

Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

Beitrag von „Ackinator“ vom 27. März 2017 14:19

Vielen lieben Dank für die zahlreichen Antworten bisher.

An die Kollegen, die mein Rechenbeispiel exakt genommen haben, bitte ich um Entschuldigung.

Es ist so, wie es Trapito beschrieb.:

Es ist das Abschalten der Gedanken und das ständige Gefühl "immer beschäftigt " zu sein. Und so komme ich auf 10h.

Was ich gerne anders hätte? Ich hätte gerne mehr "Wachheit", mehr Selbstmotivation und mehr Ausdauer mich an den Schreibtisch zu setzen und konsequent nach Zeit x einen Schlusstrich ziehen.

Zusätzlich auch wie bei bienemei, dass wenn man mal raus ist, man schlecht wieder rein kommt in die Arbeit. Aber den Trick mit Kaffee direkt an Schreibtisch werde ich mal versuchen. Hier ist das Problem, dass ich meistens noch Hunger habe wenn ich Heim komme und mich dann garnicht konzentrieren kann.

Das arbeiten komplett in die Schule zu verlegen hatte ich auch schon probiert, aber dass hat bei mir nicht funktioniert.

Ganz schrecklich ist es in den Wintermonaten. Ich bin jetzt nach der Zeitumstellung mal gespannt. Aber ich hätte da gerne was reguläres - auch und gerade wegen dem Winter, um da Filter zu sein.