

Immer müde

Beitrag von „Provencaline“ vom 10. Februar 2007 14:36

Hallo Ihr Lieben,

mir war ja schon klar, daß es mit einer vollen Stelle alles anders wird. Ich habe wohl aber insgesamt noch einen echt humanen Stundenplan (als Fremdsprachenlehrerin 😊) und habe einige Füllstunden, in denen ich dann die Nacharbeitsstunden oder die Schüler beaufsichtige, die nicht am Reli-Unterricht teilnehmen. Das entlastet schon.

Aber irgendwie... ich komme nach Hause und gehe schnurstracks auf die Couch und schlafe erstmal. Ich schlafe nachts ca. 6 Stunden...

Die Korrekturen der Arbeiten kommen erst noch - wie soll es dann denn erst werden 😊 Und ich habe keine Familie bzw. keine Kinder und so, sondern nur mich und meinen Freund....

Wie machen das denn hier die alten Berufshasen 😊 ? Irgendwie kann es doch nicht richtig sein, daß ich mich so durchgezwirbelt fühle?

Ich habe am Freitag einen Termin zur Blutabnahmen, vielleicht habe ich einen Mangelerscheinung, aber mich würde es trotzdem interessieren, wie Ihr das Loch nach der Schule umgeht... 😊

Viele Grüße

Beitrag von „Ginchen“ vom 11. Februar 2007 00:01

Hallo Provencaline,

dein Problem kann ich sehr gut nachvollziehen. Bei mir war es so, dass es eine ganze Weile gedauert hat, bis ich mich etwas daran gewöhnt habe, vormittags permanent konzentriert sein zu müssen. Mittlerweile muss ich mich mittags nicht mehr unbedingt hinlegen.

Aber als erste Nothilfe würde ich dir raten, nachts unbedingt mehr als 6 Stunden zu schlafen (mindestens 7). Was ich auch sehr empfehlenswert finde ist Orthomol Vital F, gibt's in der Apotheke (hochdosierte Vitamine). Leider sehr teuer, aber nimm sie mal drei Monate. Mir haben sie geholfen, nicht nur gegen Schlappeheit, sondern auch gegen wiederholte Infekte.

Halt durch!

Viele Grüße
Ginchen

Beitrag von „MYlonith“ vom 11. Februar 2007 09:57

Der Glaube an die Wirksamkeit teurer hochdosierter Vitamine kann schon ware Wunder bewirken!

Dabei ist Schlaf so günstig zu bekommen.....

Beitrag von „Meike.“ vom 11. Februar 2007 12:00

Schlaf und Vitapsrint aus der Apotheke. Vor allem aber Schlaf.

Unter dem eigenen Schlafbedüfnis zu bleiben, bedeutet dauerhaft schlechte Arbeit. Ausgeschlafene Stunden sind besser als perfekt vorbereitete. Zappelige Schüler sind nur für hundemüde Lehrer unendlich anstrengend und nervig.

Dass andauernder Schlafverzicht zugunsten weiterer Schreibtischarbeit NICHT zur Verbesserung der Qualität führt, muss man unbedingt begreifen lernen.

Beitrag von „lolle“ vom 11. Februar 2007 12:38

Hi,

ich umgehe das Loch nicht, sondern plane einfach den Mittagsschlaf ein. Ob ich die Stunde jetzt nachts mehr schlafe oder mittags ist eigentlich schnurz. Ich dachte eh, Mittagsschläfe sind ein Berufsmerkmal von Lehrern - die Hälfte meiner Kollegen legt sich mittags erst mal hin.

Mittlerweile schlafe ich nur noch ca 45 Minuten und trinke dann erstmal nen Kaffee. Dann schaue ich noch ein wenig fern und setze mich an den Schreibtisch. Für mich ist die lange Pause am Mittag wertvoller als ein früher Feierabend (der manchmal eh flach fällt).

Es ist normal, dass einen der Job am Anfang so anstrengt. Wenn erstmal die Routine einkehrt, dann gibt sich das mit der Zeit und kommt nur noch kurz vor den Notenkonferenzen oder in der letzten Woche vor den Ferien... so wie jetzt...

Also, schlaf schön...

Grüße

Lolle

Beitrag von „leila“ vom 11. Februar 2007 14:35

Oh, ich kenne das Problem so gut.

Früher habe ich den Lehrermittagsschlaf immer belächelt, heute würde ich ihn auch am liebsten täglich halten.

Ich komme mittags, so gegen 14.30 Uhr, nach Hause, esse erst mal, schaue dann einfach stupide etwas fern und versuche mich dann an den Schreibtisch zu setzen.

Meistens klappt das dann erst so gegen 17 Uhr. Was schon recht spät ist, wie ich finde.

Abends ärgere ich mich dann oft, dass ich am Nachmittag so spät angefangen habe. Aber diese Auszeit brauche ich einfach.

Grundsätzlich muss ich aber noch sehr an meinem Zeitmanagement arbeiten. Unter anderem auch, weil ich die Wochenenden nicht immer nur mit Arbeit verbringen will.

Freitag war der erste Tag seit langem, an dem ich abends mal auf ein Konzert gegangen bin. Heute war ich beim Brunchen. Diese Abwechslung tut gut und ist auch wichtig.

Vitasprint und Orthomol habe ich auch schon probiert. Das hilft wirklich gut. Was auch zu empfehlen ist "Molat" aus dem Reformhaus. Werde ich mir Montag auch mal wieder holen. Kann man immer mal schön in den Kaffee, Joghurt, etc. einrühren und schmeckt eigentlich ganz gut. Proben gibt es auch davon.



Jetzt aber wieder zurück an den Schreibtisch oder doch erst ein Mittagsschläfchen??

VLG Leila

Beitrag von „FrauLehrerin“ vom 11. Februar 2007 15:52

Mittagsschlaf geht bei mir nicht, wir sind eine Ganztagschule und wenn ich zu Hause bin, warten Kaffee und wuselige Kinder, das macht auch wieder (erstmal) wach. Das Problem kenne ich aber und da ich es nicht durch den Mittagsschlaf lösen konnte, habe ich auch zugesehen, dass ich nachts genug schlafe. Sprich: Um 23 Uhr bin ich im Bett, egal wie weit der Unterricht vorbereitet ist. Seit ich das konsequent durchziehe, stehe ich den Tag eigentlich ohne größere Tiefs durch.

Wachen Gruß
FrauLehrerin

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 11. Februar 2007 16:00

FrauLehrerin!

Das bewundere ich echt total, wie Leute den Beruf mit Kindern und Familie hinbekommen. Respekt. Schon jetzt im Ref bewundere ich die Leute, die das trotz Kind irgendwie durchstehen, aber vielleicht geht es ja, wenn man einfach nicht anders kann? Aber mit voller Stelle!

Gruß Line

Beitrag von „Provencaline“ vom 12. Februar 2007 17:11

Danke für Eure zahlreichen Antworten. Sie haben mich etwas beruhigt, aber auch dazu geführt, daß ich mehr auf den Schlaf nachts achte und anscheinend auch lernen muss, mal aufzuhören... mit 12 Stunden im Ref konnte man sich eher auf eine Sache festbeissen, mit 28 Stunden geht das nicht wirklich...

Ich glaube, es ist auch ein bißchen das Gefühl nach Hause zu kommen, was bei mir dazu führt, in dieses Loch zu plumpsen. Jeder Arbeitnehmer hat ja mal ein Formtief im Laufe des Arbeitstages und Mittagsschläfchen sind ja sogar empfohlen, aber 2 Stunden schlafen geht wirklich nicht. Eine verlege ich mindestens in den Abend 😊

Viele liebe Grüße 😊