

# Philosophen Nickerchen

## Beitrag von „Mia“ vom 13. April 2005 17:12

Im Referendariat habe ich mich nachmittags, wenn's ging, auch meistens hingelegt. Aber ich hatte dann oft Schwierigkeiten wieder in Schwung zu kommen.

Seit einiger Zeit habe ich mir angewöhnt, statt mich hinzulegen, vor'm PC abzuhängen und in diversen Foren rumzusurfen (meist allerdings nur lesenderweise) oder irgendwelche stumpfsinnigen Spielchen zu machen \*gg\*. Da kann ich eigentlich ganz gut dabei abschalten (meistens surfe ich in dieser Zeit übrigens nicht bei Lehrerforen vorbei, sondern nur auf Seiten, die wirklich gar nix mit Schule zu tun haben) und das entspannt mich dann soweit, dass ich das Nachmittagstief gut rumkriege und danach vor allem, in der Regel fitter bin als nach einem Nachmittagsschlaf.

Wenn ich allerdings richtig kaputt bin, hilft das auch nix mehr. Dann muss hin und wieder ein Mittagsschlaf her. Ist aber nur noch so einmal im Monat der Fall.

Gruß  
Mia