

# **Verschlafen im Referendariat / nach dem Referendariat?**

**Beitrag von „Femina“ vom 26. Februar 2005 23:31**

Hello Leute,

ich werde in einem halben Jahr vielleicht Referendarin sein, sofern ich einen Platz kriege. Zu meinen persönlichen Ängsten gehört, dass ich während des Refs mal verschlafen könnte. Ich verschlafe nämlich regelmäßig und meine Wecker kriegen mich nicht immer wach, wenn ich 5 Stunden oder weniger Schlaf hatte. Das ist vor allem der Fall, wenn ich nicht unbedingt früher aufstehen muss.

Das Studentenleben und die Examenszeit verwöhnen in Hinsicht auf Ausschlafen ganz schön. Ich bin schon seit Jahren nicht mehr über einen längeren Zeitraum hinweg früh aufgestanden. Mich wundert es, dass ich hier im Forum keinen Thread dazu gefunden habe.

Ich möchte im Ref natürlich früh ins Bett gehen, so um 22 Uhr, aber ich weiß nicht, ob die Unterrichtsvorbereitungen das überhaupt zulassen, so perfektionistisch wie ich bin...

Naja, ich versuche jetzt schon mal, einen halbwegs vernünftigen Schlafrhythmus einzuführen, also nicht mehr um 2.00 oder 2.30 Uhr ins Bett, sondern "schon" um 00.00 Uhr. Versuche ich allerdings schon seit einem Jahr ohne besonderen Erfolg...

Ich glaube, ich werde ich, wenn ich mit dem Ref anfange, mir einen neuen Wecker zulegen.

Ich gehe jetzt ins Bett. 

Gute Nacht,  
Femina