

# **Verschlafen im Referendariat / nach dem Referendariat?**

## **Beitrag von „Femina“ vom 26. Februar 2005 23:31**

Hello Leute,

ich werde in einem halben Jahr vielleicht Referendarin sein, sofern ich einen Platz kriege. Zu meinen persönlichen Ängsten gehört, dass ich während des Refs mal verschlafen könnte. Ich verschlafte nämlich regelmäßig und meine Wecker kriegen mich nicht immer wach, wenn ich 5 Stunden oder weniger Schlaf hatte. Das ist vor allem der Fall, wenn ich nicht unbedingt früher aufstehen muss.

Das Studentenleben und die Examenszeit verwöhnen in Hinsicht auf Ausschlafen ganz schön. Ich bin schon seit Jahren nicht mehr über einen längeren Zeitraum hinweg früh aufgestanden. Mich wundert es, dass ich hier im Forum keinen Thread dazu gefunden habe.

Ich möchte im Ref natürlich früh ins Bett gehen, so um 22 Uhr, aber ich weiß nicht, ob die Unterrichtsvorbereitungen das überhaupt zulassen, so perfektionistisch wie ich bin...

Naja, ich versuche jetzt schon mal, einen halbwegs vernünftigen Schlafrhythmus einzuführen, also nicht mehr um 2.00 oder 2.30 Uhr ins Bett, sondern "schon" um 00.00 Uhr. Versuche ich allerdings schon seit einem Jahr ohne besonderen Erfolg...

Ich glaube, ich werde ich, wenn ich mit dem Ref anfange, mir einen neuen Wecker zulegen.

Ich gehe jetzt ins Bett. 😊

Gute Nacht,  
Femina

---

## **Beitrag von „Justus Jonas“ vom 27. Februar 2005 00:07**

...schlaf doch lieber noch aus so lange du kannst; den Rhythmus musst du sowieso umstellen und der Stress wird dich auf Vordermann bringen und morgens raustreiben... Genieße es und drehe dich morgens noch mal um, so lange es noch geht!

JJ

## **Beitrag von „Forsch“ vom 27. Februar 2005 10:25**

Stimmt, Justus! Innerhalb einer Woche hat sich das mit dem Umstellen erledigt.

Ich habe mich, wenn es darauf ankam, mit Licht wecken lassen. Also gute Zeitschaltung an eine

Zeitschaltung an eine  
Zeitschrift und of type unknown

ordentliche Lampe hängen. Das hat mich morgens aus dem Bett katapultiert



Ciao, Forsch

---

## **Beitrag von „Gela“ vom 27. Februar 2005 11:44**

Hallo Femina,

also ganz ehrlich, das halte ich nicht für ein "echtes" Problem. Denn wenn du ins Arbeitsleben gehst, musst du immer pünktlich sein, egal in welchem Job! Wenn du eine erste Stunde an der Schule verpennst, bricht die Hölle los, denn dann hast du deine Dienstpflicht verletzt, die Aufsichtspflicht über deine Schüler vernachlässigt und dich als unzuverlässiger Referendar geoutet, was sich in deiner Beurteilung negativ auswirkt. Nur ein plausibler Grund (Unfall, Schneesturm, Straßensprerrung) kann dich da retten. Verschlafen gehört nicht dazu.

Ich kann mich meinen Vorrednern nur anschließen. Spätestens innerhalb der ersten Woche hast du dich an den neuen Rhythmus gewöhnt, dazu gehört auch, nicht um halb drei ins Bett zu gehen.

Schöne Grüße

Gela

---

## **Beitrag von „Femina“ vom 27. Februar 2005 12:07**

Hallo Gela,

ja, das ist mir schon klar, dass ich zu 100% pünktlich sein muss. Erst um halb drei will ich bestimmt nicht ins Bett gehen, dachtest du das etwa?

Vielleicht mache ich mir auch zuviele Gedanken. Sehr wichtige Termine habe ich auch noch nie verschlafen, ich habe nur die Sorgen, dass ich wegen Unterrichtsvorbereitungen zu wenig

Schlaf bekomme und am Morgen dann nicht wachzubekommen bin.

Ich werde notfalls zwei oder drei Wecker einsetzen. 😊

---

### **Beitrag von „Tina\_NE“ vom 27. Februar 2005 12:20**

Ein ander guter Tipp neben der Zeitschaltuhr an der Lampe wäre es, einen SEHR LAUTEN Wecker entweder vor der Zimmertür oder ganz weit weg vom Bett zu postieren. So musst du auf jeden Fall aufstehen, um  den Wecker auszustellen, und die Gefahr, dich nochmal rumzudrehen ist etwas geringer.

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 27. Februar 2005 12:20**

Hallo Femina,

mach dir nicht so große Panik, obwohl ich deine Sorgen gut verstehen kann - ich bin zwar normalerweise eher ein Stehaufmännchen, hab aber einen Langschläfer als Freund, und der leidet mächtig. Wir haben das Problem halb gelöst mit einem Monsterwecker (den er so gerade hört und der mich in den Wahnsinn treibt) und dem morgendlichen liebevollen Weckanruf, weil ich meist eh früher unterwegs bin als er.

Während des Refs war ich meist eher zu früh als zu spät wach, obwohl ich zur ersten Stunde um 5.15 aufstehen musste (lange Anfahrt). Die Spannung sorgt wirklich dafür, dass du eher schlechter schlafst und leichter wach wirst. Sollte das bei dir nicht so funktionieren, sind die Tipps mit den drei Weckern und der Lampe schon prima - im Zweifelsfall würd ich den Weckdienst der Telekom beauftragen, kostet zwar Geld, aber aus irgendwelchen Gründen verschläft man ein klingelndes Telefon nicht.

Ich bin im Ref dreimal zu spät gekommen - einmal zum Vorstellungsgespräch beim Direx, weil ich mich verlaufen hatte (sehr peinlich), einmal wg Bahnverspätung um über eine halbe Stunde, und einmal, weil ich verpennt hatte. War nach dem Examen, Tiefenentspannung hatte eingesetzt, und ich hab den Wecker nicht gehört. Da ich eine wichtige Vertretungsstunde hatte, bin ich dann mit dem Taxi (schmerhaft teuer) in die Schule gefahren und war "nur" eine halbe Stunde zu spät - trotzdem. Es hat keiner was gesagt, höchstens gelacht, weil ich den

Perfektionistenruf an der Schule weg hatte und mich das anscheinend menschlich machte. Wichtig, wenn du verpennst: Sofort die Schule anrufen, ETA angeben und wenn möglich, der Sekretärin einen Arbeitsauftrag für die SuS mitgeben, damit die Blagen so lang beschäftigt sind.

Angenehme Nachtruhe,

W.

---

### **Beitrag von „philosophus“ vom 27. Februar 2005 12:42**

hallo femina!

keine sorge wg. des frühen aufstehens.

ich hatte die gleiche sorge wie du. bin so ziemlich das gegenteil des fröhlaufstehers und hab nach dem studium in der uni gearbeitet. da hieß es: "wenn sie um 10.00 uhr da sind, ist alles in butter..." 😅😅

da hab ich natürlich gedacht, mich trifft der schlag, als ich erfahren hab, dass bei uns 7.45 unterrichtsbeginn ist.

aber nach zwei wochen hatte ich das drin. das einzige mal, dass ich verschlafen hab, war weil ich dussel den wecker beim einstellen ausgeschaltet hatte (philosophen und technik 😞). da hat mich dann meine fröhlaufsteher-freundin 'gerettet'.

also: femina, keine sorge, wenn man muss, kann man auch. 😊

---

### **Beitrag von „Anna Havanna“ vom 27. Februar 2005 13:03**

Hallo Femina,

ich bin auch die totale Langschläferin und hatte vor dem Refstart ähnliche Sorgen wie du. Aber die anderen haben Recht: wenn man muss, dann stellt man sich schon um. Ich war die erste Zeit manchmal gerädert, aber es ging. Man wird automatisch abends viel früher müde, wenn man morgens notgedrungen schon so früh raus muss. Ich stelle mir immer zwei Wecker: einen lauten Piepswecker und mein Handy. Das Handy ist so laut, das kann man nicht überhören, das weckt Tote 😅

Und, hab es eher so erfahren: man wird nicht gleich aufgefressen, wenn man mal zu spät

kommt. Habe eine lange Anreise, undm eine Strecke ist sehr staubelastet. Zur Zeit kommt das Problem mit dem Schnee hinzu. Alle haben Verständnis, wenn man mal im Stau steckt, und die Schüler werden eben so lange beschäftigt. Ich glaube nicht, dass später mal in deiner Beurteilung steht: Sie war drei mal 5 Minuten zu spät .... also keine Panik.

Ich habe auch vor dem Ref noch schön lange ausgeschlafen, und mich dann erst im Ref umgestellt. Klappt prima, also genieße deinen alten Schlafrhythmus!

Gruß Anna .... immernoch Langschläferin, trotz Ref... 😊

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 27. Februar 2005 13:49**

Ich kann das sehr gut nachfühlen, habe nach zig Jahren Dienst immer noch ein Problem mit der Uhrzeit. Bei mir liegt es am Biorhythmus und einem niedrigen Blutdruck, der wetterbedingt schon mal macht, was er will.

Ich habe schon sämtliche Selbstüberzeugungstricks durch und schaffe es im Moment so grade mit einer Zeitschaltuhr für Radio und Licht und Image not found or type unknown eine Viertelstunde später mit einem



Digitalwecker, der nicht aufgibt, bis man ihn ausstellt.

Alle paar Monate muss ich dann derart die Kurve kratzen, dass ich weder frühstücke, noch mir ein Brot für die Pause schmieren kann. Das ist für mich die Höchststrafe! Danach bin ich dann für eine Woche superpünktlich.

Versuche mal herauszufinden, welche Stundenzahl an Schlaf für dich optimal ist. Dann solltest du eine Stunde vor dem Zubettgehen wirklich abschalten. Mir hilft es auch, jeden Tag um die gleiche Uhrzeit aufzustehen, egal ob ich auch mal später Schule habe. Leider bringt das Wochenende mich auch immer wieder aus diesem Rhythmus, so dass ich montags um 8 nie ansprechbar bin ...

Grüße von Längschläferin Talida

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 27. Februar 2005 15:12**

Hallo Femina,

ich hatte auch diese Angst und hab fast nie verschlafen, obwohl ich oft erst um 2 oder 3 ins Bett gekommen bin, besonders in den 2 Wochen vor Unterrichtsbesuchen.

Im Sommer fand ich es leichter als im Winter, früh aufzustehen.

Auch ich habe mein Handy (sehr laut) einfach 2 Meter vom Bett weggeräumt. Vorher klingelte noch ein anderer Wecker. Eins von beiden bekam mich wach. 

Grüße,  
Conni

---

### **Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 27. Februar 2005 18:00**

Mach Dich doch wegen so etwas im Moment noch nicht verrückt! Das klappt von ganz alleine (ich bin auch Nachtmensch!).

Ich würde auch sagen, daß Du das Ausschlafen im Moment noch genießen solltest. Leg Deinen Wecker weit vom Bett weg und zwing Dich dadurch, aufzustehen, um ihn aufzumachen. Klappt bei mir seit einem Monat prima. [Blockierte Grafik: <http://www.cosgan.de/images/smilie/muede/g060.gif>] [Blockierte Grafik: <http://www.cosgan.de/images/smilie/muede/n020.gif>]

Und wenn's Dich beruhigt: Du hast nicht unbedingt immer zur ersten Stunde!

Sport und ein guter Schlafrhythmus sollen übrigens helfen, damit man morgens fitter ist.

---

### **Beitrag von „Femina“ vom 28. Februar 2005 23:34**

Hallo Leute,

danke für eure Antworten. Dann hoffe ich mal darauf, dass ich immer rechtzeitig wach werde.

Für zwei Praktika musste ich auch einige Wochen um 5.00 bis 5.30 Uhr aufstehen, da hat es auch geklappt.

Was mir persönlich auch zu helfen scheint, ist viel trinken am Abend, dann weckt mich die Blase am nächsten Morgen.  Ich darf aber nicht zu viel oder zu wenig trinken, sonst



funktioniert es nicht.

Als jemand, der normalerweise zwischen 9.00 und 9.30 Uhr aufsteht, stehe ich derzeit zwischen 7.00 und 8.00 Uhr auf, ganz freiwillig und ohne mein Zutun (ich bin allerdings auch gerade sehr gestresst, wenn sicher auch nicht so wie ihr).

Euch allen guten Schlaf. 😊

---

### **Beitrag von „lisa“ vom 14. März 2005 17:22**

kleiner tip, falls du zu den im-halbschlaf-wecker-ausstellern gehörst:  
stell den wecker in deinem handy auf 10 minuten nach der weckzeit deines weckers und lege das handy auf ein regal, einen tisch o.ä. in ein paar metern entfernung..

das zwingt dich zum aufstehen,  
vor allem wenn das handy vibrationsalarm hat 😂  
besonders zu empfehlen auf dem corpus eines klavieres 😊

---

### **Beitrag von „peggy.sunshine“ vom 15. März 2005 11:32**

Hallo Femina,

der Rhythmus stellt sich von selbst ein! Ich bin auch ein totaler Langschläfer und vielmehr ein Nachtmensch. Nachdem ich im Feb. das Ref begonnen habe, ist es vorbei mit Nachtmensch. Da ich jeden Tag weit Pendeln muss, heißt es für mich um viertel vor Fünf aufzustehen. Und siehe da, es funktioniert auch. Habe mich schnell daran gewöhnt. Müde ist man dann abends von allein. Um zehn fallen mir spätestens auf dem Sofa die Augen zu.

Du siehst, kein Grund zur Sorge 😊

---

### **Beitrag von „Femina“ vom 15. März 2005 15:02**

Hallo Lisa und Peggy,

danke für eure Antworten. Ja, ich stelle den Wecker manchmal im Halbschlaf aus, ich werde also einen Zweitwecker weiter weg platzieren müssen.

Sehr beruhigend zu erfahren, dass man sich auch als Nachtmensch mehr oder weniger radikal umstellen kann.

Femina

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 15. März 2005 20:43**

Bei mir ging im ersten Ausbildungsjahr der Trend zum Drittwecker, das war so ein großer, mechanischer: groß und laut. Da standen bestimmt noch alle 2 Etagen über und unter mir in den Betten.

Leider fing er irgendwann an zu klingeln wann er wollte, vorzugsweise zwischen 1:00 und 4:00 Uhr. :O