

# Motivationsspritze

**Beitrag von „Schmidt“ vom 23. Juni 2025 14:24**

## Zitat von MarPhy

Wenn mal wieder die Motivation fehlt, einfach vorstellen, wie es ohne den Job wäre. Aber natürlich auch ohne den monatlichen Geldeingang. Arbeit darf sich auch ruhig nach Arbeit anfühlen, es bleiben noch die 16 anderen Stunden des Tages für alles andere. Lasst euch doch von beruflicher Unzufriedenheit nicht euren Drive im Leben nehmen! Hobbys und Ehrenamt sind ein guter Ansatz!

Eine Woche hat 168 Stunden. Davon verbringt man durchschnittlich (ohne Kinder im Haus)  
41 mit Arbeit

56 Stunden mit Schlaf

5 Stunden mit Fahrtwegen zur/von der Arbeit

5 Stunden mit Hausarbeit

10 Stunden mit Essen und dessen Zubereitung

Bleiben bei optimistischer Rechnung noch 51 Stunden pro Woche / für Dinge die Spaß machen.  
Das ist doch gar nicht so schlecht.

Selbst bei längeren Pendelzeiten, mehr Hausarbeit, mehr Zeit für Essen etc. bleibt noch (fast) der Umfang einer Vollzeitbeschäftigung an frei disponierbarer Zeit.