

# **Der gesunde und strukturierte Tagesablauf**

**Beitrag von „Ackinator“ vom 23. März 2017 15:26**

Hallo ihr lieben,

Ich habe mich registriert, weil mich eine Frage beschäftigt auf die ich vor allem **praktische** Antworten suche. Die meisten Ratgeber (Netz, Bücher...) sind mir zu allgemein bzw. salopp formuliert.

Meine Frage: Wie strukturiert ihr euren Tag?

Wenn ich um 13 Uhr aus habe und so 13:45 zuhause bin versuche ich abzuschalten, evtl. nen Kaffee zu trinken etc. Meistens bin ich dann so müde, dass mir für 30 min noch die Augen zufallen.

Bis ich wieder an den Schreibtisch komme ist dann so 16 Uhr bzw. 16:30. Und ehe ich mich versehe ist der "ganze Tag" mit Schule gefüllt... und abends um 18:00 merkt man dann, dass man wieder ca. 10 h in Summe gearbeitet hat.

Ich bin jetzt mehrere Jahre im Schuldienst. Aber die Trennung Privat und Beruf und das sinnvolle Strukturieren des Tages gelingt mir nicht. Auch leidet der Sport darunter, weil ich abends nicht mehr die Energie habe. . .

Habt ihr gute Tipps bzw. wollt einfach mal aus eurem Alltag so plaudern...? Ich bin für konkrete Hilfsansätze dankbar. Denn so langsam leidet meine Gesundheit an dieser mangelnden Struktur bzw. festen Abläufen.

Liebe Grüße

Der Ackinator