

# freiwillige Sonntagsarbeit - eine illegale Grauzone?

**Beitrag von „xxheliaxx“ vom 28. August 2022 18:42**

## Zitat von Susannea

Vielleicht müssen sie es aber gar nicht, sondern wollen es.

Susannea: Wer mehr arbeiten will, kann das doch gerne tun. Wenn es zu viel ist, wird man das körperlich und geistig definitiv irgendwann merken. Diejenigen, die gezwungenermaßen müssen, oder auch nur das Gefühl haben, zu müssen, sollten es, wie gesagt, lassen. Wie sagte mal jemand zu mir: "Das einzige was Sie müssen, ist atmen."

## Zitat von Sissymaus

Grundsätzlich kann sich jeder seine Zeit einteilen, wie er will. Jedoch entsteht ein gewissen Zugzwang, wenn mir abends/nachts/Samstag/Sonntag Mails schreibt. Bei mir entsteht das Gefühl, dass ich nicht in angemessener Zeit darauf reagiere und obwohl mein Kopf weiß, dass das Quatsch ist, bekomme ich das Gefühl nicht abgestellt. Deswegen empfinde ich das als übergriffig.

Sissymaus: Das Problem an der Sache ist: Du wirst die Anderen nicht ändern, die so arbeiten. Also: Push-Benachrichtigungen aus, Ruhe- bzw. Nachtmodus einstellen, Handy lautlos schalten. Ich mach das schon seit über einem Jahr und es geht mir dadurch besser. Zurückrufen oder schreiben kann man immer noch und wie schon an anderer Stelle hier gesagt wurde: Meistens ist/war es eh nicht wichtig. 😊 Du musst einen Zustand schaffen, der DIR gut tut. 😊

## Zitat von Sissymaus

Das hast Du falsch verstanden. Ich lese sie später und habe dann das Gefühl, ich hätte eher reagieren müssen.

Oh, zu spät gelesen: Wenn du eh schon diejenigen ignorierst, ist das doch super. Jetzt musst du nur noch versuchen, das Gefühl von "ich müsste eher reagieren" umzuwandeln in "ich muss gar nichts". 😊 Ich dachte auch immer, wenn ich nicht sofort reagiere, dann geht die Welt unter, aber erstaunlicherweise tut sie das nicht und es nimmt dir auch keiner übel und falls doch, ist derjenige eh ein Idiot. 😊