

# Teilzeit als Gesundheitsschutz

Beitrag von „Caro07“ vom 9. Dezember 2025 23:54

## [Zitat von ABC 123](#)

Speziell mal an die Grundschullehrer: Schafft ihr es bei einem Deputat von 28 Schulstunden während der Schulzeit nur 40 Stunden zu arbeiten? Falls ja, wie strukturiert ihr das, habt ihr Tipps?

Um auf deine Fragen zu antworten: Ich habe es bis zum Schluss nicht geschafft vergleichsweise bei einem Deputat von 28 Stunden 40 Stunden zu arbeiten. Als ich anfing, ging das interessanterweise noch, doch je moderner der Unterricht wurde, der Computer mit seinen Möglichkeiten plötzlich zur Vorbereitung des Unterrichts diente, die Schullandschaft sich veränderte, die Erwartungen an die Schulen und an den Unterricht stiegen, desto mehr Zeit musste man in die Schule investieren.

Die Art des Unterrichtens wie nihilst sie beschreibt, wäre jetzt nicht grundsätzlich meine Art. Die Vorbereitung der Stunden ist, selbst wenn man erfahren ist, unterschiedlich: mal aufwändiger, mal weniger aufwändiger.

Ich habe, auch als es familiär nicht mehr notwendig war, dennoch meine Stunden etwas gekürzt. Ja, man kann sagen, um Stress zu vermeiden. Eine ganze Woche lang immer 28 (es waren auch einmal 29) Stunden zu arbeiten heißt in der Grundschule 3x 6 und 2x5 Stunden am Stück zu unterrichten. Gerade die 6 Stunden finde ich schon ziemlich anstrengend, vor allem ist es in fremden Klassen meistens anstrengender als bei der eigenen (Ausnahmen bestätigen die Regel), weil man dort mehr in die Disziplin investieren muss. Jeder Stunde weniger merkt man bei diesen vielen Stunden, die man unterrichten muss, in Bezug auf Stressreduktion.