

# Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

## Beitrag von „Ackinator“ vom 23. März 2017 15:26

Hallo ihr lieben,

Ich habe mich registriert, weil mich eine Frage beschäftigt auf die ich vor allem **praktische** Antworten suche. Die meisten Ratgeber (Netz, Bücher...) sind mir zu allgemein bzw. salopp formuliert.

Meine Frage: Wie strukturiert ihr euren Tag?

Wenn ich um 13 Uhr aus habe und so 13:45 zuhause bin versuche ich abzuschalten, evtl. nen Kaffee zu trinken etc. Meistens bin ich dann so müde, dass mir für 30 min noch die Augen zufallen.

Bis ich wieder an den Schreibtisch komme ist dann so 16 Uhr bzw. 16:30. Und ehe ich mich versehe ist der "ganze Tag" mit Schule gefüllt... und abends um 18:00 merkt man dann, dass man wieder ca. 10 h in Summe gearbeitet hat.

Ich bin jetzt mehrere Jahre im Schuldienst. Aber die Trennung Privat und Beruf und das sinnvolle Strukturieren des Tages gelingt mir nicht. Auch leidet der Sport darunter, weil ich abends nicht mehr die Energie habe. . .

Habt ihr gute Tipps bzw. wollt einfach mal aus eurem Alltag so plaudern...? Ich bin für konkrete Hilfsansätze dankbar. Denn so langsam leidet meine Gesundheit an dieser mangelnden Struktur bzw. festen Abläufen.

Liebe Grüße

Der Ackinator

---

## Beitrag von „goeba“ vom 23. März 2017 15:50

Äh, wenn Du von 7:50 bis 13:00 gearbeitet hast, und dann nochmal von 16:00 (oder gar 16:30) bis 18:00, mit welcher Zeitschleife kommst Du dann auf 10 Stunden?

---

## Beitrag von „MrsPace“ vom 23. März 2017 16:05

Hallo,

deine Rechnung geht irgendwie nicht auf... Wenn du über den Mittag an die drei Stunden Pause machst, kommst du zwischen 8 und 18 Uhr überhaupt gar nicht auf 10h Arbeit. Unter Umständen liegt da dein Denkfehler.

Sagen wir, du hast von 7.45 Uhr bis 12.50 Uhr Unterricht (beispielhaft, sechs Unterrichtsstunden). Dann bist du erstmal bei fünf Stunden Arbeitszeit. Wenn du dann am frühen Abend von 16 bis 18 Uhr arbeitest, bist du in Summe erst bei sieben Stunden Arbeit. Gut eine Stunde weniger als dein eigentliches Soll...

Wieso meinst du, dein Tag ist nicht sinnvoll strukturiert? Finde ich jetzt zum Beispiel nicht, dass das was du beschreibst besonders unstrukturiert ist. Was hättest du denn gerne anders? Und warum?

Privates von Beruflichem strikt zu trennen, gelingt in unserem Job mMn nur, wenn man einen Arbeitsplatz in der Schule hat und konsequent dort die 8,x Stunden arbeitet.

Ich habe das die ersten drei Berufsjahre wirklich strikt durchgezogen. Ich war von 7.30 bis 16.30 Uhr in der Schule. Zwischendurch hab ich ne halbe Stunde Mittagspause gemacht. Trotzdem saß ich dann in der Regel mindestens einen halben oder einen ganzen Tag am Wochenende am Schreibtisch... In den Ferien fielen auch grundsätzlich mehrere Tage der Schule zum Opfer... Vor allem in den Fastnacht-, Oster- und Pfingstferien (wegen Prüfungsvorbereitung oder -korrekturen). Wenn mal das mal hochrechnet: 0,5 Tage pro Schulwoche wären 20 Tage insgesamt. 1,5 Tage pro Ferienwoche wären 18 Tage. Das ist wie gesagt das Minimum, das ich pro Wochenende bzw. Ferienwoche für die Schule gemacht habe... Insgesamt 38 Tage. Bei insgesamt 12 Wochen Ferien, also 60 Tage, bleiben dann gerade einmal 22 Urlaubstage...

Studienfahrten, Hüttenaufenthalte, Projekttage, mehrtägige Fortbildungen, etc. (bei denen ja oft noch extra Stunden dazu kommen) sind bei dieser Rechnung noch außen vor...

Damit war ich nicht zufrieden. Seit dem Schuljahr 2014/2015 fahre ich direkt nach der Schule heim. Auch bedingt dadurch, dass wir 2014 einen Welpen angeschafft haben und es sowieso nicht anders gegangen wäre. Seither arbeite ich nach der Schule nur noch in absoluten Ausnahmefällen, wenn unbedingt was gemacht werden muss. Die Arbeitszeiten am Wochenende bzw. in den Ferien sind größtenteils gleich geblieben. Trotzdem bekomme ich meine Arbeit geschafft und das auch ordentlich. Und mir ist es so viel angenehmer als vorher.

Bezüglich zu wenig Sport: Was tust du denn zwischen 13.45 und 16 Uhr? Da könnte man evtl. ein Homeworkout einbauen? Weiterhin kann ich die Anschaffung eines Hundes empfehlen. Täglich an die 10km Gassi gehen, bringen sehr viel mehr für die Work-Life-Balance als eine Stunde im Fitnessstudio. Am Wochenende für ne gute Stunde ins Schwimmbad bekommt man auch unter.

---

### **Beitrag von „trobadora“ vom 23. März 2017 16:09**

Hi,

ich arbeite an einer deutschen Auslandsschule. Dort ist der Tag erst um 16 Uhr zu Ende.... Da ich viele Jahre auch darunter litt, nur noch das Thema Schule zu kennen, habe ich für mich entschieden, jeden Tag von 8- 16 Uhr in der Schule zu sein und dort meine Hohlstunden für alle anfallenden Arbeiten zu nutzen. Wenn ich dann nach Hause fahre, habe ich den Kopf komplett frei für Familie und Freizeit.

Das funktioniert gut- meine Familie bestätigt es mir. Voraussetzung dafür ist, dass man sich in der Schule diszipliniert, sich nicht im Lehrerzimmer verquasselt und einen Ort hat, an dem man einigermaßen in Ruhe arbeiten kann.

Nebenbei gesagt: Ich beneide dich um deinen Stundenplan 😊

---

### **Beitrag von „brasstalavista“ vom 23. März 2017 16:24**

Nachdem ich die ersten paar Jahre im Job das Arbeitszimmer zu Hause hatte, fühle ich mich jetzt sehr wohl mit der Lösung, ein außerhäusliches Arbeitszimmer zu haben. Mit Glück konnte ich in der Nähe der Schule Untermieter in einer Büroetage werden und habe dort alles, was mit Schule (und in meinem Fall Musik) zu tun hat.

Für die Trennung Dienst/Privat optimal! Zu Hause erinnert kein Buch oder Heft an den Job. Außerdem kann ich in längeren Freistundenblöcken aus der Schule flüchten und so weniger Zeit verplempern. Bald wird meine Schule im laufenden Betrieb innensaniert, da wird das dann nochmal wichtiger...

Noch ein Vorteil: Es gibt keine Deckelung der Kosten fürs Arbeitszimmer bei der Steuer, wenn das Zimmer außerhäuslich ist.

Der ganze Spaß funktioniert natürlich nur ohne Kinder.

Grüße von Brasstalavista

---

### **Beitrag von „binemei“ vom 23. März 2017 16:35**

Hallo,

vielleicht geht es dir so wie mir: Wenn ich mitten am Tag einmal richtig abschalte, bekomme ich mich so schwer wieder angeschaltet.

Deshalb mache ich es so: Wenn ich keinen Nachmittagsunterricht habe, setze ich mich mit Arbeit und Kaffee sofort an den Schreibtisch und arbeite, während meine Kinder Hausaufgaben machen. Dann kombiniere ich Kinder und Sport bzw. Hausarbeit.

Klar, das ist sehr anstrengend, so dass ich abends wirklich hundemüde bin. Muss ich dann noch etwas arbeiten, tue ich das vor dem Fernseher. Dann kommt es mir wenigstens nicht wie Arbeit vor.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 23. März 2017 16:40**

was gesund ist und guttut, ist natürlich auch von Person zu Person unterschiedlich-

Ich (Vollzeit) arbeite am WE die ganze kommende Woche aus -- inkl. sämtliche Arbeitsblätter, Abfragen, usw.

Die kopiere ich alle zu Beginn der Woche in einer Freistunde.

Unter der Woche kann ich dann, wenn nötig, korrigieren. Oder Bürokram erledigen. Oder aber auch gar nichts für die Schule tun außer Büchertasche umpacken 😁

Läuft für mich super, es bleibt am WE immer noch genügend Zeit für Schwimmbad und Sauna oder einen gemütlichen Einkaufsbummel oder Kaffeeklatsch. Allerdings nicht alles an einem WE



Ich fahre sehr gut mit dieser Einteilung. Anderen mag das der Horror sein, das muss man ausprobieren.

---

### **Beitrag von „Trapito“ vom 23. März 2017 17:44**

Ich glaube mit den 10 Stunden meint unser Kollege, dass er zwischen 8 und 18 Uhr überhaupt nicht dazu kommt, etwas zu unternehmen (ihr wisst doch, Hobbys und so) oder sich auf etwas anderes zu konzentrieren, so dass für ihn gefühlt der ganze Tag der Schule oder den Gedanken daran zum Opfer fällt. Das kann ich schon verstehen, auch wenn er mit der *Rechnung* natürlich nicht aug 10 Arbeitsstunden kommt.

---

## Beitrag von „Yummi“ vom 23. März 2017 18:18

Gab hier ja einmal Vorschläge von Kollegen, die ganz klar Schluß machen, wenn 8h am Tag erreicht sind. Vielleicht wäre das etwas. 

Wenn ich aber höre, dass man sich beschwert, dass man um 18 Uhr dann fertig ist und meint, jetzt wäre der Tag vorbei und deshalb leide der Sport ist schon etwas lächerlich. Meine Frau geht morgens mit mir aus dem Haus und kommt meist zwischen 5-6 heim. Ich lasse bewusst Familie einmal außen vor.

Unser Job ermöglicht uns dagegen unglaubliche Freiheiten bei der Hobbygestaltung. Meine Entscheidungen um das zu realisieren waren:

- Wohnung in der Nähe der Schule. Zeit ist kostbar. Hast du viele Hohlstunden, kannst du zum Beispiel Sport machen, einkaufen oder korrigieren.
- Unterrichte digitalisieren. Es gab ein Jahr wo ich überhaupt nichts vorbereiten musste. Unterricht und dann ab ins Schwimmbad, Radfahren o.ä. Zur Zeit muss ich ein für mich neues Fach unterrichten. Das ist das einzige, womit ich mich beschäftige. Der Rest ist auf meiner Festplatte strukturiert abgespeichert. Dafür braucht es einige Jahre, aber dann profitiert man davon. Vor allem wenn dann Kinder da sind.
- Klausuren korrekturfreundlich stellen. 1/3 MC wenn möglich.
- Motto: Mache soviel wie nötig und so wenig wie möglich.

---

## Beitrag von „indidi“ vom 23. März 2017 18:21

### Zitat von Trapito

Ich glaube mit den 10 Stunden meint unser Kollege, dass er zwischen 8 und 18 Uhr überhaupt nicht dazu kommt, etwas zu unternehmen (ihr wisst doch, Hobbys und so) oder sich auf etwas anderes zu konzentrieren, so dass für ihn gefühlt der ganze Tag der Schule oder den Gedanken daran zum Opfer fällt. Das kann ich schon verstehen, auch wenn er mit der *Rechnung* natürlich nicht auf 10 Arbeitsstunden kommt.

Ich denke das ist auch eine Einstellungssache.

Ich genieße die Möglichkeit, die als Lehrer habe, dass ich meine Vorbereitung (mehr oder weniger) machen kann wann ich will.

Wenn ich nachmittags müde bin, schlafe ich ein Stündchen. Wenn schönes Wetter ist bin ich im

Garten oder im Schwimmbad oder sonst wo. Ich kann bei Regenwetter oder am Wochenende oder in den Ferien schon mal "vorarbeiten". Wenn ich wenig Zeit/Lust habe ziehe ich ein Arbeitsblatt aus dem Ordner und überlege mir auf dem Weg zur Arbeit kurz das drumherum. Manchmal macht es auch einfach sehr viel Spaß vorzubereiten und ich verliere mich in Details, laminiere und schnibble Kärtchen ...

Bei mir muss nicht jeder Tag gleich ablaufen. 

---

### **Beitrag von „elena101“ vom 23. März 2017 18:52**

Hallo,

ich glaube dein Problem kennen viele Lehrer. Ich habe es für mich so gelöst, dass ich jeden Tag von 08:00 bis 16:30 arbeite. Und das reicht! Ich arbeite nichts danach, nichts am Wochenende. Allerdings muss man sich auch in den Ferien ranhalten. Ich habe letztes Jahr mal versucht meine richtig freien Tage aufzuschreiben und dabei drauf zu achten, dass es nicht mehr als 30 werden (normaler Urlaub eines Arbeitnehmers). Die restlichen Ferientage habe ich auch diszipliniert gearbeitet, mal 8h und gut, da Ferien waren auch mal nur 6h. Aber nicht weniger. So kommt man wirklich gut hin.

Ich mache zusätzlich alles an der Schule. Dazu muss man sich erstmal etwas organisieren, aber dann geht es gut. Prinzipiell könnte man das aber auch zu Hause erreichen, man muss sich dann wahrscheinlich nur noch mehr gegen den inneren Schweinehund durchsetzen und nur kurz Mittagspause machen und sich nicht ablenken lassen.

An der Schule habe ich alle meine Bücher und Ordner untergebracht. Wir haben alle 1 Fach und einen Tisch und in einem Stillarbeitsraum noch 1 Regalfach (dieses mussten wir uns aber auch erst erkämpfen). So ging das ganz gut. Zusätzlich habe ich mir selbst einen kleinen Rollcontainer an meinen Tisch gestellt. Meine Dateien habe ich auf einem USB-Stick. Ich arbeite dann von 08:00-16:30 an der Schule im Lehrerzimmer. Manchmal ist es dort laut, aber ich habe ja zum Glück noch die Möglichkeit des Stillarbeitsraums.

Und wenn ich heimkomme ist Feierabend!

Zum Thema Sport: Falls es dich tröstet, ich kann mich meist auch nach 17:00 nicht mehr aufraffen... Mache 1 mal unter der Woche Vereinssport und sonst Samstag und Sonntag. Das reicht mir dann. Nach der Schule bin ich ko und muss erstmal entspannen.

Viel Erfolg!

---

## **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 23. März 2017 20:11**

Ich mache meine Vorbereitungen in den Ferien, so dass ich während der Schulzeit keinen Unterricht vorbereiten muss.

Was mich manchmal nervt, ist, wenn ich meine Korrekturen nicht gleichmäßig über das Jahr verteilen kann - dieses Jahr habe ich einen Abiturkurs und Berufsschulabschlussklassen. Alle mussten jetzt vor den Prüfungen alle KAs geschrieben haben, da schwitze ich jetzt noch drüber.

Das Deutschabitur liegt bei uns dieses Jahr nach den Osterferien, genau eine Woche später ist die Abschlussprüfung in der Berufsschule, entsprechend kommen die Zweitkorrekturen.

Unangenehmerweise laufen zwei Berufsschulklassen trotz Prüfung auch bis zu den Sommerferien, sodass mir eigentlich auch kein Unterricht entfällt.

Beim Thema Sport merke ich, dass es mir, je älter ich werde, umso schwerer fällt, mich abends noch mal auf die Socken zu machen. Im Sommer ist das leichter als im Winter, aber irgendwann mal bin ich einfach müde. Insofern versuche ich, tagsüber mehr Aktivität unterzubringen - ich teste gerade, mit meinem e-Bike (mit Normalrad ist die Strecke etwas lang) in die Schule zu fahren (geht nicht jeden Tag), nachmittags Besorgungen im Städtchen mit dem Rad zu erledigen und mit dem Hund lang rauszugehen. Da gibt es aber auch einen klaren Unterschied Sommer-Winter. Feste Verabredungen helfen mir auch dabei, mich aufzuraffen.

---

## **Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 24. März 2017 13:21**

Die Trennung privat/Beruf funktioniert leider in dem Moment nicht richtig, in dem man an der Schule keine tauglichen Vorbereitungszimmer hat.

Was die Strukturierung angeht, lief das anfangs nbei mir ähnlich wie bei Dir. Von morgens bis Abends durchgearbeitet, mindestens ein Wochenendtag ging ebenfalls drauf, und irgendwann bricht man mehr oder weniger zusammen.

Es hat ein bisschen gedauert, aber inzwischen habe ich gerade den entgegengesetzten Weg gewählt: Ich pfeife fast auf jegliche Strukturierung außerhalb des Pflichtprogramms.

Das heißt: In meinen ewig langen Zeiten, die ich zwischen Mittags- und Abendunterricht an der Schule rumhocke, nehme ich mir durchaus raus zu sagen "Jetzt wird nicht intensiv korrigiert, ich geh nen Kaffee trinken" oder "ich lauf mal ne Runde um den nahen Weiher", wenn ich gerade nicht in Arbeitsstimmung bin. Am unterrichtsfreien Tag hör ich ebenfalls auf, wenn mir danach ist. Und an den Wochenenden wird zwar gearbeitet, aber auch da hat das Privatleben Vorrang.

Andererseits arbeite ich mitunter auch nach den 13-Zeitstunden-an-der-Schule-Tagen noch zu Hause weiter, wenn mir danach ist. Da erledige ich dann viele Betriebs-Mails und Ähnliches.

Klar, alles muss irgendwann erledigt werden. Gerade die Unterrichts-Vorausplanung hat aber meistens so viel Zeit, dass ich die wirklich machen kann, wenn mir danach ist. Auch Korrekturen haben mindestens eine Woche Puffer, und wenn die Jungs mal zwei Wochen warten, werden sie auch nicht dran sterben (kommt bei mir aber sehr, sehr selten vor).

Zusammenfassend: Wenn ich merke, mir langt's, hör ich auf. Das allermeiste - außer dem Unterricht selbst und Konferenzen o.Ä. - hat mehr Zeit, als man sich anfangs selbst zugesteht. Vielleicht wäre es für Dich auch ein Weg, mal zu überprüfen, was WIRKLICH wichtig ist, und Dich darauf zu beschränken.

Gruß,  
DpB

PS: Weil darüber ja auch in einem anderen Thema diskutiert wird: Trotz allem komme ich überschlagsweise auf zwischen 30 und 50 echte Arbeitsstunden pro Woche, je nachdem wie viel gerade ansteht. Aus diesem "Dauerarbeitsmodus" vom Anfang bin ich allerdings trotzdem raus, und das macht's dann doch sehr viel erträglicher.

---

## **Beitrag von „Ackinator“ vom 27. März 2017 14:19**

Vielen lieben Dank für die zahlreichen Antworten bisher.

An die Kollegen, die mein Rechenbeispiel exakt genommen haben, bitte ich um Entschuldigung.

Es ist so, wie es Trapito beschrieb.:

Es ist das Abschalten der Gedanken und das ständige Gefühl "immer beschäftigt" zu sein. Und so komme ich auf 10h.

Was ich gerne anders hätte? Ich hätte gerne mehr "Wachheit", mehr Selbstmotivation und mehr Ausdauer mich an den Schreibtisch zu setzen und konsequent nach Zeit x einen Schlussstrich ziehen.

Zusätzlich auch wie bei bienemei, dass wenn man mal raus ist, man schlecht wieder rein kommt in die Arbeit. Aber den Trick mit Kaffee direkt an Schreibtisch werde ich mal versuchen. Hier ist das Problem, dass ich meistens noch Hunger habe wenn ich Heim komme und mich dann garnicht konzentrieren kann.

Das arbeiten komplett in die Schule zu verlegen hatte ich auch schon probiert, aber dass hat bei mir nicht funktioniert.

Ganz schrecklich ist es in den Wintermonaten. Ich bin jetzt nach der Zeitumstellung mal gespannt. Aber ich hätte da gerne was reguläres - auch und gerade wegen dem Winter, um da Filter zu sein.

---

### **Beitrag von „goeba“ vom 27. März 2017 17:49**

Hallo,  
da hat man als Lehrer die Qual der Wahl.

Sehr uneffektiv ist ein LANGER Mittagsschlaf. Sowas mache ich mal, wenn ich z.B. am Abend davor lange gearbeitet habe oder das Wochenende durchgearbeitet habe.

Möglichkeiten, die mir einfallen:

- a) Nach einem kurzen Mittagessen 1/2 h hinlegen, dann gleich mit einem Kaffee an den Schreibtisch.
- b) Statt Mittagsruhe eine Runde Sport.

Oder: Mittagessen, Mittagsruhe, Sport, dann abends nochmal konzentriert 2 bis 3 Stunden arbeiten. Also konsequent den Nachmittag frei nehmen, dann hat man auch was davon.

Oder: Die meisten Nachmittage frei nehmen (für was auch immer), dafür das Wochenende konsequent durcharbeiten.

Dann der Klassiker: Freistunden nicht verlabern. Ich habe fast alles, was ich zum Arbeiten brauche, auf dem Notebook. Tests usw. lassen sich sehr gut in Freistunden korrigieren.

Man muss hier halt was finden, was zum eigenen Rhythmus passt. Am Schreibtisch pennen bringt nichts, denn man muss ja nicht die Zeit rumkriegen, sondern die Arbeit erledigen. Man darf aber auch nicht erwarten, dass man mit 30 h Arbeit pro Woche alles erledigt bekommt.