

# Der Durchhänger- Motivationstief

**Beitrag von „Herbstzeitlose“ vom 29. März 2005 13:30**

Oh ja, das kenn ich auch... Bei mir hilft frühes Aufstehen. Wenn ich bis 9 oder 10 Uhr schlafe, dann bin ich den ganzen Tag müde und unkonzentriert. Aber jetzt steh ich immer um 8 Uhr auf (auch wenn´s nicht einfach ist...) und dann geht´s... Ansonsten hilft Sport oder frische Luft auch ganz gut... 😊

Liebe Grüße