

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „baum“ vom 27. Januar 2010 18:04

...und ich dachte schon, ich wäre die einzige die "viel zu spät" schlafen geht.

Ich komme meist gegen 17.00 von der Schule heim und brauche dann erstmal Zeit für den alltäglichen Kleinkram und zum Runterkommen oder Sporteln. Gegen 20.00 setz ich mich dann gerne wieder an den Schreibtisch und nutze die ruhigen Abendstunden - da bin ich dann wieder fit und kreativ.

Wenn es in der Schule relativ ruhig zugeht ist bei mir gegen 23 Uhr Bettgezeit, gelesen wird dann oft bis +/- Mitternacht. Am nächsten Tag steh ich gegen 5.45 auf.

Allerdings passiert es mir auch oft, dass ich gegen 22 Uhr noch ne Idee für ne Stunde habe (oder im Internet über tolles Material stolpere), das gipfelt dann regelmäßig in einer nächtlichen Bastel- und Laminiersession. Oder ich habe gerade einen Lauf und konzipiere gleich mal die nächste Sequenz - dann kann es gerne später werden.

Und manchmal ist das Buch sooooo spannend - da kann ich dann wirklich nicht der Schule die Schuld für wenig Schlaf geben. 😊

Wenn ich 1 oder 2 Nächte nur 5 Stunden schlaf macht mir das nicht viel aus - das gleiche ich wie einige hier durch einen Freitagnachmittagschlaf aus. Außerdem starte ich Donnerstags und Freitags an einer näher gelegenen Einsatzschule und stehe dann auch eine halbe Stunde später auf...

Aber ich werd auch alt... als LAA hatte ich in Hochphasen meine "3x3" Regel: Drei Nächte hintereinander mit mindestens 3 Stunden Schlaf waren gerade noch vertretbar - heute würde ich da vor der Klasse einschlafen...