

Verschlafen im Referendariat / nach dem Referendariat?

Beitrag von „Talida“ vom 27. Februar 2005 13:49

Ich kann das sehr gut nachfühlen, habe nach zig Jahren Dienst immer noch ein Problem mit der Uhrzeit. Bei mir liegt es am Biorhythmus und einem niedrigen Blutdruck, der wetterbedingt schon mal macht, was er will.

Ich habe schon sämtliche Selbstüberzeugungstricks durch und schaffe es im Moment so grade mit einer Zeitschaltuhr für Radio und Licht und eine Viertelstunde später mit einem



Digitalwecker, der nicht aufgibt, bis man ihn ausstellt.

Alle paar Monate muss ich dann derart die Kurve kratzen, dass ich weder frühstücken, noch mir ein Brot für die Pause schmieren kann. Das ist für mich die Höchststrafe! Danach bin ich dann für eine Woche superpünktlich.

Versuche mal herauszufinden, welche Stundenzahl an Schlaf für dich optimal ist. Dann solltest du eine Stunde vor dem Zubettgehen wirklich abschalten. Mir hilft es auch, jeden Tag um die gleiche Uhrzeit aufzustehen, egal ob ich auch mal später Schule habe. Leider bringt das Wochenende mich auch immer wieder aus diesem Rhythmus, so dass ich montags um 8 nie ansprechbar bin ...

Grüße von Längschläferin Talida