

# Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?

**Beitrag von „meike“ vom 8. September 2005 10:46**

Bei mir war es im Ref. so, dass ich mittags ein wenig Abstand gebraucht habe. Also vor 15 Uhr habe ich nie angefangen, dann habe ich in normalen Zeiten meistens so bis 19 oder 20 Uhr durchgearbeitet, mit kleinen Kaffepausen. Das war aber nicht jeden Tag so, weil ich natürlich auch mal am Nachmittag Termine, wie Arzt, Frisör etc. hatte. Dann musste ich halt am Vortag mehr machen. Vor den UVen habe ich dann meistens so 2-3 Tage vorher bis spät abends arbeiten müssen. Und in der Lehrprobenzeit dann auch bis tief in die Nacht hinein. Aber ich bin auch ein unorganisierter Prüfungsvorbereiter, der lieber lange nicht dran denkt, dann aber zu wenig Zeit hat. Also ich denke, wenn man die Disziplin hat, lange genug vorher anzufangen, ist das schon in normalen Zeiten zu schaffen.

LG Meike