

# Schulfreier Tag möglich?

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 18. Januar 2018 11:55**

## Zitat von Pausenbrot

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? Gönnt ihr euch einmal in der Woche einen schulfreien Tag?

Hallo!

Ich habe nicht "bewusst" einen schulfreien Tag in der Woche, sondern merke, dass ich an einem Tag am Wochenende - in der Regel samstags - sehr wenig mache. Es hängt auch stark davon ab, ob ich gerade viel zu korrigieren habe (= von Ende September bis Mitte/Ende Januar, ab Mitte Februar geht's wieder los :-D), aber auch bei mir gilt mittlerweile: meine Neugier hält sich in Grenzen... 

Ich habe allerdings auch bewusst keinen komplett schulfreien Tag, weil ich für mich einen anderen Rhythmus rausgefunden habe.

Wenn ich es mir unter / über die Woche leisten kann, 5-6 mal zum Sporttraining zu gehen und ein Musikinstrument zu spielen, MUSS ich am Wochenende etwas machen. Ich kann nicht unter der Woche früh Feierabend machen UND am Wochenende frei nehmen. und da ich für meine eigene Psychohygiene rausgefunden habe, dass ich die geregelten Vereinseinheiten schätze, das Rausgehen mir gut tut, ist es mir wertvoller, als am Wochenende 8 Stunden "was Anderes" zu machen. Also korrigiere ich sonntags durchaus kleine Tests vorm Fernseher oder große Arbeiten am Schreibtisch. und gehe dann zum Ausgleich laufen.

und ja, ich halte mich für durchaus sehr engagiert, ich könnte von einer "Berufung" sprechen, weil ich keine Ahnung habe, was ich sonst machen würde, aber es IST ein Beruf. und meine Freizeit, mein Privatleben ist mir doch wichtiger, als dass meine SchülerInnen 2 Tage früher ihre Klassenarbeit zurückbekommen 

(und ich habe noch lange nicht alle möglichen Jahrgänge durch, was die Vorbereitung meiner Fächer angeht...)