

# **macht ihr nach der schule ein mittagsschläfchen?**

**Beitrag von „Vaila“ vom 19. November 2008 15:09**

Ohne Mittagsschlaf geht bei mir gar nichts, denn nach dem Unterricht bin ich meist ziemlich "platt". Dann kommt noch hinzu, dass ich erst am frühen Abend mein Leistungshoch habe, welches so gegen Mitternacht ausläuft. Der Nachteil: ich sitze jeden Abend am Schreibtisch, was mich auch nicht sehr zufrieden macht. An den Wochenenden muss ich mein Schlafdefizit aufholen, einkaufen, Wohnung putzen und in großem Umfang korrigieren. Gelegentlich geht's mal ins Theater und Kino. Ich habe es schon einmal mit einem anderen Zeitmanagement versucht, bis ich festgestellt habe, es gibt nicht viel zu managen: gegen deine innere Uhr bist du machtlos und bei Aufsatzkorrekturen wird man niemals eine bestimmte Zeit unterschreiten können!