

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

**Beitrag von „Micky“ vom 19. November 2008 15:45**

ich bin dem mittagsschlaf gegenüber kritisch eingestellt - bei mir stellen sich sehr schnell Kopfweh ein, wenn ich schlafe, und außerdem bin ich danach total matschig. Außerdem geht ja was vom Tag verloren und ich laufe Gefahr, dass ich nachts dann nicht mehr so gut schlafen kann.

Ich brauche nach der Schule eine Auszeit, vor allem nach viel Unterricht, Elterngesprächen etc. Was mache ich? Meist setze ich mich vor den PC, aber das ist ist nicht sooo erholsam. Ich hab mir mal vorgenommen, systematisch nach der Schule "runterzufahren" und das mit progressiver Muskelentspannung probiert. Hat ganz gut geklappt. Löcher in die Luft starren ist auch gut:-) Was mir auch hilft, abzuschalten, ist Joggen oder Kochen - da sind die Gedanken dann woanders und Sport ist eh das beste für Körper und Geist.