

# Teilzeitbeschäftigung nicht mehr möglich trotz Kind?

Beitrag von „Gymshark“ vom 3. Dezember 2024 23:12

Versuche diese Zeit schrittweise runterzufahren! Wenn du mal weder so eine Woche haben solltest wie die von dir beschriebene, nimm dir als Zahl, 90% dieser Zeit (Das wären 54 Stunden.) **nicht** zu überschreiten. Stell dir einen Timer und die Arbeit **muss** innerhalb dieser Zeit erledigt sein! Das erzeugt ein bisschen Druck, aber dadurch entwickelt man gleichzeitig auch Strategien, um schneller und damit innerhalb dieser Zeit durch zu kommen. Wenn das gut klappt, kannst du das nächste Mal wieder 10% der Zeitvorgabe kürzen und schauen, dass du die Arbeit innerhalb von 49 Stunden erledigt bekommst. Das ist schon knackig, aber vielleicht fällt dir hier und da eine weitere Möglichkeit ein, effizient viele Punkte abzuarbeiten. Wenn du dann noch zweimal jeweils 5% kürzt, hast du selbst in Stressphasen ein Level erreicht, bei dem man sagen kann: Ja, Vollzeit ist nun einmal Vollzeit, aber die Arbeit ist im üblichen zeitlichen Rahmen machbar, ohne dass Privatleben und Freizeit den Kürzeren ziehen.