

# **Der gesunde und strukturierte Tagesablauf**

## **Beitrag von „Yummi“ vom 23. März 2017 18:18**

Gab hier ja einmal Vorschläge von Kollegen, die ganz klar Schluß machen, wenn 8h am Tag erreicht sind. Vielleicht wäre das etwas. 

Wenn ich aber höre, dass man sich beschwert, dass man um 18 Uhr dann fertig ist und meint, jetzt wäre der Tag vorbei und deshalb leide der Sport ist schon etwas lächerlich. Meine Frau geht morgens mit mir aus dem Haus und kommt meist zwischen 5-6 heim. Ich lasse bewusst Familie einmal außen vor.

Unser Job ermöglicht uns dagegen unglaubliche Freiheiten bei der Hobbygestaltung. Meine Entscheidungen um das zu realisieren waren:

- Wohnung in der Nähe der Schule. Zeit ist kostbar. Hast du viele Hohlstunden, kannst du zum Beispiel Sport machen, einkaufen oder korrigieren.
- Unterrichte digitalisieren. Es gab ein Jahr wo ich überhaupt nichts vorbereiten musste. Unterricht und dann ab ins Schwimmbad, Radfahren o.ä. Zur Zeit muss ich ein für mich neues Fach unterrichten. Das ist das einzige, womit ich mich beschäftige. Der Rest ist auf meiner Festplatte strukturiert abgespeichert. Dafür braucht es einige Jahre, aber dann profitiert man davon. Vor allem wenn dann Kinder da sind.
- Klausuren korrekturfreundlich stellen. 1/3 MC wenn möglich.
- Motto: Mache soviel wie nötig und so wenig wie möglich.