

# **macht ihr nach der schule ein mittagsschläfchen?**

**Beitrag von „frauteacher“ vom 19. November 2008 14:37**

vorausgesetzt, dass ihr am nachmittag keinen unterricht habt?  
an meiner schule schwören mehrere kollegen darauf...wäre gut für die nerven.

---

**Beitrag von „SunnyGS“ vom 19. November 2008 15:05**

Ist das dein Ernst?

Ich bin selten vor 15/16 Uhr aus der Schule raus, hole dann meine Tochter aus dem Kindergarten und dann sind wir gegen 17/18 Uhr zu Hause.  
Das ist mir deutlich zu spät für ein Mittagsschläfchen. Aber bei einem Vollzeitjob erwarte ich auch keine Zeit für eine Mittagsruhe. 😞

Verwunderte Grüße  
Sunny

---

**Beitrag von „Vaila“ vom 19. November 2008 15:09**

Ohne Mittagsschlaf geht bei mir gar nichts, denn nach dem Unterricht bin ich meist ziemlich "platt". Dann kommt noch hinzu, dass ich erst am frühen Abend mein Leistungshoch habe, welches so gegen Mitternacht ausläuft. Der Nachteil: ich sitze jeden Abend am Schreibtisch, was mich auch nicht sehr zufrieden macht. An den Wochenenden muss ich mein Schlafdefizit aufholen, einkaufen, Wohnung putzen und in großem Umfang korrigieren. Gelegentlich geht's mal ins Theater und Kino. Ich habe es schon einmal mit einem anderen Zeitmanagement versucht, bis ich festgestellt habe, es gibt nicht viel zu managen: gegen deine innere Uhr bist du machtlos und bei Aufsatzkorrekturen wird man niemals eine bestimmte Zeit unterschreiten können!

---

**Beitrag von „Friesin“ vom 19. November 2008 15:16**

Mittagsschläfchen ??? Niemals !!!!!

erstens komme ich immer erst um 15.30 Uhr heim, und zweitens frag ich mich: wozu ? ist doch ein normaler Arbeitstag.

Hab zwar ne volle Stelle, aber ich bin noch nicht im Altenheim 😄

Allerdings nehme ich mir erst ca eine Stunde Auszeit, bevor ich mich an meine Vorbereitungen oder Korrekturen setze 😊

---

### Beitrag von „frauteacher“ vom 19. November 2008 15:45

@ SunnyGS

bereitest du nur in der schule den unterricht vor und nach? (also zu hause nichts?)...wieviel stunden pro woche unterrichtest du?

ich hab' mir schon gedacht, dass hier einige ganz schockiert sein werden über die frage. 😊 lol

---

### Beitrag von „Micky“ vom 19. November 2008 15:45

ich bin dem mittagsschlaf gegenüber kritisch eingestellt - bei mir stellen sich sehr schnell Kopfweg ein, wenn ich schlafe, und außerdem bin ich danach total matschig. Außerdem geht ja was vom Tag verloren und ich laufe Gefahr, dass ich nachts dann nicht mehr so gut schlafen kann.

Ich brauche nach der Schule eine Auszeit, vor allem nach viel Unterricht, Elterngesprächen etc. Was mache ich? Meist setze ich mich vor den PC, aber das ist ist nicht sooo erholsam. Ich hab mir mal vorgenommen, systematisch nach der Schule "runterzufahren" und das mit progressiver Muskelentspannung probiert. Hat ganz gut geklappt. Löcher in die Luft starren ist auch gut:-) Was mir auch hilft, abzuschalten, ist Joggen oder Kochen - da sind die Gedanken dann woanders und Sport ist eh das beste für Körper und Geist.

---

### Beitrag von „milliethorse“ vom 19. November 2008 16:05

Ich häng mich nach der Schule meist vor den Fernseher oder ins Internet um ein bisschen abzuschalten oder geh in den Stall zum Reiten.

Das Vorbereiten der Std versuch ich am Wochenende zu erledigen und mach dann während der Woche die Nachbereitung, das was noch für den nächsten Tag nötig ist oder (momentan zumindest) plane und lerne für meine Prüfung.

Würde ich mich zum schlafen hinlegen, wär' ich wahrscheinlich danach noch matschiger als vorher...

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 19. November 2008 17:56**

Ich unterrichte an einer Oberstufe. Mittagsschlaf müsste mitten in einem meiner Leistungskurse stattfinden. Vor 17 Uhr bin ich nie zuhause, Montags und Freitags erst um 18.30 ...

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 19. November 2008 18:16**

Mittagschläfchen hat bei mir noch nie funktioniert, dafür bin ich zu adrenalineladen wenn ich (3x/Woche um 17 bzw. 18 Uhr) nach hause komme. Wenn es dann an die Vor-Nachbereitung etc geht, muss ich normalerweise dagegen ankämpfen, nicht in die Horizontale abzugleiten. Einmal leichtsinnigerweise das Sofa angesteuert, und mit dem Laptop auf dem Schoß die Beine ausgestreckt, und schon ist der Tag quasi gelaufen bzw die Vorbereitungen und Korrekturen enden erst nach Mitternacht.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 19. November 2008 18:27**

Wie jetzt? Ich denk, wir haben alle vormittags recht und nachmittags frei? Ich hör hier dauernd Uhrzeiten, die können ja gar nicht sein... 😊

---

### **Beitrag von „SunnyGS“ vom 19. November 2008 18:44**

Zitat

*Original von frauteacher*

@ SunnyGS

bereitest du nur in der schule den unterricht vor und nach? (also zu hause nichts?)...wieviel stunden pro woche unterrichtest du?

ich hab' mir schon gedacht, dass hier einige ganz schockiert sein werden über die frage. 😊 lol

Ich habe eine Vollzeitstelle, was bei uns 28h entspricht.

Ich habe in der Regel 12.30 Uhr Unterrichtsschluss (Dienstags erst 14.30 Uhr dafür darf ich am Freitag am Mittag gehen ... ;) ) . Die Kinder sind dann ca. 12.45 Uhr raus und dann gehe ich ins Lehrerzimmer oder den Hort, bespreche mit Kollegen Probleme und treffe Absprachen. Dann Klassenzimmer aufräumen, Tests kontrollieren, GTA koordinieren, Materialien für den nächsten Tag zusammen sammeln, Gespräche mit meiner Referendarin führen ... und schon ist es 15/16 Uhr. Für Vorbereitungen (Materialien/Arbeitsblätter erstellen) bleibt da keine Zeit.

Vorbereitungen mache ich daher dann, wenn meine Tochter im Bett ist. In der Regel so zwischen 20/21 Uhr und 22/23 Uhr.

LG

Sunny

---

## Beitrag von „klöni“ vom 19. November 2008 18:46

Nur mal ein Beispiel für alle diese Zeilen lesenden, stammtischsprücheklopfenden Nicht-Lehrer:

Mo: Unterricht von Stunde 1 bis 9 (Ende der UNTERRICHTSZEIT: 16:00)

Di: Fortbildung bis 17Uhr mit jeweils einstündiger An - und Abfahrt

Mi: Heute Lehrerkonferenz bis 16:45

Do: Morgen Fachschaftssitzung inkl. interner Fortbildung bis vermutlich 18:00

Fr: Unterricht LK bis 14:45, dann anschließend Meeting mit der Refin und ein Elterngespräch vermutlich bis 17:00.

Sa und So Korrektur von 26 GK-Klausuren, 26 Ergänzungskursklausuren, 25 schriftlichen Lernerfolgskontrollen und Vorbereitung der 7 Unterrichtsstd. am Mo.

---

### **Beitrag von „schlauby“ vom 19. November 2008 19:16**

mittagsschlaf lieber nicht (wäre den restlichen tag matschig)... aber 2 stunden brauch ich locker zum runterkommen. in dieser zeit läuft bei mir gar nichts intellektuelles (ablage sortieren, hörspiele, ausgiebig kochen, manchmal auch glotze, internet, etc.).

aber am freitag nachmittag fall ich mitunter in einen "ohnmachtsschlaf". mein ganzer körper schreit danach, sonst kann ich den freitagabend nicht genießen!

p.s. mittagsschlaf ist wohl ohnehin ein grundschulspezifischer luxus. ich könnte mit voller stelle (29 stunden unterricht) einen mittagsschlaf einrichten, wenn ich es wollte. ist von daher wohl echt nur ein thema für uns primarstufenlehrer ohne (klein-)kind. aber ich fände es völlig okay, wenn jemand sagt, ihm geben diese schlummerminuten power für den restlichen tag. hab mal von einem rathaus gehört, dass für seine beamten einen schlummerraum eingerichtet hat...

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 19. November 2008 19:18**

Manchmal leg ich mich mittags hin. Allerdings hab ich auch die Erfahrung gemacht, dass ich dann lang nicht mehr aufstehe und erst so gegen 18 Uhr wieder bei mir bin und das auch nur, weil ich oft noch was arbeiten muss und mich dazu dann zwingen.

Zu Hause bin ich in der Regel dieses Schuljahr um 14 Uhr, weil ich dieses Mal keinen Nachmittagsunterricht habe. Kommt mit meinen Fächern bei uns aber auch nicht sooo oft vor, zumal ich auch viele Mittelstufenklassen und Unterstufenklassen hab und meine GKs noch gut am Vormittag unterzubringen waren.

Da schlafen aber nicht so gut wirkt, sitz ich auch eher vorm Fernseher oder dem Internet, um dann so um 15 oder 16 Uhr mit dem Hund einen größeren Spaziergang zu machen und dann wach zu erledigen, was noch getan werden muss. Allerdings versuche ich mich mittlerweile daran, am Wochenende weitgehend vorzubereiten, so dass ich nur noch wenig unter der Woche tu, außer Korrektur. Je nachdem geh ich auch manchmal zum Pferd, bevor ich was tu.

---

### **Beitrag von „angellover“ vom 19. November 2008 19:37**

Ich war noch nie der Typ, der sich mittags aufs Ohr hauen konnte. Auch als Kind nicht...ganz schlimm war da immer Silvester, da hat mich meine Mum dazu gezwungen mittags zu schlafen, damit ich abends fit bin und bis 12h durchhalte als kleiner Pimpf...gut, hab mich dann meiner Mum zu Liebe ins Bett gelegt und 2 Stunden die Decke angeglotzt....und heute ist das auch so: mittags geht gar nicht bei mir.

Auch wenn ich mittags spätestens um 15h zuhause bin, aber dann lieber mittags arbeiten um abends meine Serien zu schauen 😊

---

### **Beitrag von „Rottenmeier“ vom 19. November 2008 19:48**

Also ich muss hier mal ne Lanze für Grundschullehrer brechen. Ich bin in der Regel NICHT mittags zu Hause und habe also keine Zeit mich mittags aufs Ohr zu hauen. Denn auch bei uns finden nachmittags AGs und Förderstunden statt. Zudem sind nachmittags in der Schule entweder Besprechungen, zig Fortbildungen, Konferenzen, Fachschaftssitzungen etc. Oder man sitzt mit Kollegen zusammen und bereitet gemeinsam Themenkisten z.B. für den Sachunterricht vor. Und unser Lehrerzimmer ist nachmittags meist gut besucht.

Ich denke die Zeit, als man vormittags Recht und nachmittags frei hatte ist für uns alle vorbei.

---

### **Beitrag von „Hawkeye“ vom 19. November 2008 21:26**

hm,

ich sollte ein schlechtes Gewissen haben - ist aber nicht so. bin selbst ein nachmittagsschläfer. stelle mir den wecker, denn ich habe nach langen Testreihen festgestellt, dass ein Schläfchen von 30-35 Minuten Wunder bewirkt und mich nicht bemätscht. manchmal reichen 15 Minuten. habe das in einer Phase herausgefunden, in der ich pro Nacht 6 und weniger Stunden geschlafen habe. hat sich so ergeben - Freitag Nachmittag war dann komplett für das Nachholen von Schlaf vorgesehen. mittlerweile arbeite ich eher dran den Nachschlaf zu verlängern und bin dann mittags fitter - brauche aber nach der Schule unbedingt diese Zeit, ob nun mit Schlafen oder nicht. ich nenne das oft auch einfach "die soziale Batterie" wieder aufladen.

h.

---

## Beitrag von „CKR“ vom 19. November 2008 21:26

Zitat

*Original von klöni*

Mo: Unterricht von Stunde 1 bis 9 (Ende der UNTERRICHTSZEIT: 16:00)

Di: Fortbildung bis 17Uhr mit jeweils einstündiger An - und Abfahrt

Mi: Heute Lehrerkonferenz bis 16:45

Do: Morgen Fachschaftssitzung inkl. interner Fortbildung bis vermutlich 18:00

Fr: Unterricht LK bis 14:45, dann anschließend Meeting mit der Refin und ein Elterngespräch vermutlich bis 17:00.

Sa und So Korrektur von 26 GK-Klausuren, 26 Ergänzungskursklausuren, 25 schriftlichen Lernerfolgskontrollen und Vorbereitung der 7 Unterrichtsstd. am Mo.

das kann ich auch:

Montag 8:00 - 18:00: erst Praxisbesuch, dann 4 Stunden Unterricht, dann noch 1 Praxisbesuch  
20:00 bis 24:00 Uhr dann korrigieren

Dienstag 8:00 bis 18:00 Uhr 6 Stunden Unterricht und anschließend 2 Praxisbesuche

Mittwoch 8:00 bis 18:00: 6 Stunden Unterricht und einen Praxisbesuch eine Autostunde von meinem Dienstort entfernt.

Donnerstag 8:00 bis 18:00 Uhr: 6 Unterrichtsstunden und 1 Praxisbesuch

Freitag 7:00 bis 17:00 Uhr: 4 Praxisbesuch im Landkreis

Zitat

*Original von klöni*

Sa und So Korrektur von 26 GK-Klausuren, 26 Ergänzungskursklausuren, 25 schriftlichen Lernerfolgskontrollen und Vorbereitung der 7 Unterrichtsstd. am Mo.

Schaffst du das alles an einem Wochenende?

---

## Beitrag von „Sacaste“ vom 19. November 2008 21:43

Ich liebe mein gelegentliches Mittagsschläfchen. Klappt zwar meistens nur ein bis zweimal in der Woche, aber es gibt mir schon morgens nach dem Aufstehen ein schönes Gefühl. Da muss dann die Arbeit eben ein bisschen warten und auf später verschoben werden.

---

### Beitrag von „Kiray“ vom 20. November 2008 14:09

Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag ein Mittagsschläfchen machen, ich schaffe es aber zeitlich nur Mittwochs, damit komme ich auch klar, sodass ich den Rest des Schlafdefizits am Wochenende abbauen kann...

---

### Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 20. November 2008 18:36

Aaalso, ich als noch knackig und engagierter Neulehrer mit 23 Stunden muss gestehen, dass ich mich fast jeden Mittag hinlege ( es sei wie heute bis eben Konferenz oder so) und ich komme erst nach ca. 1,5 Stunden wieder aus dem Bett. So erledigt bin ich (kommt mir auch komisch vor und ich überlege immer, was ich falsch mache). Aber komme ich nachmittags zu Ruhe überwältigt mich das auf einmal so, dass ich mich nicht wehren kann. UND trotzdem liege ich abends schon wieder recht früh in der Falle..... aber vielleicht wird es mit der Zeit besser, wenn man sich ein wenig an alles gewöhnt hat?

Ich hoffe es.

Respekt an alle, die ne volle Stelle haben und noch so viel leisten können!

---

### Beitrag von „klöni“ vom 20. November 2008 19:42

Zitat

ich komme erst nach ca. 1,5 Stunden wieder aus dem Bett

Line: WIE schaffst du das?????

Zitat

aber vielleicht wird es mit der Zeit besser, wenn man sich ein wenig an alles gewöhnt hat?



Ich hoffe es.

Ich hoffe es seit 5 Jahren....und du?

---

### **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 20. November 2008 20:31**

Wie schaffe ich was? So lange zu schlafen oder dann wieder aus dem Bett zu kommen?

---

### **Beitrag von „nofretete“ vom 20. November 2008 20:36**

Ich gehöre auch zu den Nachtaktiven, mein Mann meint ich sei ein Vampir.

Wenn ich aus der Schule komme, meist zwischen 14 und 15 Uhr (außer mittwochs, da hab ich bis 15:30 und bin erst um 16Uhr hier) brauch ich auch meist (wenn es klappt) 15 Min. Auszeit, bin dann aber wieder fit bis nachts um 0:30Uhr). Ich versuche immer abends früher ins Bett zu kommen, aber das klappt irgendwie nicht:)

Durch den Mittagsschlaf werde ich abends aber auch nicht müde 😊 Da beißt sich die Katze in den Schwanz.

---

### **Beitrag von „Powerflower“ vom 20. November 2008 21:02**

Ob man Mittagsschlaf braucht oder nicht, hängt auch davon ab, wie viel und wie gut man in der Nacht schläft und wie sehr einen Schule anstrengt bzw. belastet und da sind die Voraussetzungen ja bei jedem ganz unterschiedlich. Ich bin der Ansicht, dass ein Mittagsschlaf sehr gut ist und keinem das unangenehm sein muss, der ihn braucht. Ich finde es eher toll, wer entspannt genug ist, um sich einen Mittagsschlaf gönnen zu können.

---

### **Beitrag von „Dejana“ vom 20. November 2008 22:46**

Mittagsschlaf? 😴

Wann und wo soll ich den denn machen? Während meiner Mittagspause, vielleicht in meinem Klassenraum...während ich meinen "Ich kann die Hausaufgaben nicht alleine machen..."-Kindern helfe, Nachsitzen beaufsichtige oder mal einfach nur ne halbe Stunde Zeit hab um mein Zeug für den Nachmittag zu kopieren?

Ich komm nie vor 6 Uhr heim! Mittagsschlaf, ich glaub's noch... 🙌

---

### Beitrag von „Herr Rau“ vom 21. November 2008 05:11

Zeit dafür hätte ich mehrmals in der Woche, aber ich habe es mir noch nie angewöhnt. Außerdem versuche ich gerade, mehr an der Schule zu arbeiten und weniger zu Hause und bleibe deswegen eher länger in der Schule. (Neu gebautes Schulgebäude.)

---

### Beitrag von „kiki74“ vom 21. November 2008 16:20

Ich komme auch meist erst so um 5 heim, aber ich muss mich dann hinlegen. Da geht echt nichts mehr! An manchen Tagen wundere ich mich, wie ich mit dem Auto noch heil nach Hause gekommen bin... Auch hab ich während der Autofahrt immerwieder Momente in denen ich mich wundere: "ach ich bin schon hier...?!" Ich schleppe mich dann die Treppen hoch und gleich erst mal ins Bett. Ist aber glaub auch echt legitim, denn ich bin dann schon etwa 9 Stunden an der Schule gewesen und meistens zu 100% präsent. Ihr kennt das ja. Wenn es wenigstens einen Rückzugsraum an der Schule gäbe dann wär es an manchen Tagen nicht ganz so schlimm. Aber so sitze ich auch in meinen mickrigen Hohlstunden im Lehrerzimmer und komme zu nichts, da ich ständig von Kollegen/Schülern angesprochen werde. Wenn ich dann im Auto sitze schwirrt mir oft noch so der Kopf, dass ich oft noch das Stimmengewirr höre... Das kann alles nicht gesund sein. (Übrigens schaffen es einige Kolleginnen noch, auch auf der Toilette Dinge zu besprechen... heisst das nicht auch das "stille Örtchen"??? )

Also ich ziehe den Hut vor jedem/r Kollegen/in, der/die es ohne Mittagsschlaf schafft. Ich wäre begeistert wenn ich das auch könnte! Dann hätte ich etwas mehr Zeit zur Verfügung. Ich hab's schon versucht, aber dann sitz ich umso länger an meinen Vorbereitungen, weil ich mich nicht konzentrieren kann, und unterm Strich brauch ich dann genauso lang wie mit Mittagsschlaf... Dann doch lieber gleich ins Bett 😊

Grüße von der Kiki, die gerade wieder dem Bette entstieg ist und nun voller "Tatendrang" 🍌 die nächste Woche vorbereiten wird 😊

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 21. November 2008 17:48**

Ich habe mich lange Zeit ebenfalls nach der Schule hingelegt.

Meistens ging es mir dann wie \*Line\*. Ich habe gut 2 Stunden geschlafen.

Es war aber eigentlich nicht weiter schlimm, da ich auch ein Nachtmensch bin und als "Gegenleistung" fürs Schlafen dann notfalls bis nach Mitternacht arbeite.

Dafür habe ich allerdings immer von Freitags bis Sonntags Leerlauf. Und Zeit für meine Frau an meinem Erstwohnsitz. 😊

Inzwischen versuche ich aufs Schlafen zu verzichten. Und sie da: es geht auch.

kl. gr. Frosch

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 21. November 2008 19:53**

Zitat

aber am freitag nachmittag fall ich mitunter in einen "ohnmachtsschlaf". mein ganzer körper schreit danach, sonst kann ich den freitagabend nicht genießen!

Ooooh jaaa, ich auch

manchmal auch Montags 😊

aber tendentiell vielleicht drei Mittagsschläfchen im Monat, aber die mit sehr viel Genuss und nicht-missen-möchte !!!!!!!!!!!!!!!

---

### **Beitrag von „Herzchen“ vom 21. November 2008 20:34**

\*|o|\*

das hört sich auf, sobald man Kinder hat - irgendjemand muss ja einkaufen, Mittagessen kochen, Haushalt machen, Kinder bespaßen, usw.

Ich wüsste nicht, wann da ein Platz für ein Schläfchen wäre.

Aber wie Vieles im Leben ist leistbar, was sein MUSS, und wie man es gewöhnt ist.

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 21. November 2008 20:34**

Line: schläfst du tatsächlich oder legst du dich nur hin und schaffst es dann, nach 1.5 Stunden auf-die-bettdecke-starren wieder aus der Koje zu kommen??? Bei mir funktioniert das nicht. Hast du da ein paar Tipps?

Gruß, k.

---

### **Beitrag von „indidi“ vom 22. November 2008 00:41**



Bin eine absolute Nachteule und genieße mein Mittagsschläfchen (wenn es geht) ohne schlechtes Gewissen.

Natürlich ging das nicht, als die eigenen Kinder noch im Kindergarten oder in der Grundschule waren.

Aber irgendwann sind sie aus dem Gröbsten raus



und Frau genießt ihr Schläfchen, bevor die Kinder aus der Schule kommen.

Und bevor ihr jetzt alle über mich herfällt:

Zählen wir doch einfach unsere tägliche Zeit zusammen, die wir korrigieren/vorbereiten.

Der Eine macht das halt nachmittags oder am frühen Abend,  
der andere ab 20 Uhr und später.

Und wieder ein andere schwerpunktmäßig am Wochenende.



Das ist doch das schöne am Lehrerberuf,  
dass ich mir meine Vorbereitungszeit frei einteilen kann.

---

### **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 22. November 2008 17:29**

Zitat

Line: schläfst du tatsächlich oder legst du dich nur hin und schaffst es dann, nach 1.5 Stunden auf-die-bettdecke-starren wieder aus der Koje zu kommen???

Also ich lege mich häufig hin und bin dann in relativer kurzer Zeit in der Tiefschlafphase. Träumen tue ich dann auch noch und wenn ich dann wach werde schlafe ich entweder weiter, weil es einfach noch nicht geht mit dem Aufstehen oder eben nach spätestens 2 Stunden ist es dann zunächst auch gut.

---

### **Beitrag von „ögretmen“ vom 22. November 2008 18:38**

...ich oute mich jetzt auch mal als mittagsschläfer:))

habe eine volle stelle und bin morgens um 7uhr in der schule und komme in der regel nicht vor 16:00 uhr nach hause, aber dann muss ich mich völlig fertig erstmal ins bett legen und schlafe auf der stelle ein. anfangs waren es 20 minuten, doch mittlerweile bin ich so überlastet, dass es schnell passieren kann, dass ich locker 1-2 stunden schlafe! ich bin dann auch ziemlich matschepampe, wenn ich wieder wach bin.

dafür verschiebst sich mein abendprogramm bis in die nacht. ich komme zurzeit leider nicht aus diesem teufelskreis raus, ist aber auch schwer, wenn die freunde alle keine lehrer sind und mein soziales leben nach 20:00uhr beginnt.

liebe grüße.

---

### **Beitrag von „Hanssel“ vom 22. November 2008 22:06**

Ich konnte das früher nicht, inzwischen ja, oder mein Körper braucht es. Das ist aber auch mehr so ein kurzes Einnicken, manchmal empfinde ich das nur als Zucken. Ich denke dann, ich habe gar nicht geschlafen, aber mir ist schon bestätigt worden, dass ich richtig weg war.

---

## Beitrag von „klöni“ vom 23. November 2008 12:24

[Line:](#)

Zitat

Also ich lege mich häufig hin und bin dann in relativer kurzer Zeit in der Tiefschlafphase.

Schade, dann kann ich mein Problem wohl wegen gewisser neurologischer Besonderheiten (Nervosität, Sprunghaftigkeit, Aufgekratztsein) nicht beheben. Das Talent, quasi mit Fingerschnippen in den Tiefschlaf zu versinken und dann neue Kräfte zu sammeln, auch bei noch so latenter Müdigkeit, ist mir einfach nicht in die Wiege gelegt worden.

 Grüße, klöni

---

## Beitrag von „dacia“ vom 23. November 2008 14:01

[Dejana](#)

das ist der GROSSE Vorteil in Deutschland, ich kann Mittagsschläfchen machen:-D. In England natürlich undenkbar. Ich habe 2 Haupt- und Korrekturfächer (Englisch und Französisch) und mein Stundenplan sieht folgendermaßen aus:

Mo: 1-5 Stunde (durchgehend) bin um 13.15 zu Hause (ich muss immer noch Sachen mit meinen Kollegen besprechen)

Di: 1-3 Stunde (durchgehend) bin um 12.00 zu Hause.

Mi: 1-6 Stunde (durchgehend) bin auch so um 14.15 zu Hause

[Do](#) 1-6 Stunde (durchgehend) wieder ca. 14.15 zu Hause

Fr: 1-5 Stunde (durchgehend) wieder ca. 13.15 zu Hause.

Also mir bleibt noch genug Zeit für Mittagsschläfchen:-). Meine Kinder werden um 16.00 abgeholt, wobei sie 2 Mal die Woche schon um 14.30 Aktivitäten haben. Abends korrigiere ich dann immer, wobei sich das mit den Korrekturen in Grenzen hält, denn meine Klassen

schreiben 3 Klassenarbeiten, 1 vor den Herbstferien, eine vor den Weihnachtsferien (die korrigiere ich in den Ferien) und eine Anfang/Mitte November (dann sitze ich und korrigiere recht viel, jetzt müsste ich natürlich auch korrigieren...). Dann verschiedene Tests aber das geht auch mit den Korrekturen.

Montag habe ich meinen einzigen Oberstufenkurs, da arbeite ich auch eben einiges am Wochenende.

Insgesamt fühle ich mich mit 2 Haupt- und Korrekturfächer, einer zu betreuenden Referendarin, 2 Kindern (5 und 9 Jahre alt, alle möglichen Betreuungspersonen wohnen ca. 400km weiter weg) und einem arbeitenden Mann (ist ca. 18.30 zu Hause) und ohne Putzfrau wirklich nicht überlastet:-D. Ich kann mir 1 Mal pro Woche ein Mittagsschläfchen gönnen und 1-2 Mal pro Woche mache ich Sport nach der Schule. Das ist purer Luxus im Gegensatz zu England! (abgesehen davon dass ich ca. das Doppelte verdiene:-) ).

Wir haben seit dem Schuljahr 4 mal Konferenzen gehabt (im England mindestens 2 pro Woche), einen Elternsprechtag gehabt und ich war auf 2 Fortbildungen. Ich kann mir ehrlich gesagt nicht erklären warum die Lehrer in Deutschland so gestresst sind, wobei ich sagen muss, dass ich nur einen GK Oberstufenkurs habe mit wenigen Schülern! Trotzdem, ich bin erst seit wenigen Monaten in dem Beruf und ich weiß aus England (und aus dem Studium und Ref mit Kindern) was Stress bedeutet und DAS hier ist alles andere als Stress. Wenn es mir, bei 2 Korrekturfächern so gut geht, wie gut muss es dann den GHS, Realschul oder anderen Gymnasiallehrern gehen die Sport und Bio z.B unterrichten:-)?

In England habe ich genauso viel am Wochenende gearbeitet (ca. 8 Stunden), kam JEDEN Tag um 17.00-18.00 aus dem Schulgebäude raus, musste dann noch den Unterricht vorbereiten weil GAR KEINE Schulbücher vorhanden waren und musste genauso viel korrigieren wie hier, denn die Hefte ALLER Schüler mussten alle 2 Wochen durchkorrigiert werden (was sie in der Schule geschrieben haben und was sie als Hausaufgabe gemacht haben). Ach, ja, und den Korrekturstress habe ich wie gesagt sowieso nur in den ersten 3 Novemberwochen:-). Mein Mann schaut sich mit Kopfhörer irgendwelche Serien an und massiert meine Füße während ich korrigiere. Gibt es einen bequemeren Beruf als den Lehrerberuf:-) ? Ach ja, ich kümmere mich noch um den möglichen Austausch mit Frankreich und einem Emailaustausch und habe sogar noch Zeit hier im Forum zu schreiben:-).

Viele Grüße  
dacla

---

**Beitrag von „row-k“ vom 23. November 2008 15:47**

■ Zitat

*Original von klöni*

[Line:](#)

Schade, dann kann ich mein Problem wohl wegen gewisser neurologischer Besonderheiten (Nervosität, Sprunghaftigkeit, Aufgekratztsein) nicht beheben. Das Talent, quasi mit Fingerschnippen in den Tiefschlaf zu versinken und dann neue Kräfte zu sammeln, auch bei noch so latenter Müdigkeit, ist mir einfach nicht in die Wiege gelegt worden.

 Grüße, klöni

Es gibt einen Trick, wenn man totmüde ist und nur kurz, aber erholsam schlafen möchte. Man setzt sich am besten auf einen "gemütlichen" Stuhl, nimmt ein Schlüsselbund in die Hand und lässt den Arm mit dem Bund nach unten hängen. Dann schläft man ein.

Wenn die Muskeln erschlaffen, fallen die Schlüssel herunter und weil man in dieser Phase sehr hellhörig ist, erwacht man.

Dann MUSS man SOFORT aufstehen, tief durchatmen, sich dehnen u.ä. Sitzenbleiben ist gefährlich, weil man dann in den Tiefschlaf fallen kann und erst viel zu spät und nicht erholt erwacht.

So aber ist man seltsamerweise hellwach und "aufgetankt".

---

## **Beitrag von „Mikael“ vom 23. November 2008 16:38**

Zitat

*Original von dacla*

[...]

In England habe ich genauso viel am Wochenende gearbeitet (ca. 8 Stunden), kam JEDEN Tag um 17.00-18.00 aus dem Schulgebäude raus, musste dann noch den Unterricht vorbereiten weil GAR KEINE Schulbücher vorhanden waren und musste genauso viel korrigieren wie hier, denn die Hefte ALLER Schüler mussten alle 2 Wochen durchkorrigiert werden (was sie in der Schule geschrieben haben und was sie als



Hausaufgabe gemacht haben).

[...]

Viele Grüße

dacla

Ich verstehe den Sinn des Postings nicht. Sollen wir jetzt hier in Deutschland dankbar sein, weil England seine Lehrer noch schlechter behandelt?

Diverse Arbeitszeitstudien zeigen, dass die durchschnittliche Arbeitszeit von Lehrern in Deutschland oberhalb der durchschnittlichen Arbeitszeit von anderen Arbeitnehmern liegt (insbesondere im Gymnasialbereich und Gesamtschulbereich). DAS ist der einzige Maßstab und kein anderer. Sonst kommen auch demnächst wieder die Vergleiche wie "In Mexiko verdienen Lehrer viel weniger als in Deutschland": Auch hier Unsinn: Das durchschnittliche Einkommen von Arbeitnehmern in Deutschland mit vergleichbarer Ausbildung (Uni-Studium!) ist der Maßstab und kein anderer!

Zudem: Irgendwo habe ich gelesen, dass insbesondere in England der Großteil der Lehrer den Beruf nach relativ kurzer Zeit wieder wechselt. Es blieben nur die, die entweder nichts anderes finden oder Idealisten sind. Da kann man sich fragen, warum das so ist.

Gruß !

---

## Beitrag von „klöni“ vom 23. November 2008 19:37

Zitat

*Zitat von row-k*

Man setzt sich am besten auf einen "gemütlichen" Stuhl, nimmt ein Schlüsselbund in die Hand und lässt den Arm mit dem Bund nach unten hängen.

Dann schläft man ein.

Danke für den nett gemeinten Tipp! Der ADAC empfiehlt diese Technik Autofahrern, die auf der Autobahn plötzlich von Müdigkeit überwältigt werden. Als erfahrene Extrem-Pendlerin habe ich das schon mehrfach auf Raststätten ausprobiert, saß vor meinem Lenkrad, Schlüsselbund am ausgestreckten Finger hängend, und wartend auf den erholsamen 5-Minuten-Schlaf nach der ARbeit. Der Schlaf stellte sich leider - auch nach halbstündiger Geduldsprobe - nicht ein, dafür aber ein mordsmäßiger Krampf im Arm...

Ich weiß, ich weiß, macht mich fertig. Will ich eigentlich eine Antwort oder nur bemitleidet werden??

k.

---

### Beitrag von „der PRINZ“ vom 25. November 2008 14:35

also heute, da ist so ein Tag, da reicht das Wort Mittagsschläfchen nicht mehr aus... da muss ich es Schlaf nennen, mit gemütlichem Schlafanzug, unter der richtigen Bettdecke, nix Sofa, Woldecke und halbe Stunde, neiiiiin, ich verabschiede mich bis um 5 oder so 😊 es gibt diese Tage und wie schön, wenn man dann einfach Zeit dafür hat, weil man die letzten beiden Tage eh viel zu viel gearbeitet hat....

[Blockierte Grafik: <http://www.smileygarden.de/smilie/Schlafen/189.gif>]