

Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

Beitrag von „elena101“ vom 23. März 2017 18:52

Hallo,

ich glaube dein Problem kennen viele Lehrer. Ich habe es für mich so gelöst, dass ich jeden Tag von 08:00 bis 16:30 arbeite. Und das reicht! Ich arbeite nichts danach, nichts am Wochenende. Allerdings muss man sich auch in den Ferien ranhalten. Ich habe letztes Jahr mal versucht meine richtig freien Tage aufzuschreiben und dabei drauf zu achten, dass es nicht mehr als 30 werden (normaler Urlaub eines Arbeitnehmers). Die restlichen Ferientage habe ich auch diszipliniert gearbeitet, mal 8h und gut, da Ferien waren auch mal nur 6h. Aber nicht weniger. So kommt man wirklich gut hin.

Ich mache zusätzlich alles an der Schule. Dazu muss man sich erstmal etwas organisieren, aber dann geht es gut. Prinzipiell könnte man das aber auch zu Hause erreichen, man muss sich dann wahrscheinlich nur noch mehr gegen den inneren Schweinehund durchsetzen und nur kurz Mittagspause machen und sich nicht ablenken lassen.

An der Schule habe ich alle meine Bücher und Ordner untergebracht. Wir haben alle 1 Fach und einen Tisch und in einem Stillarbeitsraum noch 1 Regalfach (dieses mussten wir uns aber auch erst erkämpfen). So ging das ganz gut. Zusätzlich habe ich mir selbst einen kleinen Rollcontainer an meinen Tisch gestellt. Meine Dateien habe ich auf einem USB-Stick. Ich arbeite dann von 08:00-16:30 an der Schule im Lehrerzimmer. Manchmal ist es dort laut, aber ich habe ja zum Glück noch die Möglichkeit des Stillarbeitsraums.

Und wenn ich heimkomme ist Feierabend!

Zum Thema Sport: Falls es dich tröstet, ich kann mich meist auch nach 17:00 nicht mehr aufraffen... Mache 1 mal unter der Woche Vereinssport und sonst Samstag und Sonntag. Das reicht mir dann. Nach der Schule bin ich ko und muss erstmal entspannen.

Viel Erfolg!