

# Schulfreier Tag möglich?

**Beitrag von „Pausenbrot“ vom 17. Januar 2018 16:33**

Ich versuche gerade meinen Arbeitsrhythmus zu verändern. Habe - trotz Teilzeitstelle - jeden Tag etwas für die Schule getan und kriege sie gar nicht mehr aus meinem Kopf. Nun will ich versuchen, den Sonntag frei von Schule zu halten: keine Vorbereitungen, auch keine E-Mails checken usw. Aus reinem Selbstschutz. Manche würden es vielleicht auch Achtsamkeit nennen.

Wie handhabt ihr das? Gönnst ihr euch einmal in der Woche einen schulfreien Tag?