

Auszeit? Denke über Abbruch nach

Beitrag von „chilipaprika“ vom 12. November 2020 08:01

Zu Kodis hervorragenden Tipps füge ich noch mal einen

Zitat von kodi

- Erstell dir einen festen Stundenplan, um deinen Tag zu strukturieren. 8:00Uhr - 9:00Uhr Matheübungen rechnen, 9:30Uhr -10:30Uhr Seminaraufgaben [Pädagogik](#), etc. Plan Pausen ein und setz die Zeiten realistisch an.

...

Die ganze Zeit zuhause zu sein ist belastend. Genauso wie HomeOffice / Online-Uni nicht unbedingt in Pyjama sein sollte: geh vorher eine Runde um den Block. Ich habe zur Zeit sehr viel Home Office und gehe mittlerweile jeden Morgen 2-3Km spazieren (es entspricht meinem normalen Fussweg an der frischen Luft, ich erspare mir aber die ÖPNV-Fahrt, so viel feste Struktur brauche ich doch nicht). Die halbe Stunde an der frischen Luft ist Gold wert für den Tag. Ich hatte eine Zeit lang einen Hänger und wollte lieber länger schlafen, Fehlschluss. Wenn jemand aus deinem Haushalt passend das Haus verlässt: fahr mit und lass dich absetzen. Dann hast du gar keine andere Wahl und du läufst sprichwörtlich zur Uni / zum Home Office. und ab und zu am Tag rausgehen, sich 20 Minuten Tageslicht und frische Luft gönnen, es ist wichtig.