

# Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

**Beitrag von „trobadora“ vom 23. März 2017 16:09**

Hi,

ich arbeite an einer deutschen Auslandsschule. Dort ist der Tag erst um 16 Uhr zu Ende.... Da ich viele Jahre auch darunter litt, nur noch das Thema Schule zu kennen, habe ich für mich entschieden, jeden Tag von 8- 16 Uhr in der Schule zu sein und dort meine Hohlstunden für alle anfallenden Arbeiten zu nutzen. Wenn ich dann nach Hause fahre, habe ich den Kopf komplett frei für Familie und Freizeit.

Das funktioniert gut- meine Familie bestätigt es mir. Voraussetzung dafür ist, dass man sich in der Schule diszipliniert, sich nicht im Lehrerzimmer verquasselt und einen Ort hat, an dem man einigermaßen in Ruhe arbeiten kann.

Nebenbei gesagt: Ich beneide dich um deinen Stundenplan 😊