

Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

Beitrag von „Linna“ vom 3. März 2013 12:45

ich habe eigentlich mit meiner 3/4 stelle auch das ziel, an einem wochenendtag gar nicht am schreibtisch zu sitzen. es gelingt nur ab und an mal.

momentan komme ich aber ganz gut damit klar, weil ich in der woche auch mal um 21 uhr die schreibtischarbeit beende und pünktlich schlafen gehe.

die planung wird im beide-arbeiten-das-kind-ist-da-der-haushalt-aber-auch-gewusel häufiger mal über den haufen geworfen.

vielleicht kannst du den anspruch erst mal runterschrauben und versuchen, dir auf jeden fall samstag nachmittag und -abend freizuschaufeln. von da aus lässt sich das langsam steigern.