

# **Unzumutbare Spitzen bei der Arbeitsbelastung?**

**Beitrag von „Seph“ vom 31. Januar 2025 06:30**

Ich kann tatsächlich nicht einschätzen, wie die bei euch speziellen Belastungen durch die Aufteilung von Unterricht im Vormittags- und Abendbereich aussehen, da es das so an allgemeinbildenden Schulen nicht gibt. Aber ja, Spitzen in der Arbeitsbelastung kenne ich nicht natürlich auch. Das ist bei uns insbesondere zu Prüfungszeiten so. In den Zeiten liegen dann aber möglichst gerade keine DBs u.ä.

Mir persönlich hilft dabei die Erfassung der eigenen Arbeitszeit, um bewusster steuern zu können, diese Spitzen auch wieder abzubauen.