren Phasen wird die Zeitplanung dann etwas flexibler, weil ich weiß, dass ich, wenn ich mal abends bis 22 Uhr sitze, am nächsten Tag auch mal um 17 Uhr Schluss machen kann.

Gerade in den ersten Wochen darf man sein Pulver nicht verschießen - und ich stelle immer wieder fest, dass ich gewisse Arbeiten ruhig liegen lassen kann - allein diese Woche haben sich 2 schon von selbst erledigt ... 😁

Ich empfehle, ganz feste Feierabendzeiten zu definieren und genau dann auch wirklich Schluss zu machen. Komme was da wolle. Am nächsten Tag geht weder die Welt unter noch erschlägt einen der Blitz. Ehrlich!

bis dato ungestresste Grüße

Meike 😊