

Zeitmanagement am Wochenende

Beitrag von „Mila“ vom 13. Oktober 2009 19:28

Es scheint offensichtlich für viele schwierig zu sein, die Balance zwischen zu viel und zu wenig zu finden, wenn man sich einen großen Teil der Arbeitszeit selbst einteilen kann.

Diese "Freiheit" hat nicht nur Vorteile. Viele von uns (ich schließe mich hier selbst ein) neigen ja anscheinend dazu, Ansprüche an sich selbst und die eigene Arbeit zu stellen, die - wie Nele schreibt - in keinem ausgeglichenen Verhältnis zur eigenen Gesundheit und zum eigenen Einkommen stehen. Das muss man sich wirklich vor Augen halten.

Danke, Nele!

Ich habe mir auch mal klar gemacht, wie viele Stunden ich mit meiner Arbeit verbringe. Wenn ich diese hochrechne, überschreite ich die 41-Stunden-Woche auch deutlich. Hinzu kommt, dass ich nicht einmal eine volle Stelle habe (23 von 28 UW-Stunden).

Da ich mich seit einigen Tagen gedanklich intensiv mit meiner Arbeitszeit beschäftige und diese mein Privatleben nicht auffressen soll, habe ich nun einige Veränderungen vorgenommen, die sich hoffentlich in Zukunft bewähren werden.

Eine kurze Rückschau:

Freitag: nach langer Mittagspause am Abend kaum Motivation für Nach- / Vorbereitungen, Beschluss, effektiver arbeiten zu wollen (keine Ablenkungen, weniger Unzufriedenheit mit "Nicht-Perfektem"), eine Stunde Arbeit an grobem Plan für die folgende Woche, danach schöner Abend in unserem Lieblingsrestaurant

Samstag: relativ früh aufgestanden, Grobplanung beendet (2h), Shopping, Putzen, Couch

Sonntag: ab 8.00 Uhr am Schreibtisch, bis 11.00 Uhr effizient und mit viel Ruhe gearbeitet, Vorbereitung für Montag ausgearbeitet, danach zufrieden das Arbeitszimmer verlassen, Frühstück, Sport, Thermalbad =)

Montag und Dienstag: Dank des groben Plans für die ganze Woche ging mir die Unterrichtsvor- und nachbereitung viel besser und schneller von der Hand. Außerdem hatte ich nicht das Gefühl, irgend etwas vergessen zu haben, weil die Vorhaben ja schon gut auf die ganze Woche verteilt sind. Ich stehe nicht vor dem "großen Berg", sondern arbeite jetzt jeden Tag Stück für Stück ab.

Heute ist es mir sogar gelungen, nach insgesamt acht Stunden Arbeit um 17.00 Uhr alles, was ich mir vorgenommen hatte, erledigt zu haben. Das war zugegebenermaßen so ein ungewohntes Gefühl, dass ich gar nicht so recht wusste, was ich noch mit diesem langen Rest

des Tages anfangen sollte. Habe mich dann für eine Tasse Kaffee und das Buch entschieden, das ich seit den Sommerferien kaum noch in den Händen hatte.

Ob ich diese Arbeitsweise nun auf lange Sicht durchhalten kann, weiß ich nicht. Immer wird dies wahrscheinlich nicht möglich sein. Eure Beiträge haben mich jedoch dazu ermutigt, bewusster mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.

Mila