

# Prokrastination und mangelnde Arbeitsorganisation überwinden

Beitrag von „Gymshark“ vom 5. März 2025 14:03

Flexible Arbeitsformen sind für *manche* Menschen genau das Richtige, während sie Andere komplett überfordern. Du kannst dir ja selbst eine Struktur vorgeben, wenn dir das hilft, z.B. eine 40-Stunden-Woche mit klaren Zeiten, wann du Unterrichtsvorbereitung, Korrekturen und alles, was eben so ansteht, machst. Du musst dann nur so konsequent sein, dass, wenn Englisch berufliches Gymnasium auf deinem Stundenplan steht, du auch genau das machst und nicht Wirtschaft Einzelhandelskaufleute. Hast du eine imaginäre 40-Stunden-Woche, hast du dir auch indirekt Wochenende und Feierabend freigeschaufelt, wie du es aus dem Büro kennst.

Ich bin mir sicher, dass im Bürojob auch nicht alles immer 100% getaktet war und du gewisse Freiheiten hattest, die, wenn du sie ausnutzt, zu Prokrastination und Stress führen. Oder war vorgegeben, dass du jetzt genau 43 Minuten am Monatsabschluss arbeitest? Wahrscheinlich war auch nur vorgegeben, dass der Monatsabschluss oder was auch immer du damals machtest bis dann und dann fertig sein muss (eventuell gab es mal die Frage nach einem Zwischenstand), aber da wurdest du sicher auch nicht jede Minute kontrolliert.

Davon mal abgesehen: Viele Erwachsene leiden unter Prokrastination - auch Lehrer - du bist da definitiv nicht alleine und brauchst dich nicht dafür zu schämen.