

# **Quereinstieg Referendariat Berufsschule mit Kind - Erfahrungen gesucht**

**Beitrag von „Piksieben“ vom 17. Januar 2020 18:01**

Hey Haubsi, gegen Müdigkeit hilft nur Schlafen. Das ist nun mal so. Man hat keine guten Ideen, wenn man übermüdet ist, und die Zeit, die man verbringt, es trotzdem zu versuchen, ist verschwendet.

Was man machen kann ist ein kurzes Nickerchen, Tiefenentspannung für 25 Minuten. Ersetzt nicht den fehlenden Schlaf von Stunden, hilft aber, noch eine Weile arbeitsfähig zu bleiben.

Wie oft habe ich mich schon an etwas festgebissen, was sich dann als unlösbar/sinnlos/umständlich erwiesen hat. Mir kommen die besten Ideen - und auch die Erkenntnis, dass ich einen Blödsinn gedacht habe - unterwegs. Das ist auch kein Zufall, Bewegung hilft der Kreativität auf die Sprünge. Also ruhig dann doch mal raus auf den Spielplatz, auch wenn "eigentlich" keine Zeit ist.

Und außerdem: Die Schülerinnen und Schüler haben auch Ideen! Meine besten Merksätze habe ich von ihnen. Man kann und muss nicht jede Stunde bis ins Detail durchplanen. Manche nehmen sowieso unerwartete Wendungen. Und manchmal sind das die besten Stunden. Also, ruhig mal etwas loslassen und vertrauen, dass es schon läuft. Eine Vorzeigestunde wird natürlich gestylt, aber auch dann ist ein flexibles Reagieren gefragt und gewünscht.

Zickige Mit-Azubis sind natürlich nicht das, was man sich in so einer Ausbildungssituation wünscht. Vielleicht gibt es sich noch ein bisschen, ihr sitzt ja in einem Boot. Mit hat das damals sehr geholfen.

Dass du dein Kind vermisst, kann ich gut verstehen, das tut einem ja weh beim Lesen. Ja, die Zeit mit den Kindern ist kostbar. Aber du bist ja trotzdem da, ihr seht euch, und es wird besser werden, hundert pro!