

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „frewen“ vom 4. März 2010 16:41

Und noch eine Nachteule...

Ich sollte ganz sicher mehr schlafen, zähle aber auch zu den Lehrermenschen, die abends (ab ca. 19.00 Uhr) besonders gut arbeiten können. Nachmittags geht selbst bei gutem Willen selten sehr viel. Später am Abend funktioniere ich dann aber umso besser und arbeite auch viel zielstrebig - vielleicht weil ich den Zeitdruck mehr spüre. Gerade korrigieren kann ich abends besonders gut und mache dann eigenartigerweise auch weniger Pausen.

Meistens brauche ich nach getaner Arbeit (die ich spätestens um elf Uhr wegzulegen versuche) aber noch ein bisschen "me-time". Da ich sehr gerne schreibe und das auch als äußerst entspannend empfinde, gehört die letzte halbe bis ganze Stunde am PC nur mir und meinen Geschichten. Dadurch bin ich allerdings selten vor Mitternacht im Bett, wobei der Wecker um sechs Uhr früh klingelt, wenn ich zur ersten Stunde Unterricht habe. Mein momentaner Plan gönnt mir den Luxus eines späten Mittwochs (erst zur 5. Stunde in die Schule - hurra!), was wirklich optimal ist.

Mittagsschlaf geht gar nicht, weil mir dann immer kalt wird, auch unter der Wolldecke. Und wenn das passiert, bin ich nach dem Aufwachen für den Rest des Tages knatschig und unausgeglichen. Dafür schlafe ich am Wochenende gerne lang. Ohne Wecker (und der wird nur in Ausnahmesituationen gestellt) wache ich da selten vor halb zehn am Morgen auf. Schlafprobleme kenne ich aber praktisch seit dem Referendariat nicht mehr, denn ich schlafe wie der sprichwörtliche Stein und fühle mich morgens auch immer erholt.