

# Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

**Beitrag von „binemei“ vom 23. März 2017 16:35**

Hallo,

vielleicht geht es dir so wie mir: Wenn ich mitten am Tag einmal richtig abschalte, bekomme ich mich so schwer wieder angeschaltet.

Deshalb mache ich es so: Wenn ich keinen Nachmittagsunterricht habe, setze ich mich mit Arbeit und Kaffee sofort an den Schreibtisch und arbeite, während meine Kinder Hausaufgaben machen. Dann kombiniere ich Kinder und Sport bzw. Hausarbeit.

Klar, das ist sehr anstrengend, so dass ich abends wirklich hundemüde bin. Muss ich dann noch etwas arbeiten, tue ich das vor dem Fernseher. Dann kommt es mir wenigstens nicht wie Arbeit vor.