

# Alltagsorganisation

## Beitrag von „Mare“ vom 9. Oktober 2007 14:53

Hallo ihr!

Der "Burnout-Thread", den ich als stiller Mitleser von Anfang an verfolge, hat mich mal wieder zu der Frage gebracht, wie ich meinen Alltag (also Schule UND Freizeit) organisieren und strukturieren kann, um möglichst entspannt und zufrieden (und gesund) durchs Leben zu gehen =)

Mich würde interessieren, welche Rituale/ Abläufe/ etc. euch helfen, zur Entspannung, Ausgeglichenheit, Gesundheit und allgemein einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit.

Ich fang mal an: für mich unverzichtbar ein stressfreies Frühstück und genügend Schlaf (wobei ich noch nicht sicher bin auf welche Weise: abends sehr früh schlafen oder mittags nen Stündchen... ?)

So gar nicht habe ich bisher meinen Rhythmus mit der Vorbereitung gefunden: gleich hinsetzen (bleibt meist beim guten Vorsatz) oder von vorne herein eine spätere Zeit einplanen...!?

Ich bin allgemein ein eher spontaner Mensch, merke aber wie wichtig mir durch das Berufsleben mit voller Stundenzahl eine gewisse "Vorplanung" auch im Privatleben geworden ist, um alles unter einen Hut zu bringen...!

Bin für Erfahrungsberichte und Anregungen aller Art sehr dankbar!

LG Mare

---

## Beitrag von „yula“ vom 9. Oktober 2007 15:06

Hallo!

Ich mache es so, dass ich mich gleich nach einem nicht zu opulenten Mittagsmahl an den Schreibtisch setze. Um 18, spätestens 19 Uhr lasse ich den Stift fallen, egal, wie weit ich gekommen bin (meistens ziehe ich das auch durch) und widme mich dem Haushalt und der Freizeitgestaltung (Sport oder andere Hobbies und Freunde treffen ist sooooo wichtig fpr die eigene Zufriedenheit!!).

Ansonsten erleichtert spießiges Ordnung halten die ARbeit ungemein und ich hab ständig einen Zettel und Stift bei mir, damit ich alles nicht zu vergessende notieren und erledigtes wegstreichen kann. Außerdem versuche ich unangenehme Dinge immer schnell zu erledigen.

Und damit ich heute auch um 18 Uhr Schluss machen kann, muss ich nun flugs weiterarbeiten



Gruß, Yula

---

### **Beitrag von „pan“ vom 12. Oktober 2007 16:33**

hi,

meine schulsachen kriege ich irgendwie immer noch hin, aber privat wichtige dinge wie klempner, zahnarzt, steuer oder geburtstage (ich war früher in solchen dingen auch nicht besonders gut 😞)

fallen so derart hinten runter.

hat jemand einen tipp, wie man neben den schuldingen wichtige andere dinge schaffen kann, bevor der boiler explodiert, die zähne entzündet rausfallen, die wohnung verschimmelt und einen die freundin verlässt? (nein, ganz so schlimm ist es noch nicht)

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 12. Oktober 2007 18:01**

Was mir hilft:

Versuchen, wenigstens an den meisten Tagen genügend Schlaf zu bekommen (ich schaffe es leider noch nicht immer).

Morgens sehr früh in der Schule sein. Ich war lange Zeit eher recht spät in der Schule und diese Hektik war sehr anstrengend. Wenn du früh losfährst, kommt selbst bei Stau keine Hektik auf und du kannst in Ruhe kopieren, bevor die Schlangen am Kopierer stehen. Außerdem kann man in Ruhe Noten in Listen eintragen oder ein Schwätzchen mit Kollegen halten.

Was mir auch hilft, ist an langen Schultagen (8 Unterrichtsstunden) auch mal 5-10-minütige Ruhephasen zu haben. Da es im Lehrerzimmer nie leise ist, setze ich mich dann in der Mittagspause dann mal für ein paar Minuten in meinen Klassenraum und genieße die Ruhe. Danach habe ich wieder genug Konzentration für den Nachmittagsunterricht.

Unterricht langfristig planen: Wenn ich ein bisschen Zeit habe, mache ich immer eine Grobplanung meiner Unterrichtsreihe. Dann muss man, insbesondere an anstrengenden Schultagen, nur gucken, was am nächsten Tag ansteht und sich ein paar Notizen machen. Es erleichtert dann jedenfalls sehr, wenn die Grobplanung schon steht.

Andere Termine (Arzt, Einkaufen etc.) auf den kürzesten Schultag legen. Es gibt doch bestimmt einen Tag, an dem man nur 5 Stunden Schule hat. An diesem Tag sollte man sich jede Woche

einen anderen Termin legen, so arbeitet man alles nach und nach ab.

---

### **Beitrag von „Olli77“ vom 12. Oktober 2007 18:24**

Hallo alle!

hat jemand einen tipp, wie man neben den schuldingen wichtige andere dinge schaffen kann, bevor der boiler explodiert, die zähne entzündet rausfallen, die wohnung verschimmelt und einen die freundin verlässt? 😊 Sehr schön!!!

Was mich entspannt ist in der Tat ein in Ruhe gemümmeltes Frühstück, das idealerweise bis zum Mittag vorhält. Weiter versuche ich schon, viel zu Schlafen und habe auch kein Problem mal ein Mittagsschlafchen zu machen :D!

Allerdings arbeite ich lieber am Abend als am Nachmittag, kann mir ein Schläfchen also gönnen.

In der Schule gehe ich in einer Freistunde manchmal auch in der Pause einfach auf den Schulhof esse einen Apfel/trink nen Kaffee und lass mir die frische Luft um die Nase wehen.

Ansonsten: Sport wirkt wunder und Musik hören. Neuerdings habe ich angefangen Hörbücher zu hören. Das fährt mich auch gut runter!!!

Gruß