

Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

Beitrag von „MrsPace“ vom 23. März 2017 16:05

Hallo,

deine Rechnung geht irgendwie nicht auf... Wenn du über den Mittag an die drei Stunden Pause machst, kommst du zwischen 8 und 18 Uhr überhaupt gar nicht auf 10h Arbeit. Unter Umständen liegt da dein Denkfehler.

Sagen wir, du hast von 7.45 Uhr bis 12.50 Uhr Unterricht (beispielhaft, sechs Unterrichtsstunden). Dann bist du erstmal bei fünf Stunden Arbeitszeit. Wenn du dann am frühen Abend von 16 bis 18 Uhr arbeitest, bist du in Summe erst bei sieben Stunden Arbeit. Gut eine Stunde weniger als dein eigentliches Soll...

Wieso meinst du, dein Tag ist nicht sinnvoll strukturiert? Finde ich jetzt zum Beispiel nicht, dass das was du beschreibst besonders unstrukturiert ist. Was hättest du denn gerne anders? Und warum?

Privates von Beruflichem strikt zu trennen, gelingt in unserem Job mMn nur, wenn man einen Arbeitsplatz in der Schule hat und konsequent dort die 8,x Stunden arbeitet.

Ich habe das die ersten drei Berufsjahre wirklich strikt durchgezogen. Ich war von 7.30 bis 16.30 Uhr in der Schule. Zwischendurch hab ich ne halbe Stunde Mittagspause gemacht. Trotzdem saß ich dann in der Regel mindestens einen halben oder einen ganzen Tag am Wochenende am Schreibtisch... In den Ferien fielen auch grundsätzlich mehrere Tage der Schule zum Opfer... Vor allem in den Fastnacht-, Oster- und Pfingstferien (wegen Prüfungsvorbereitung oder -korrekturen). Wenn mal das mal hochrechnet: 0,5 Tage pro Schulwoche wären 20 Tage insgesamt. 1,5 Tage pro Ferienwoche wären 18 Tage. Das ist wie gesagt das Minimum, das ich pro Wochenende bzw. Ferienwoche für die Schule gemacht habe... Insgesamt 38 Tage. Bei insgesamt 12 Wochen Ferien, also 60 Tage, bleiben dann gerade einmal 22 Urlaubstage...

Studienfahrten, Hüttenaufenthalte, Projektstage, mehrtägige Fortbildungen, etc. (bei denen ja oft noch extra Stunden dazu kommen) sind bei dieser Rechnung noch außen vor...

Damit war ich nicht zufrieden. Seit dem Schuljahr 2014/2015 fahre ich direkt nach der Schule heim. Auch bedingt dadurch, dass wir 2014 einen Welpen angeschafft haben und es sowieso nicht anders gegangen wäre. Seither arbeite ich nach der Schule nur noch in absoluten Ausnahmefällen, wenn unbedingt was gemacht werden muss. Die Arbeitszeiten am Wochenende bzw. in den Ferien sind größtenteils gleich geblieben. Trotzdem bekomme ich meine Arbeit geschafft und das auch ordentlich. Und mir ist es so viel angenehmer als vorher.

Bezüglich zu wenig Sport: Was tust du denn zwischen 13.45 und 16 Uhr? Da könnte man evtl. ein Homeworkout einbauen? Weiterhin kann ich die Anschaffung eines Hundes empfehlen.

Täglich an die 10km Gassi gehen, bringen sehr viel mehr für die Work-Life-Balance als eine Stunde im Fitnessstudio. Am Wochenende für ne gute Stunde ins Schwimmbad bekommt man auch unter.