

Wie wachbleiben...

Beitrag von „Quesera“ vom 30. August 2006 21:19

ohne Kaffee und Cola (mag ich beides nicht)??

Nachdem ich am Sonntag bis 2.15 Uhr am Schreibtisch saß, gestern bis 1.30 Uhr, gestern Seminar und heute meine ersten eigenverantwortlichen Stunden hatte, bin ich jetzt gerade totmüde.

Ich muß heute noch so einiges für die vier Stunden morgen vorbereiten, nach der Schule ins Seminar etc.

Irgendwie muß ich bis zum Freitag vormittag wachbleiben... 😊 Aber gerade könnte ich auf der Stelle einschlafen. Dabei ist das Schuljahr erst drei Tage alt und die Arbeit wird sich noch um ein Vielfaches steigern.

Was hilft um wachzubleiben (außer - wie gesagt - Cola und Kaffee)??

Ich habe noch keinen Weg gefunden, um mit der Arbeit hinzukommen und dabei genug Schlaf abzubekommen. Nur irgendwie kann das doch auf die Dauer nicht gehen, oder?

Brauche Tips von "erfahrenen Hasen". 😊

Hundemüde Grüße 😞 ,
Quesera

Beitrag von „Meike.“ vom 30. August 2006 21:47

Auf Dauer hilft wirklich nur: Arbeit kürzen, schneller [pfuschen](#), Dinge weglassen und mehr schlafen. Stunden kannst du vorbereiten wie ein Weltmeister - wenn du zu müde bist, sie dann auch zu halten, wird dir das nix nützen. Ich bin schlechter im Unterricht, wenn ich müde bin, als wenn ich weniger vorbereitet bin. Erfahrungswert. Fit kann man durchaus gut improvisieren.

Für kurzfristige Überbrückungsphasen: Ernährung: viel Gemüse und Kohlehydrate, weniger Schweres. Viele kleine Mahlzeiten statt weniger großer - die machen müde, denn dann sackt das ganze Blut erstmal in den Magen.

Kein Kaffee - das macht eine halbe Stunde fit, dann noch müder. Lieber grüner Tee (würgs!) oder lauwarme Duschen.

Eisentabletten helfen auch.

Wenn grad nix mehr geht: 10 Minuten im Eilschritt um den Block. So, dass du schnaufst. Kniebeugen oder ähnliches bei offenem Fenster geht auch.

Aber schlafen ist besser. Mach dich bloß nicht so fertig, dass du nach 3 Wochen neues Schuljahr schon in den Seilen hängst!

Lieber Gruß
Meike

Beitrag von „Jinny44“ vom 30. August 2006 21:57

Hallo Quesera,

auch wenn man glaubt, keine Zeit zu haben: Eine halbe Stunde Mittagsschlaf macht einen wieder fit. Früher habe ich auch gedacht, dass das etwas für alte Leute und Kinder ist. Anfangs konnte ich mittags auch nicht schlafen, aber ich habe es mir antrainiert. Mehr als eine halbe Stunde aber tut mir auch nicht gut.

Eisentabletten habe ich eine zeitlang auch genommen, aber da sollte man einen Schnelltest in der Apotheke machen, da zuviel hier eindeutig schädlich ist.

Und man muss, wie schon gesagt, lernen Dinge wegzulassen.

LG, jinny44

Beitrag von „Powerflower“ vom 30. August 2006 22:23

Nach einem Jahr Referendariat weiß ich, dass es mir half, während des Unterrichts viel Wasser zu trinken. Und Meike hat recht, fit ist man anders drauf als müde. Aber man wächst hinein, die Nächte werden sicher bald wieder länger. Und der Mittagsschlaf ist wirklich nützlich, selbst 10 Minuten Dösen zeigten bei mir eine Wirkung.

Beitrag von „Hermine“ vom 30. August 2006 22:52

Kann mich eigentlich meinen Vorrednern nur anschließen.

Mach nicht den Fehler und mampf aus Zeitmangel Fertiggerichte! Gemüse und Obst machen fit! Und dass man zum Kochen keine Zeit hat, stimmt nicht wirklich.

In der Zeit, in der man Pasta kocht, kann man auch gleich noch den Salat dazu schnippeln. Und hinterher ein Stück Obst. Dazu noch viel trinken - am besten Wasser.

Stell dir auf deinen Tisch im Lehrerzimmer ein Glas und eine Flasche- immer wenn das Glas leer ist, wird nachgefüllt - und am Ende des Tages muss die Flasche mindestens einmal leer geworden sein- Nachfüllen erlaubt und erwünscht.

Auch wichtig: Schnorren und um Hilfe bitten bei den Kollegen! Kopiervorlagen, Ideen etc.

Ich hab schon Stunden von einem Kollegen mit dessen Einverständnis eins zu eins übernommen, weil ich vor lauter Stress nicht wusste, wo mir der Kopf steht.

Wenn es dann bei mir wieder ruhiger läuft, biete ich natürlich auch Hilfe an.

Halt die Ohren steif!

Hermine

Edit: Noch zum Thema Ernährung: Viel Fisch und überhaupt eiweißhaltige Nahrungsmittel essen- belastet nicht und ist gut für die Nerven!

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 30. August 2006 23:18

zum Thema "Zeit" - heute hatte ich endlich Zeit um die Lehrertoiletten zu suchen. Vorher war mir das gar nicht aufgefallen.

Beitrag von „Julchen79“ vom 31. August 2006 14:08

Also ich empfehle auch den kurzen Mittagsschlaf, aber wirklich maximal 30 Minuten. Ansonsten helfen auch mal für einen Tag, ich würde sie aber auf keinen Fall längerfristig nehmen: Koffeintabletten. Ich nehme, wenn überhaupt, nur eine halbe Tablette, aber wie gesagt, das ist keine langfristige Lösung, nur mal, wenn es gar nicht geht. Ich hoffe, Dein Stress lässt bald nach!

LG, Julchen

Beitrag von „Conni“ vom 31. August 2006 17:42

Zitat

Aktenklammer schrieb am 30.08.2006 22:18:

zum Thema "Zeit" - heute hatte ich endlich Zeit um die Lehrertoiletten zu suchen.
Vorher war mir das gar nicht aufgefallen.

Du trinkst zu wenig? 😄

Beitrag von „Quesera“ vom 31. August 2006 19:12

Vielen Dank für Eure Tips!

Heute habe ich schon mal brav getrunken. 😊 Allerdings merke ich nicht viel, daß es besser ist als sonst. Aber kein Wunder; saß heute nacht wieder bis 2.30 Uhr am Schreibtisch. 😞 Ich muß das irgendwie anders organisieren... Ich hoffe, am Wochenende schon einiges für die kommende Woche schaffen zu können.

LG,
Quesera

Beitrag von „Powerflower“ vom 31. August 2006 19:36

Hallo Queresas, bist du im ersten Jahr? So war es bei mir auch, wobei ich eine miese Zeitplanung hatte und ewig am Stoff rumbastelte. Beim allerersten eigenverantwortlichen Unterricht hatte ich sogar 0 Stunden Schlaf. 😄 Später wurden es 4 Stunden, dann 6 Stunden und 6 Stunden reichen bei mir aus, um fit zu sein. Das mit dem viel Trinken muss man sich angewöhnen. Den Mittagsschlaf fand ich am Anfang wirklich hilfreich, später brauchte ich diesen Schlaf nicht (ich brauchte ihn fast nie).

Beitrag von „Quesera“ vom 31. August 2006 21:05

Zitat

Powerflower schrieb am 31.08.2006 18:36:

Hallo Queresa, bist du im ersten Jahr? So war es bei mir auch, wobei ich eine miese Zeitplanung hatte und ewig am Stoff rumbastelte. Beim allerersten eigenverantwortlichen Unterricht hatte ich sogar 0 Stunden Schlaf. 😊 Später wurden es 4 Stunden, dann 6 Stunden und 6 Stunden reichen bei mir aus, um fit zu sein. Das mit dem viel Trinken muss man sich angewöhnen. Den Mittagsschlaf fand ich am Anfang wirklich hilfreich, später brauchte ich diesen Schlaf nicht (ich brauchte ihn fast nie).

Ja, bin im ersten Jahr Referendariat, genauer gesagt seit Februar dabei. Seit dieser Woche habe ich meinen ersten eigenverantwortlichen Unterricht. Morgen lerne ich meine letzte Klasse kennen.

Hey, da bin ich ja mit knapp 4 Stunden Schlaf noch gut dabei. 😊

Einen Mittagsschlaf habe ich auch noch nie gebraucht und gehalten (obwohl es ab Oberstufenzeiten total in "Mode" kam). Vorhin habe ich das mit der halben Stunde aber mal ausprobiert. Könnte sein, daß es sogar was gebracht hat. 😊 Momentan geht. Mal sehen, wie lange das anhält...

Werden die 30 min eigentlich ab dem Zeitpunkt, ab dem man sich hinlegt, gerechnet, oder soll das die reine Schlafzeit sein? (Liege anfangs immer ein paar Minuten wach, weil mir so viel Zeug durch den Kopf geht).

So, jetzt noch die letzten beiden Stunden für diese Woche vorbereiten...

LG,
Quesera

Beitrag von „Titania“ vom 31. August 2006 21:43

Ich versuche grundsätzlich meine Vorbereitungen für die Woche am Wochenende zu schaffen. Habe dafür einen Ordner mit Register für die 5 Tage. Da ist dann der/die Zettel mit den Vorbereitungen für jeden Tag drin sowie die geplanten Kopiervorlagen. Wenn ich in der Schule dann Zeit habe, kopier ich schon mal die Klassensätze und hefte sie dazu. Das erspart mir nächtliche Sitzungen, weil ich während der Woche nur noch nachsehen muss, ob ich etwas in die nächste Stunde übernehmen muss, ob ich noch was ändern muss oder füge einige

Kleinigkeiten hinzu. Das kostet mich am Wochenende zwar 8-10 Stunden am Schreibtisch, aber da bin ich dann ausgeschlafen und konzentrierter als während der Woche, die dann wesentlich entspannter ablaufen kann.

Außerdem gönne ich mir nach der Schule zwei Stunden in denen ich nichts für die Schule tue. Meistens reicht es auch noch für einen Mittagsschlaf, der aber passenderweise "Pädagogischer Heilschlaf" bei uns genannt wird.

Beitrag von „Quesera“ vom 31. August 2006 22:07

@ Titania: Das hört sich gut an! So würde mir das auch gefallen. Das Problem ist nur, daß ich eine Wochenendbeziehung führe und bei meinem Freund nicht gescheit arbeiten kann (und will!). Er kann auch nicht herkommen, da ich keine eigene Bude habe und er dann 2 m neben mir hocken und mich beim Arbeiten beobachten müßte. Also fahr wenn ich zu ihm, aber mit Vorbereiten ist das nichts groß drin (ich müßte immer Unmengen Zeug mitschleppen, weiß vorher meist noch gar nicht, was ich alles brauche etc.).

Hmm, nicht so einfach, alles unter einen Hut zu bringen... Werde in nächster Zeit wohl öfter am Wochenende daheim bleiben müssen, sonst bricht alles über mir zusammen. 😞

LG,
Quesera

Beitrag von „phoenixe“ vom 31. August 2006 22:42

Hi Queresas,

das mit der Zeiteinteilung ist im Ref. wirklich das Schwierigste. Ich habe meine Freunde in den letzten Monaten auch kaum gesehen. Aber das Komische ist wirklich, dass man es irgendwie immer schafft, auch wenn man sich mal "unvorbereitet- fühlend" eine Auszeit nimmt. Die brauchst du wirklich!

Zum Thema wachbleiben hilft mir im Moment eine regelmäßige 5- Minuten Pause am offenen Fenster. Ich höre meine Lieblings- CD und immer wenn sie einmal durch ist, sind 5 Minuten fällig! Dazu wirklich viel trinken, mein Favorit ist Brennnesseltee...

Viele Grüße,
phoenixe

Beitrag von „Powerflower“ vom 31. August 2006 23:45

Hallo Queresa, wenn es geht, versuche, deinen Freund auch mal einzubinden. Am Anfang ist es immer schwierig, aber du wirst sehen, in 4 Wochen hast du einen Rhythmus.

Beim Schlafen zähle ich nur die reine Schlafzeit, aber auch die Zeit, in der ich wach liege, ist wertvoll. Ich merke auch einen Unterschied, ob ich 2 Stunden wachlag und dann 6 Stunden schlief oder ob ich bis zuletzt routiert bin und dann sofort 6 Stunden schlief. Wichtig ist bloß, dass man einigermaßen entspannt ist. Selbst Dösen am Mittag fand ich hilfreich.

Beitrag von „MrsX“ vom 1. September 2006 07:08

Ich hatte im Ref auch eine Wochenendbeziehung, ich bewundere meinen Schatz heute noch für die Geduld, die er mit mir hatte. So ein WE ohne Vorbereitungen gabs echt kaum, ich war vor allem Donnerstag viel zu platt, um schon an Montag zu denken (bin ich heute übrigens auch noch!). Mit einbinden ist nur bedingt eine gute Idee, mein Freund reagiert mittlerweile ziemlich allergisch auf Laminiergeräte oder Schulkopierer. Wenn die Arbeit besonders viel wird, versuche, ein Wochenende daheim zu bleiben und wirklich viel zu arbeiten (auch mehr im Voraus!), dann kannst du das Wochenende darauf genießen.