

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „carla-emilia“ vom 21. Januar 2006 13:54

Hallo,

angeregt durch die Diskussion um einen späteren Schulbeginn in einem anderen Thread, würde mich mal interessieren, wann ihr normalerweise während der Woche ins Bett geht und wann ihr wieder aufsteht. Wie kommt ihr mit eurer Schlafdauer zurecht?

Ich gehe normalerweise gegen 23 Uhr ins Bett, oft ist es aber auch schon 23.30 Uhr. Der Wecker klingelt um 5.25 Uhr. Ich komme so also auf eine Schlafdauer von max. ca. 6,5 Stunden, in der Regel sind es eher 6 Stunden, manchmal auch weniger. Morgens bin ich entsprechend müde (das legt sich in der Schule aber ganz schnell) und muss mich nachmittags durchaus mal eine Stunde hinlegen, um konzentriert weiterarbeiten zu können. Ansonsten schlafe ich spätestens abends vor dem Fernseher ein.

Eigentlich benötige ich ca. 8-9 Stunden Schlaf (Erfahrungswerte aus den Ferien und vom Wochenende). Ich müsste somit schon zwischen 21 und 21.30 Uhr ins Bett gehen, was mir recht schwerfallen würde. Eigentlich bin ich nämlich mehr der Typ "Nachteule" (spät ins Bett, spät wieder raus).

Wie geht's euch denn so?

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Tina_NE“ vom 21. Januar 2006 14:02

Weil mein Stundenplan samt Seminaren so blöd ist, kann ich am nachmittag nicht schlafen, da ich frühestens um 15.30 Uhr zu Hause bin.

Ich stehe so gegen 6.30 Uhr auf, bin aber auch gegen 22/22.30 Uhr im Bett (mal 23 Uhr)...ich brauche viel Schlaf, und dazu stehe ich auch 😊

LG,
Tina

Beitrag von „strubbelsuse“ vom 21. Januar 2006 14:08

Ich bin - leider - die totale Schlafmütze.

gäääh

Der Wecker klingelt bei uns um 5.30 Uhr. Allerdings habe ich eine Tochter, die derzeit gerne mal nachts ein- bis viermal gucken kommt, ob Mama und Papa wirklich noch da sind.

Bevorzugt mit den Worten: "Mama, mach mal eben die Äuglein auf!"

Schön auch, wenn sie dann mein Augenlid hochzupft.....

Aber was ich sagen wollte, nach 22 Uhr gehe ich eigentlich so gut wie nie schlafen.

Sonst bin ich morgens nach dem Aufstehen kampf.k.o!

image not found or type unknown



Liebe Grüße

PENNsuse

Beitrag von „sonnenblume73“ vom 21. Januar 2006 14:27

Viel zu wenig!! Müsste eigentlich um 10 ins Bett, aber das ist mir alles viel zu früh. Bin auch eher der Typ, der später ins Bett geht und später aufsteht.

Tja, die Folgen merkt man dann jeden Morgen...

Beitrag von „Catull“ vom 21. Januar 2006 14:49

Hallo Carla-Emilia,

wie ich sehe, hast du fast den gleichen Schlaf-Rhythmus wie ich. Ich achte darauf, dass ich nachts etwa 6,5 Stunden Schlaf bekomme, gehe also zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett, je nachdem, wann ich morgens aufstehen muss (zwischen 5.20 Uhr und 6.30 Uhr).

Dafür brauche ich dann aber auch mittags nach der Schule eine etwa einstündige Auszeit, die ich mir auch eigentlich immer gönne, es sei denn, es liegen Konferenzen an (wie nächste Woche) oder der Stapel von Arbeiten/Klausuren ist mir zu hoch. Freitags fällt der Mittagsschlaf

auch schon mal etwas länger aus.

Am Wochenende bekomme ich schon etwa 8 Stunden Schlaf.

Ich bin mit diesem "Modell" bisher ganz gut gefahren.

Gruß,

Catull

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 21. Januar 2006 15:04

6.5 Stunden Schlaf reichen mir auch. Ich schlafe meistens von ca. 0 Uhr bis 6.30 Uhr, aber am Wochenende dafür auch mal viel länger. Mittagsschlaf mache ich eigentlich nie, aber das könnte sich ändern, wenn ich fertig bin und 6 Stunden durchunterrichten muß.

Beitrag von „Powerflower“ vom 21. Januar 2006 15:23

Ich (Ref. im ersten Jahr) komme oft auf 5 Stunden Schlaf, ich bräuchte eigentlich 7 bis 8. Es kommt auch vor, dass ich nur 2 bis 3 Stunden Schlaf hatte, aber ich versuche das immer zu vermeiden. Zum einen muss ich mit dem Auto ein gutes Stückchen fahren und zum anderen merke ich, dass ich im Unterricht viel kraftvoller auftrete, wenn ich genug Schlaf hatte. Je weniger Schlaf, desto langsamer und gleichgültiger reagiere ich auf Unterrichtsstörungen und desto weniger kräftig ist meine Stimme. Bei ausreichend Schlaf bin ich auch wesentlich lebendiger. Es ist möglich, mit extrem wenig Schlaf zu unterrichten, aber wenn ich nur eine Stunde mehr Schlaf hatte, merke ich schon einen deutlichen Unterschied.

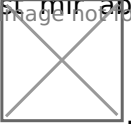
Ich komme jetzt immer öfter auf 6 Stunden Schlaf und bin ganz stolz darauf. Die 7 bis 8 Stunden werde ich sciher auch noch schaffen. Ich schlafe allerdings tagsüber auch oft 1 bis 2 Stunden oder sogar 3, wenn eine Nacht sehr kurz war. Auf Dauer ist so wenig Schlaf jedenfalls nicht gut...

Powerflower

Beitrag von „müllerin“ vom 21. Januar 2006 15:39

ich bin eine Nachteule - schlafe selten vor Mitternacht, der Wecker klingelt um 5:30 *gähn*

Mehr Schlaf täte mir gut, ich übersteh den Tag dann besser, und bin weniger schnell gereizt 😊, aber bis zum Abend habe ich das leider wieder vergessen 😅, bzw. bis ich zum konzentriert arbeiten komme, ist es oft 21:00 Uhr, und dann dauert's halt auch dementsprechend lange.

Hier im Forum ist mir aber aufgefallen, dass nach 22:00 Uhr nur noch sehr wenige Leute anzutreffen sind .

Beitrag von „heiiike“ vom 21. Januar 2006 15:41

ich schlaf auch ganz definitiv zu wenig. mein wecker klingelt um fünf uhr morgens und vor meistens bin ich erst um drei / halb vier etwa zu hause. vor mitternacht schaffe ich es nie ins bett... manchmal auch noch später. nächte mit nur 2-3 stunden schlaf kenne ich leider auch.

powerflower kann ich in allem zustimmen. aber auf 7-8 stunden schlaf, die ich wohl auch gern hätte, werde ich nicht kommen, da bin ich mir ziemlich sicher...

Beitrag von „Pet“ vom 21. Januar 2006 15:54

Schlafe zu wenig, auch eher nachteulenmäßig. Merke dann am Nachmittag den fehlenden Schlaf, in der Schule bin ich meist nach fünf Minuten fit.

Tja, blöde Sache!

PEt

Beitrag von „Forsch“ vom 21. Januar 2006 16:07

ich brauche etwas mehr als 7h um mich wohl zu fühlen. das ist innerhalb der Woche (vermutlich auch aufgrund meiner Arbeitsdisziplin ... |-() kaum zu erreichen. Allerdings ist das ein Vorsatz für's neue Jahr: konzentrierter Arbeiten -> länger schalphen

Gruß, Forsch

Beitrag von „simsalabim“ vom 21. Januar 2006 17:39

Hallo, also ich stehe morgens gegen 6 Uhr 15 auf und gehe abends meiste so um 22 Uhr ins Bett. Komm immer drauf an, was im Fernsehen kommt. Eine bestimmte Sendung in der Woche darf ich auf keinen Fall verpassen und da bin ich auch noch nie eingeschlafen. Meistens schlaf ich aber schon beim Fernsehen ein..

Gruß
Simsa

Beitrag von „Herr Rau“ vom 21. Januar 2006 17:48

Ich stehe um fünf vor sechs auf, und knipps das Licht meist zwischen halb elf und elf aus. Davor habe ich meist noch zwanzig Minuten gelesen.

Manchmal gehe ich schon um halb zehn ins Bett. Ich bin erwachsen, ich darf so früh ins Bett, wie ich will!

Beitrag von „Meike.“ vom 21. Januar 2006 17:55

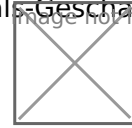
Ich bin der Ober-Schlaf-Fetischist - unter 8 Stunden und ich lalle im Unterricht nur noch unzusammenhängendes Zeug. Deshalb geht bei mir um 22 Uhr das Licht aus, wenn's irgendwie geht (leider geht's nicht immer). Um viertel vor 6 klingelt das fiese Viech und falls das nix nützt, habe ich diagonal durch den Raum mein Radio auf HR 4 (Volksmusik!) gestellt - ein paar Takte und ich springe mit einem herzhaften "Halt's MAUL!" quer durch den Raum 😁 !

Meine Empfehlung für Aufwachschwächelnde.

Ich finde Aufstehen generell grausam und würde mir einen späteren Schulanfang wünschen. Wie das Leute machen, die erst um 24 Uhr oder später ins Bett gehen, ist mir völlig rätselhaft.

Beitrag von „Conni“ vom 21. Januar 2006 17:56

Also ich habe gerade von 23:30 bis 16:00 Uhr geschlafen, mit eineinhalb Stunden unterbrechung, in denen ich die nötige Grundversorgung für Hals-Geschädigte (Wasser, Tütensuppen, Tee) besorgt habe. Und ich könnt schon wieder schlafen.



Conni

Beitrag von „Finchen“ vom 21. Januar 2006 19:14

Mein Wecker klingelt um 6.00 Uhr. Um spätestens 6.30 Uhr quäle ich mich aus dem Bett. Da ich meistens erst gegen Mitternacht ins Bett komme (weil so viel zu tun ist), bin ich spätestens donnerstags total groggy. Sechs Stunden Schlaf sind mir einfach zu wenig. Früher ins Bett gehen schaffe ich nicht und später aufstehen geht auch nicht.

Ein späterer Schulanfang würde mir sehr gut passen. Es ist doch erwiesen, dass man sich etwas später besser konzentrieren kann. In Deutschland wird es das aber wohl leider nie geben...

Beitrag von „meike“ vom 21. Januar 2006 19:19

Ich gehöre auch zu denen, die eher viel Schlaf benötigen. So gegen 22.00 gehe ich ins Bett und der Wecker klingelt um 6.00 Uhr. Wenn es mal später wird, merke ich das deutlich im Unterricht. Normalerweise bin ich sehr gelassen und habe eine hohe Toleranzschwelle, aber wenn ich zu wenig Schlaf bekommen habe, reagiere ich oft sehr gereizt. Ich schlafe allerdings nie nachmittags. Da ich immer nach der Schule so ca. 2 Stunden mit dem Hund draußen bin, ist das dann vorbereitungstechnisch nicht drin. Aber nach dem Spaziergang bin ich auch oft nicht

mehr müde.
Meike

Beitrag von „Talida“ vom 21. Januar 2006 19:28

Zitat

Um viertel vor 6 klingelt das fiese Viech und falls das nix nützt, habe ich diagonal durch den Raum mein Radio auf HR 4 (Volksmusik!) gestellt - ein paar Takte und ich springe mit einem herzhaften "Halt's MAUL!" quer durch den Raum 😄 ! Meine Empfehlung für Aufwachschwächelnde.

Herrlicher Tipp! 😄 Das werde ich gleich nächste Woche mal ausprobieren. Ich bin eine von denen, die um 22 Uhr nochmal fit werden und dann anfangen, Hefte zu korrigieren. Vor 24 Uhr schaffe ich es selten ins Bett und habe mir angewöhnt, noch etwas zu lesen, damit ich abschalten kann. Der Wecker geht seit Neuestem um 6:15 Uhr. Eine Viertelstunde brauche ich, um meine Umgebung wahrzunehmen, eine weitere Viertelstunde, um nicht wieder im Schlaf zu versinken und mir gut zuzureden, doch endlich aufzustehen. Es kommt öfter vor (gerade montags), dass ich dann um 7:15 Uhr panikartig auf die Uhr schaue und völlig kreislaufscheidend aus dem Bett schieße. Frühstück gibt's dann nicht mehr. Aber neben der Schule ist zum Glück eine Bäckerei und meine Kollegen wissen, dass sie mich vor 9 Uhr am Besten nicht mit komplizierten Details beschäftigen können ...

Talida

Beitrag von „Justus Jonas“ vom 21. Januar 2006 19:37

Ich schlafe auch immer knappe 7 Stunden. Da ich abends immer wie erschossen bin stehe ich jetzt (seit Weihnachtsferien) morgens immer eine Stunde früher auf, um ein bisschen Vokabeln zu lernen und ein "richtiges" Buch zu lesen (Kunstgeschichte), weil sowas abends oder nach der Schule kaum drin ist. Deswegen bin ich dann meist um 22.00 im Bett, da wird auch noch gelesen aber nur seichtes Zeug.

An den ersten Ferientagen schlafe ich übrigens immer deutlich mehr, an den Wochenenden hingegen kaum (da verschieben sich nur die Zeiten).

Grüße

Beitrag von „Salati“ vom 21. Januar 2006 19:37

Bin eigentlich auch eher nachaktiv und bleibe gerne lange wach. Leider geht das bei mir nur in den Ferien und am Wochenende. Denn meine 8 Stunden Schlaf brauche ich dringend. D.h. ich gehe immer so ins Bett, dass etwa 8 Stunden dabei heraus kommen, manchmal werden es aber trotzdem nur 7. Nachmittags schlafe ich nie, habe gar keine Zeit dazu, weil ich nachmittags oft im Seminar bin (nur noch eine Woche, dann fällt das schon mal komplett weg - juchu). Oft hilft auch ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft - schon ist man wieder ein wenig fitter... 😊

Grüße von der Salati

Beitrag von „Conni“ vom 21. Januar 2006 20:43

Zitat

Talida schrieb am 21.01.2006 19:28:

Ich bin eine von denen, die um 22 Uhr nochmal fit werden und dann anfangen, Hefte zu korrigieren. Vor 24 Uhr schaffe ich es selten ins Bett...

Na das könnte ja von mir sein.

Mir gehts ähnlich und wenns schlimm kommt, ist es mal 1. Der Wecker geht 3mal wöchentlich um 5:30. Dann stelle ich fest, dass mir kalt ist (falls das Fenster offen war die Nacht) oder dass mir warm ist (falls es abends schon kalt und das Fenster zu war.) Also schließe / öffne ich das Fenster und lege mich wieder hin. Nach weiteren 15 bis 20 Minuten reißt mich grausam das Handy aus den gerade erst wiedergefundenen Träumen. Das klappt aber erst, seit der Vibrationsalarm an ist und das Teil auf dem Klavier liegt. Wichtig: Es liegt so weit weg, dass ich dafür auf beide Füße muss. Dann gehe ich in die Küche und mache mir einen Kaffee. An fitten Tagen schaffe ich es zwischendurch schon, die Dusche zu finden, sonst muss ich warten, bis der Kaffee getrunken ist. Meist folgt ein kleines Frühstück, schnell anziehen, Zähne putzen und los. In unfitteren Zeiten (zur Zeit z.B.) stelle ich das Handy nochmal 20 Minuten später ein und schlafe eine weitere Runde. Dann gibts Nescafe und ein Brötchen vom Bäcker. Wenn ich nach 1

ins Bett kam noch einen Kaffee vom Bäcker. Mein Unterricht beginnt um 7:45, die Aufsichtszeit dann 7:30 oder 7:35 Uhr.

2mal die Woche ist alles noch enger, denn dann habe ich 0. Stunde und muss schon vor 7 mit dem Unterricht beginnen. Meist hängen wir alle sehr müde da.

Grüße,
Conni

Beitrag von „Remus Lupin“ vom 21. Januar 2006 21:10

Ich komme eigentlich ganz gut mit 6 Stunden aus, oft auch mit weniger. Wenn ich abends am Schreibtisch müde werde, verschiebe ich Überschaubares auch mal auf den nächsten Morgen. Dann stelle ich mir den Wecker auf 5 Uhr, und mache es dann.

Oft brauche ich den Wecker auch gar nicht, ich werde einige Minuten vor dem Klingeln schon wach.

Sehr hilfreich finde ich eine Stunde Schlaf am Nachmittag.

Gruß, Remus

Edit: Meine innere Uhr ist gottseidank abstellbar. Am Wochenende wache ich nicht vor 8 Uhr auf... 😊

Beitrag von „silja“ vom 21. Januar 2006 21:36

Mein Wecker klingelt jeden Morgen um 5.30 Uhr, häufig bin ich dann aber auch schon wach (leider auch am Wochenende).

Da ich selten vor 23.00 Uhr im Bett bin, komme ich auf 6 Stunden Schlaf in der Nacht. Morgens bin ich aber schon fit, frühstücke mit meinen Kindern und lese sogar einige Seiten in der Zeitung. Nachmittags brauche ich dann aber auch 2 Stunden Ruhe/Schlaf, ist immer unterschiedlich.

LG, silja

Beitrag von „Titania“ vom 21. Januar 2006 23:34

Ich krieg kein HR 4. Dann würde ich abends bestimmt schneller schlafen. Ich komme selten vor Mitternacht ins Bett, weil ich meist das Gefühl habe, der Tag war zu kurz und ich könnte noch was versäumen. Der Wecker klingelt um 6:00 Uhr und um 6:30 quäle ich mich endlich hoch. Zum Glück hat mein Mann dann schon Kaffee gekocht und die Zeitung geholt. Um 7:00 muss ich los, weil bei uns die Schule um 7:30 losgeht. Erschwerte Bedingungen nennt man das dann wohl. Also ist Mittags dringend der pädagogische Heilschlaf angesagt.

Beitrag von „Laempel“ vom 22. Januar 2006 11:12

[Titania](#). SWR4 tut's auch. Gibt's in BW und Rheinland-Pfalz. Müsste dann vielleicht auch im Saarland zu empfangen sein.

Beitrag von „carla“ vom 22. Januar 2006 11:32

7 1/2 oder besser 8 Stunden sind Minimum, sonst bin ich nicht zurechnungsfähig. Aber leider bekomme ich unter der Woche selten mehr als sieben Stunden zusammen, sodass sich ab Donnerstag doch wieder der Nachmittagsschlaf einschleicht (aber max. eine Stunde, dann klingelt der Wecker, sonst bin ich zu nichts mehr zu gebrauchen) und ich am WE locker neun Stunden schlafe, da sich das Schlafdefizit nicht überlisten lässt.

Wenn ich höre, dass ihr mit <7 Stunden auskommt, werde ich richtig neidisch!

carla

Beitrag von „NerD“ vom 22. Januar 2006 14:17

Ohje, ich glaube, dass ich dann doch das Murmeltier unter den hier Anwesenden bin. Ich stehe um 6h auf, komme um 17h aus der Schule, dann muss ich erst einmal ungefähr 15 - 30 min. schnorchen, um dann gegen 21.30/22h ins Bett zu wackeln. Ich kann auch sehr gut am

Wochenende noch länger als gewöhnlich schlafen (wenn gefeiert, dann schon mal bis 12h).

Ich brauche viel Schlaf und ich artikuliere das auch sehr deutlich: "Nein, ich muss jetzt ins Bett, denn ich bin müde, müde, müde und somit nörgelig!" Meine Freunde sind deswegen oft pikiert, aber es ist nur zu ihrem besten...

Außerdem tut es auch der Haut gut. So!

Beitrag von „Jenny Green“ vom 22. Januar 2006 15:11

Hi, auch ich brauche eigentlich 7-9 Stunden Schlaf, schaffe das aber unter der Woche nie! Da ich eine Nachteule bin, kann ich einfach vor 0.00 nicht schlafen, egal, wie müde ich bin. Auch ich werde abends nochmal fit. (siehe Talida) Ich glaube wirklich, dass es tag- und nachtaktive Menschen gibt. Egal, wann ich ins Bett gehe, vor 9 Uhr bin ich zu nichts zu gebrauchen. Deshalb wäre ich sehr für einen späteren Schulanfang. Ich denke, dass es auch genügend solche Nachteulen wie mich unter den Schülern gibt!

Aber da das nie durchkommen wird, werde ich wohl weiterhin unter der Woche auf immer nur 6 Stunden Schlaf kommen und vor 9 seeeehr, seeeehr müde und unkonzentriert sein....

Gääääähnn..... Jenny

Beitrag von „Füchsin“ vom 23. Januar 2006 14:09

Wenn man mich so ließe, wie ich gerne würde, dann würden es 10 Stunden pro Nacht sein. Unter der Woche werden's dann leider auch nicht mehr als 7 Stunden, schließlich klingelt der Wecker auch bei mir um kurz nach 6. Dann lege ich mich gern noch mal nach der Schule eine halbe Stunde hin, dann kann ich auch wieder etwas Vernünftiges machen.

So wird mir leider nur am Wochenende das nötige Quantum Schlaf zuteil. Dann bleibe ich dort aber auch gerne mal länger liegen, so zum Lesen, zum Dösen, ein wenig Musikhören....Wenn mich jemand nach meinen Lieblingsbeschäftigungen fragen würde, dann stünde im Bett liegen garantiert ganz weit oben 😊

Beitrag von „klavichtel“ vom 24. Januar 2006 19:38

23.30-6.00 Uhr ist normal bei mir. Im Sommer kann ich damit leben, aber im Winter ist das grausam... Auch wenn 6,5 Stunden objektiv gar nicht so wenig sind. In der Schule werde ich auch ganz schnell wach. Dafür könnte ich meistens schon um 20 Uhr ins Bett fallen. Darf ich aber nicht - Unterrichtsvorbereitung. Davor drücke ich mich übrigens auch gerade...

Beitrag von „Dalyna“ vom 24. Januar 2006 19:46

Mir geht es ähnlich wie Carla. Da sich auch heute schon das Mittagsschläfchen eingeschlichen hat, weil ich nur noch fertig bin, muss ich jetzt noch was lesen und dann vorbereiten... *seufz*

Liebe Grüße,

Dalyna

Beitrag von „Dalyna“ vom 24. Januar 2006 19:47

Sorry, aber irgendwie konnte die Seite nicht angezeigt werden und dann stand der Beitrag zweimal da 😞

LG,

Dalyna

Beitrag von „Provencaline“ vom 24. Januar 2006 21:44

Am Anfang wars so, daß ich - kaum aus der Schule zuhause - mich quer übers Bett gelegt habe und geschlafen habe. Bis zu 3 Stunden. Oder, wenn das nicht ging, habe ich vorbereitet und habe mich dann aufs Bett gelegt, Fernsehen geguckt und bin dabei regelmäßig eingeschlafen, in Klamotten 😞

Mittlerweile gehe ich so um halb 11 ins Bett, schlafe um 11, spätestens um halb 12 und stehe so gegen 6 auf. Das ist während der normalen Zeit, wenn Lehrproben oder sonstiges anstehen, halt weniger. Evtl. schlaf ich in der Bahn auf dem Hin- und/oder Rückweg 😊 .

Am Wochenende hol ich Schlaf nach.

Aber irgendwie gehts. Ich denke einfach morgens nicht nach, wieviel Uhr es ist und wie früh das eigentlich ist.

Beitrag von „carla“ vom 25. Januar 2006 11:08

Zitat

Ich denke einfach morgens nicht nach, wieviel Uhr es ist und wie früh das eigentlich ist.

Stimmt, ist eine gute Taktik. An Tagen, an denen ich schon um kurz nach sechs aus dem Haus muss, trinke ich sogar den Kaffee erst im Zug, denn ich könnte ja, in der Küche sitzend und die Uhr im Blick habend, mitbekommen, dass es noch mitten in der Nacht ist und sofort wieder ins Bett verschwinden. Im Zug ist die Erkenntnis zwar auch bitter, aber immerhin kann ich dann nicht zurück - und spätestens nach der ersten Stunde in der Schule bin ich wach. Trotzdem: irgendwie sind diese frühen Uhrzeiten schon sehr sehr unangenehm!

carla

Beitrag von „Provencaline“ vom 25. Januar 2006 18:55

Vor allem wenn es - so wie jetzt - dunkel und kalt draußen ist. Meine Wärmflasche, die ich abends immer mache, ist dann sogar noch warm 😊

Beitrag von „Solveig“ vom 27. Januar 2006 12:28

Hallo,

ach schön zu lesen das auch andere ihren Mittagsschlaf benötigen. Ich stehe kurz nach 5 auf und gehe meistens so gegen 23 Uhr schlafen. Gerade wenn ich 7 UEs hatte bin ich mittags dann oft total platt und ohne Mittagsschlaf dann total unkonzentriert. Nachteil ist dabei, dass ich natürlich Abends um so länger an meinen Vorbereitungen sitze.

LG

Beitrag von „Versteher“ vom 3. Juli 2012 23:17

Ich bin der Meinung, daß der Mittagsschlaf nichts mit Lehrkräften zu tun hat.

Die Lehrkräfte können nur Ihren Mittagsschlaf vollziehen.

Weiter bin ich der Meinung, daß er die Fortsetzung oder Ergänzung des Nachtschlafes ist. Ich muß zuerst herausfinden, wieviel Schlaf ich benötige.

Wenn ich z.B. ein Mensch bin der 7 Stunden Schlaf braucht, aber nur 5 Stunden Nachtschlaf braucht – brauche ich also 2 Stunden Mittagsschlaf.

Ich persönlich brauche noch keinen Mittagsschlaf. Da ich lieber in Köln in den Königsforst z.B. mit meinem Hund, Laufe oder bin mit meinem Fahrrad unterwegs.

So bekomme ich evtl. meine Müdigkeit schnell weg. Im Winter ist es wirklich besser.

Da ich ein NC-Abitur habe brauche ich nicht unbedingt Lehrerin zu werden. Ich bin der Meinung, daß Lehrer selbst nicht unbedingt gute Schüler zu sein brauchten.

Meine Mutter hat zu mir gesagt, daß ich nie wieder so viele Freunde und Freizeit haben werde. Mein Vater weiß noch nichts davon. Ich komme nur darauf, weil ich

in der Schule ein Referat gehalten habe. Ich habe dabei viel Spaß gehabt und die

Lehrerin meinte: "Werde doch Lehrerin, du bist jetzt schon viel besser als ich". Und meine Klassenkameraden haben mir aufmerksam zugehört. Das hat sie wohl gemerkt.

Manchmal frage ich mich auch, ob Lehrer kollegial zueinander sind. Vor der Grundschule

Stehen zwei junge Lehrerinnen und unterhalten sich über Tiere und kommt eine ältere

Lehrerin erzählt, daß sie noch eine Stunde Unterricht hat, dann nach Hause fährt und

Mittagsschlaf hält. Sie haut ab und die beiden jungen Lehrerinnen fangen laut an zu lachen.

Eine weitere Lehrerin sitzt vor einem Café und korrigiert. Die Tasse Café scheint nebensächlich zu sein, es werden schnell zwei Zigaretten geraucht.

Ein Stück weiter ist noch eine Sonderschule, wo eine Lehrerin raus kommt völlig platt und mit hängenden Kopf durch die Gegend geht ("Unter meinem Beruf habe ich mir mal etwas anderes vorgestellt.") Sie wird aber von einer Kollegin aufgefangen. Es geht ihr jetzt wieder gut, seit dem sie Mittagsschlaf hält. ("Gut, daß ich noch eine 17 jährige Tochter habe, die passt jetzt auf mich auf".)

Aber wie sieht der Tagesablauf einer Lehrkraft überhaupt aus:

..., Schule, Einkaufen, Mittagessen (wobei es noch auf das Essen ankommt),

(Nach)-Mittagsschlaf, Unterrichtsvorbereitung. Essen, Haushalt, vielleicht wieder Schule und Nachtschlaf.

Wenn ich alleine lebe, ist das vielleicht noch egal. Aber wenn ich einen Partner habe, der kein Lehrer ist, der von ca. 8.00 bis 17.00 Uhr arbeitet, vielleicht noch eine Überstunde macht und

Von der Arbeit (etwas) müde nach Hause kommt und ohne Mittagsschlaf auskommt, wie stehe ich dann da? Da hätte ich ein schlechtes Gewissen. Und Schwierigkeiten gäbe es dann wohl auch.

Und wenn später Kinder da sind, werden die Karten neu gemischt!!!

Was genau macht Sie/Euch eigentlich müde? Es sind wohl die lauten Klassen?

Also, wenn ich nur leise Schüler hätte – brauche ich dann überhaupt noch meinen Mittagsschlaf? Dann habe ich schließlich bessere Nerven.

Was wird überhaupt aus meinem Mittagsschlaf bei Klassenfahrten? Da habe ich doch Aufsichtspflicht, oder kann ich Absprachen treffen?

Ich habe einen Verwandten, der wird noch etwas dazu schreiben. Er wird anfangen mit "Ein...".

Habe ihm mal meine Daten gegeben.

MfG Versteher

Beitrag von „Versteher“ vom 3. Juli 2012 23:21

" Ein Vetter war einmal mit einer Studienrätin (u.a. Englisch) verheiratet. Vor Ihrem Mittagsschlaf wurde er manchmal angebrüllt. Sie schlief dann sofort für 90-120 Minuten ein. Sie war dann,

wie neu geboren. An Ihr Brüllen konnte sie sich aber nicht erinnern ("Was war den"). Sie hat aber

schon als Schülerin nach dem Mittagessen geschlafen. Auch Ihre Eltern (beide keine Lehrer) schliefen erst mal. Mein Vetter meinte mal zu mir, daß ist eine Sadistin. Als sie eine junge Lehrerin war, war sie auch sehr hart und streng. Sie ist sogar während des Mittagessens eingeschlafen. Sie hat, aber noch geschafft ihren Teller zur Seite zu schieben. Mein Vetter war an diesem Tag nicht da, aber ihre Mutter

hatte einen Schlüssel. Ihre Mutter meinte erst sie wäre tot. Sie hat sie dann wie eine 3-jährige aufs Sofa gelegt, war kurz wach schlief sofort wieder ein. Die Mutter hat sich Vorwürfe gemacht ("Hätte ich die mal früher in ihrer Kindheit geweckt"). Sie meinte, sie wäre in Ohnmacht gefallen. Als sie aber Klassenlehrerin wurde, hat sie gelernt ihren Schlaf vorzuziehen, zuverschieben und nachzuholen.

Sie hat mir mal später erzählt, daß sie ihre Kollegien über ihre schläferein gesprochen haben:

("Alle meine Kolleginnen das Deutsch und Fremdsprachen unterrichten schlafen nach Mittagessen erst mal zwischen 90-120 Minuten und Bio gesellt sich dazu, weil die meinen es wäre gesund. Nur z.b. eine Kollegin die Mathe und Musik unterrichtet hat damit überhaupt nichts zutun. Sie hätte dann ein schlechtes Gewissen ihrem Mann gegenüber"). Anschließend gähnte Sie und schlief am Stand ein.

Ihre Tante (auch eine Lehrerin) weckte sie später auf ("Bist du deine eigene Oma.). Ich brauche vielleicht nur 30 Minuten, wobei ich noch nicht einmal richtig schlafe. Bist du krank? Das ist nicht gesund." Sie sprach immer von ihren Kollegien die Kinder bekamen. – Sie selbst wollte, aber keine Kinder haben. "Ich habe genug Schüler."

Ich selber hatte in der 6. Klasse eine neue Klassenlehrerin (Englisch und Französisch), die ihre Telefonnummer (ab 17.00 Uhr)

an die Tafel schrieb. Die Frage kam natürlich. Sie legte darauf hin ihren Kopf auf ihren Arm und schloß

ihre Augen und öffnete ihren Mund und machte zwei laute Schnarcher. Wir waren auch eine sehr laute

Klasse und sie hatte auch eine Tochter in unserem Alter. Meine alte Klassenlehrerin hat in Much ein Haus gebaut und ist an eine RS in den Much gegangen.

Wir hatten auch eine Lehrerin, die dann ihren "Schönheitsschlaf" hielt.

Übrigens meine Eltern hatten einige Bekannte und Freunde die Lehrer waren, die erst mal ihre Rolläden runter machten – sich ins Bett legten und erst mal Mittagsschlaf hielten. Unter einer Stunde ging da nichts.

Augen auf bei der Fächerwahl!!!!"

Beitrag von „Meike.“ vom 4. Juli 2012 09:02

Was auch immer dein Problem ist, aber das komische Geschreibsel lässt nicht auf einen Lehrer schließen, und sollte das nur der Plan für später sein: erspar es dir und den Schülern. Ich vermute Trollalarm.

Beitrag von „Kiray“ vom 5. Juli 2012 11:09

Bin auch Typ Nachteule: 6h aufstehen, Ganztagschule, daher gehen 15.30h zuhause, "Mittagsschlaf" zwischen 17 und 18h, danach Freizeit und ab ~21h Schreibtisch, meist gegen 0h ins Bett. Am Wochenende wird der fehlende Schlaf nachgeholt, passend dazu: <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/547380>

Beitrag von „Elternschreck“ vom 5. Juli 2012 17:41

Zitat Meike :

■ Zitat

- unter 8 Stunden und ich lalle im Unterricht nur noch unzusammenhängendes Zeug.

Anbetracht der unaufmerksamen Schüler in Deutschlands Schulstuben dürfte das wohl kaum auffallen, geehrte Meike !8)