

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

## **Beitrag von „soleil3“ vom 3. März 2013 13:05**

Ich muss sagen, phasenweise gelingt mir der Abstand zur Schule recht gut, in den Stoßzeiten (Zeugnisse...) weniger.

Als ich meine letzte Elternzeit hatte, habe ich sicher einen Monat gebraucht, um den Sonntag als freien Tag genießen zu können.

Ich halte mir meist das WE frei, indem ich freitag länger an der Schule bleibe oder eben sonntags etwas vorbereite.

Gut tut mir aber wirklich, länger an der Schule zu bleiben, um zu planen.

Vielleicht hilft dir Wochenplan-Arbeit?

Ist zwar einiges an Vorplanung nötig, aber während der Woche eben weniger.

Weniger gut abschalten kann ich, wenn es Probleme mit den Kindern bzw den Eltern gibt. Mir fehlt da immer noch die nötige Distanz, ich gerate schnell ich Rechtfertigungsfrust.

Auch würde ich abends gerne öfter etwas anderes entspannt machen, fürs Fitnessstudio reicht meine Energie aber nicht mehr ab 20 Uhr.

Mir hilft das Laufen ziemlich direkt nach der Arbeit. Vielleicht wäre dies auch was für dich, macht das Immunsystem fit und es bringt oft einen Perspektivwechsel.



Trotzdem: Ein schönes WE!