

# **Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"**

**Beitrag von „FuchiHasi“ vom 3. März 2013 11:51**

Hallo,

ich weiß dass es hier schon mehrere Threads über dieses Thema gab, aber vielleicht hat hier noch jemand Tipps oder möchte einfach seine Erfahrungen austauschen.. 😊🍎

Bin seit 1 1/2 Jahren mitm Ref fertig (arbeite an einer Grundschule) und merke auch, dass die Vorbereitung nun auf jeden Fall schneller geht als am Anfang.. 😊👍 In der Stufe tauschen wir uns regelmäßig aus, jedoch gibt es an unserer Schule viele zusätzliche Belastungen.. ich halte mich zwar weitestgehend bzgl zusätzlichen Arbeitsgruppen zurück (ist zwar doof, falls noch Beurteilungen anstehen sollten, aber ich bin so ausgelastet genug), aber dennoch bin ich total unzufrieden mit der Arbeitsbelastung. Ich plane am WE immer die ganze Woche grob, bereite den Mo. vor und korrigiere ggf. Arbeiten. Da ich es Fr. meistens erst gegen Abend schaffe, wieder etwas zu machen, sitze ich also Fr. Abend am Schreibtisch und Sa den ganzen Tag (oft bis abends). Mein Ziel ist es, Sonntag ganz frei zu haben, das hat in den letzten Monaten aber nur sage und schreibe EINMAL geklappt 🤦‍♂️. Unter der Woche sitze ich nach der Schule meistens auch am Schreibtisch und bereite Stunden vor ( das sind dann so ca. 3 1/2 Std). Gelegentlich begrenze ich das und mache nur ca. 1 1/2 Std, je nachdem, was ansteht.. ich habe keine Probleme, auch "Buch"-Stunden zu machen 😊 Was mich so stört ist einfach, dass ich kein richtiges Wochenende habe, so wie andere Arbeitnehmer! Obwohl ich nur eine 4/5 Stelle habe!! Es kann doch nicht sein, dass ich es allerhöchstens seeeeehr selten mal schaffe, einen freien Tag zu haben! Ich merke einfach, dass es auf die Dauer total schlaucht, bin total infektafähig (ständig krank) und wenn ich heimkomme, will ich am liebsten nix mehr hören und versinke auf der Couch..Mache dadurch auch sehr wenig mit Freunden und überlege die ganze Zeit, ob ich ein Hobby, was ich habe (einmal in der Woche abends) weitermachen soll..Habe halt das Gefühl, die Schule "frisst mich auf", raubt meine ganze Energie, obwohl die Arbeit Spaß macht und ich auch meistens gern vorbereite!!

Ich würde mich freuen von euch zu lesen, ob es euch genauso geht oder ob ihr noch Tipps habt! 😊额头 Muss ich mich für die ersten Arbeitsjahre einfach damit abfinden? Das würde mir schon Angst machen..Hoffentlich schreibt ihr ganz fleißig 😊👍