

Wie organisiert ihr euch???

Beitrag von „Mia“ vom 4. Juni 2005 17:13

Na ja, wenn man nachmittags schon arbeitet, kann man halt früher ins Bett gehen. Ich denke, das ist so ein bisschen die Krux. Mir geht es zumindest auch so und mir fehlt der Schlaf manchmal einfach, da ich nachmittags nur abhänge und selbst wenn ich mal schlafe, ist das längst nicht so erholsam wie ein langer Nachtschlaf.

Aber die Lösung für das Problem hab ich auch noch nicht gefunden. Ich schaff's wirklich selten, mal gleich nach der Schule weiter zu arbeiten. Mit Ach und Krach an einem Tag in der Woche, weil ich da einen regelmäßigen Abendtermin habe.

Aber ich bin in dieser nachmittäglichen Ruhephase an den anderen Tagen dann trotzdem auch nicht so entspannt, sondern einfach nur müde, weil ich ja immer weiß, ich muss heute noch arbeiten. Wenn ich's doch mal geschafft habe, nachmittags fertig zu werden, kann ich mich abends zufriedener ausruhen und fühle mich einfach besser. Von daher verstehe ich, warum man mit diesem Rhythmus unzufrieden ist und ihn gerne anders hätte.

Ich glaube, wenn man Kinder hat und nachmittags mit ihnen die Zeit verbringt, ist man aber auch zufriedener, weil man das Gefühl hat, was sinnvolles zu tun. Hab ich natürlich nicht, wenn ich einfach nur müde in den Seilen hänge.

Gruß

Mia