

# Arbeitsbelastung so hoch-möchte wieder "leben"

**Beitrag von „Finchen“ vom 3. März 2013 21:01**

Das, was FuchsiHasi beschreibt kenne ich nur zu gut aus dem ersten Jahr nach meinem Ref. Da hatte ich auch diesen Perfektionsdrang und eine volle Stelle. Das Arbeitspensum war zeitweise unerträglich. Am schlimmsten habe ich das Korrigieren in Deutsch empfunden (ich hatte in Jg. 7,9 und 10).

Seitdem ich nur noch eine halbe Stelle und ein Kind habe, sehe ich das Thema Schule deutlich entspannter. Ich bekomme vergleichsweise wenig Geld dafür, dass ich den ganzen Krempel wie Konferenzen u.s.w. trotzdem im vollen Umfang machen muss. Daher bin ich pragmatisch geworden. Wenn ich nach Hause komme (zweimal die Woche nach dem Nachmittagsunterricht), gehört der Nachmittag meinem Kind. Abends setze ich mich für maximal zwei Stunden an den Schreibtisch. Was dann nicht erledigt ist, muss warten. An meinem "schulfreien" Tag nutze ich den Vormittag für Unterrichtsvorbereitung. Am Wochenende arbeite ich nur, wenn es zwingend notwendig ist (z.B. Korrekturen). Insgesamt versuche ich auf eine 20-Stunden-Woche zu kommen. Das klappt nicht immer, aber oft. Dann gibt es halt mal eine Buchstunde oder ich verteile vorgefertigte Arbeitsblätter. Allerdings muss ich dazu sagen, dass ich aus der Zeit im Ref und dem Jahr danach einen ziemlichen Fundus an Material und "guten" Stunden habe, die ich immer mal wieder rauskramen kann.

Ich kann wirklich nur dazu raten, sich (angemessene) Grenzen zu setzen und diese auch einzuhalten. Familie (und besonders eigene Kinder) sind dabei natürlich sehr hilfreich.