

# Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 24. März 2017 13:21

Die Trennung privat/Beruf funktioniert leider in dem Moment nicht richtig, in dem man an der Schule keine tauglichen Vorbereitungszimmer hat.

Was die Strukturierung angeht, lief das anfangs bei mir ähnlich wie bei Dir. Von morgens bis Abends durchgearbeitet, mindestens ein Wochenendtag ging ebenfalls drauf, und irgendwann bricht man mehr oder weniger zusammen.

Es hat ein bisschen gedauert, aber inzwischen habe ich gerade den entgegengesetzten Weg gewählt: Ich pfeife fast auf jegliche Strukturierung außerhalb des Pflichtprogramms.

Das heißt: In meinen ewig langen Zeiten, die ich zwischen Mittags- und Abendunterricht an der Schule rumhocke, nehme ich mir durchaus raus zu sagen "Jetzt wird nicht intensiv korrigiert, ich geh nen Kaffee trinken" oder "ich lauf mal ne Runde um den nahen Weiher", wenn ich gerade nicht in Arbeitsstimmung bin. Am unterrichtsfreien Tag hör ich ebenfalls auf, wenn mir danach ist. Und an den Wochenenden wird zwar gearbeitet, aber auch da hat das Privatleben Vorrang. Andererseits arbeite ich mitunter auch nach den 13-Zeitstunden-an-der-Schule-Tagen noch zu Hause weiter, wenn mir danach ist. Da erledige ich dann viele Betriebs-Mails und Ähnliches.

Klar, alles muss irgendwann erledigt werden. Gerade die Unterrichts-Vorausplanung hat aber meistens so viel Zeit, dass ich die wirklich machen kann, wenn mir danach ist. Auch Korrekturen haben mindestens eine Woche Puffer, und wenn die Jungs mal zwei Wochen warten, werden sie auch nicht dran sterben (kommt bei mir aber sehr, sehr selten vor).

Zusammenfassend: Wenn ich merke, mir langt's, hör ich auf. Das allermeiste - außer dem Unterricht selbst und Konferenzen o.Ä. - hat mehr Zeit, als man sich anfangs selbst zugesteht. Vielleicht wäre es für Dich auch ein Weg, mal zu überprüfen, was WIRKLICH wichtig ist, und Dich darauf zu beschränken.

Gruß,  
DpB

PS: Weil darüber ja auch in einem anderen Thema diskutiert wird: Trotz allem komme ich überschlagsweise auf zwischen 30 und 50 echte Arbeitsstunden pro Woche, je nachdem wie viel gerade ansteht. Aus diesem "Dauerarbeitsmodus" vom Anfang bin ich allerdings trotzdem raus, und das macht's dann doch sehr viel erträglicher.