

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

**Beitrag von „ögretmen“ vom 22. November 2008 18:38**

...ich oute mich jetzt auch mal als mittagsschläfer:))

habe eine volle stelle und bin morgens um 7uhr in der schule und komme in der regel nicht vor 16:00 uhr nach hause, aber dann muss ich mich völlig fertig erstmal ins bett legen und schlafe auf der stelle ein. anfangs waren es 20 minuten, doch mittlerweile bin ich so überlastet, dass es schnell passieren kann, dass ich locker 1-2 stunden schlafe! ich bin dann auch ziemlich matschepampe, wenn ich wieder wach bin.

dafür verschiebst sich mein abendprogramm bis in die nacht. ich komme zurzeit leider nicht aus diesem teufelskreis raus, ist aber auch schwer, wenn die freunde alle keine lehrer sind und mein soziales leben nach 20:00uhr beginnt.

liebe grüße.