

# **Das Mittagsloch - was tun?**

**Beitrag von „Mare“ vom 9. Mai 2012 17:30**

Hallo!

Ich hoffe, dass jemand von euch mir mit einem Tipp / eigener Erfahrung weiterhelfen kann.

Ich habe es dieses Schuljahr eigentlich gut getroffen: nette Klassen, wenige Nachmittagstermine und so langsam machen sich die ersten Berufsjahre auch bezahlt, so dass selbst die Vorbereitungszeit im Rahmen bleibt.

Mein großes Problem ist und bleibt die Mittagszeit / die Stunden direkt nach der Schule. Sobald die Schule aus ist, gibts bei mir eigentlich nur zwei Gedanken: ESSEN und SCHLAFEN und das möglichst am besten SOFORT. Und das empfinde ich zunehmend als sehr anstrengend. Schon auf der Fahrt (fahre ca. 35 Minuten) fallen mir fast die Augen zu und ich habe unglaublichen Hunger, so dass ich mich jeden Mittag genervt damit beschäftige, was ich nun koche oder wo ich mir ganz schnell etwas WARMES zu essen besorge. Ich habe schon viel versucht: geplant, vorgekocht, Mensa, ... Aber irgendwie klappt nichts so richtig, so dass das Thema Mittagessen ein echter Stressfaktor geworden ist. Ich frühstücke und esse auch über den Vormittag immer etwas (Brot, Joghurt etc.), aber trotzdem habe ich mittags unglaublichen Hunger, bei dem ich mich leider nicht mit dem Brot etc. zufrieden gebe. Nach dem Essen schlaf ich dann, wenn ich keine Termine habe oft 1,5h. Das finde ich eigentlich ok, da ich dann abends recht lange fit bin. Was mich aber stört, ist das Gefühl "gar nicht anders zu können", das der Schlaf dann so eine große Priorität hat für mich...

Alles in allem bin ich total unzufrieden mit meinem Tagesablauf direkt nach der Schule, bin aber bis jetzt immer wieder daran gescheitert, wirklich dauerhaft etwas daran zu verändern.

Ich würde mich wirklich sehr freuen zu hören, wie ihr das so macht...

LG Mare