

Alleinerziehend im Referendariat

Beitrag von „Eva“ vom 10. Oktober 2005 15:57

Hi Gudsek,

versuch unbedingt, mittags, wenn Du heimkommst, eine Stunde Schlaf einzubauen. Das hört sich zwar erst nach zusätzlichem Stress an (weil man schließlich unendlich viel zu erledigen hat und alles eigentlich keinen Aufschub duldet), hilft aber unheimlich, weil Du danach viel fitter bist und Dir alles leichter und schneller von der Hand geht.

Es nutzt Dir nichts, wenn Du im Ref. aufgrund Deiner komplexen Belastungen (Ausbildung & alleinerziehend) Deine Gesundheit ruinierst.

Der kurze Mittagsschlaf gibt Dir die notwendigen Kraftreserven zurück und ist Deine persönliche "Ruheinsel" unterm Tag. Ich hatte während des Refs über weite Strecken nur vier Stunden Schlaf pro Nacht, an sieben Tagen die Woche. Dank der zusätzlichen Stunde Mittagsschlaf habe ich es gut gepackt, ohne dauermüde zu sein und ohne krank zu werden.

Ich hoffe, Du schaffst es auch, diese Stunde in Deinen Nachmittag zu integrieren. Im übrigen Kopf hoch und toi toi toi, ich finde es bewunderswert, was Du alles leistest!

LG
Eva