

# Wie wachbleiben...

Beitrag von „Quesera“ vom 31. August 2006 21:05

Zitat

**Powerflower schrieb am 31.08.2006 18:36:**

Hallo Queresa, bist du im ersten Jahr? So war es bei mir auch, wobei ich eine miese Zeitplanung hatte und ewig am Stoff rumbastelte. Beim allerersten eigenverantwortlichen Unterricht hatte ich sogar 0 Stunden Schlaf. 😊 Später wurden es 4 Stunden, dann 6 Stunden und 6 Stunden reichen bei mir aus, um fit zu sein. Das mit dem viel Trinken muss man sich angewöhnen. Den Mittagsschlaf fand ich am Anfang wirklich hilfreich, später brauchte ich diesen Schlaf nicht (ich brauchte ihn fast nie).

Ja, bin im ersten Jahr Referendariat, genauer gesagt seit Februar dabei. Seit dieser Woche habe ich meinen ersten eigenverantwortlichen Unterricht. Morgen lerne ich meine letzte Klasse kennen.

Hey, da bin ich ja mit knapp 4 Stunden Schlaf noch gut dabei. 😊

Einen Mittagsschlaf habe ich auch noch nie gebraucht und gehalten (obwohl es ab Oberstufenzeiten total in "Mode" kam). Vorhin habe ich das mit der halben Stunde aber mal ausprobiert. Könnte sein, daß es sogar was gebracht hat. 😊 Momentan geht. Mal sehen, wie lange das anhält...

Werden die 30 min eigentlich ab dem Zeitpunkt, ab dem man sich hinlegt, gerechnet, oder soll das die reine Schlafzeit sein? (Liege anfangs immer ein paar Minuten wach, weil mir so viel Zeug durch den Kopf geht).

So, jetzt noch die letzten beiden Stunden für diese Woche vorbereiten...

LG,  
Quesera