

# Gesundheit vs Probezeit

**Beitrag von „CatelynStark“ vom 8. März 2023 20:38**

Folgende Tipps gebe ich dir:

- 1) Lass die Kinder länger in der Kita! Die überstehen das. Wann holst du sie denn ab? Es ist nichts verwerfliches daran, die Kinder länger dazulassen.
- 2) Besorg dir eine Putzfrau/Haushaltshilfe.
- 3) Auch wenn ich hier gleich vermutlich gesteinigt werde: auch das Essen von z.B. BoFrost kann man durchaus essen. Da gibt es sogar viele Sachen mit Gemüse. Die kommen alle drei Wochen. Kauf dir ggf. einen großen Gefrierschrank. Wir essen das auch nicht jeden Tag, aber wenn es einmal in der Woche oder während Korrekturphasen ist, ist es auch eine Erleichterung.
- 3) Lass deinen Mann die Wäsche und den Abwasch machen, einkaufen und vielleicht auch mal vorkochen (auch hier ist durchaus ein großer Gefrierschrank hilfreich. Viele Gerichte kann man gut portionsweise einfrieren). Er scheint ja abends und am Wochenende nicht arbeiten zu müssen. Da kann er sich ja dann um Carearbeit und Mental Load kümmern.

Die Schule würde ich erstmal nicht versuchen zu wechseln. Komm erst mal richtig an. Schulbuch und Raabitz sind gut. Nutze sie ggf. auch zur [Türschwellendidaktik](#). Die Schüler:innen werden eher nicht merken, ob du den Unterricht 30 Minuten oder 30 Sekunden vorbereitet hast. Im Notfall geht immer "Partnerkontrolle der Hausaufgaben". In der Zeit schnell den Rest der Stunde planen. Wenn du mehr Zeit brauchst: Kontrolle in 4er Gruppen, jeder muss in der Kleingruppe vorstellen.

Nein, das ist kein perfekter Unterricht, aber es muss auch nicht jede Stunde perfekt sein.