

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „Meike.“ vom 13. Oktober 2009 11:01**

Aus dem thread [Zeitmanagement am Wochenende](#) ein Beitrag von Nele, der hierher gehört:

Zitat

**65 STUNDEN IN DER WOCHE SIND DEFINITIV NICHT IM RAHMEN!!!**

So eine hohe Wochenstundenbelastung geht von den Arbeitsbedingungen ja schon in Richtung Wechselschichten bei Montagearbeiten. Aber die Leute fahren kein lächerliches Grundschullehrergehalt ein und klotzen auch im Rhythmus "eine Woche Arbeit - eine Woche frei" durch. Die EU gibt eine Höchstgrenze von 48h vor und erlaubt 65 Arbeitsstunden wenn BEREITSCHAFTSDIENSTE eingerechnet werden - nicht, wenn man diese Zeit DURCHARBEITET!

Abgesehen davon - mal arbeitgeberfreundlich angenommen, der Lehrer lässt in der unterrichtsfreien Zeit völlig den Hammer fallen, was ja bekanntermaßen dank Korrekturen und Vorbereitungen nicht zutrifft, kommen wir zu folgender Arbeitszeitrechnung. Feiertage lasse ich raus, die verteilen sich ungefähr gleichmäßig innerhalb und außerhalb der Ferien.

Kalenderwochen im Jahr: 52

Unterrichtsfreie Zeit: 12 Kalenderwochen

Anspruch auf Erholungsurlaub: 30 Arbeitstage für mich als 41jähriger Beamter, das sind 6 Kalenderwochen

Wenn ich von völliger Untätigkeit in den Ferien ausgehe, bleibt also ein Soll von 6 Kalenderwochen Arbeitszeit, die auf das restliche Jahr zu verteilen ist.

Die Jahresarbeitszeit bei 46 Kalenderwochen Arbeit sind  $41 \cdot 46 = 1886$  Stunden.

Diese Jahresarbeitszeit auf 40 Kalenderwochen verteilt sind  $1886 / 40$  sind ca. 47 Stunden in der Woche.

47 Stunden in der Woche sind im Rahmen nicht mehr. 47 Stunden! Also in anderen Worten 9 1/2 Arbeitsstunden pro Tag - wenn man am Samstag und Sonntag KEINEN FINGER RÜHRT!

So, das war hoffentlich erstmal deutlich und einfach genug vorgerechnet - Leute ihr müsst WIRKLICH damit anfangen, mal die primitivsten Denkvorgänge einzuschalten, die man so als Arbeitnehmer einzuschalten hat - nämlich das, was man bekommt, mit dem zu vergleichen, worauf man Anspruch hat. Darauf zu vertrauen, dass das "ja schon

"irgendwie hinkommt" ist wenig intelligent - der Dienstherr schenkt uns kein Butterbrot, wir müssen schon selbst für unsere Rechte sorgen.

Alles anzeigen