

Das Mittagsloch - was tun?

Beitrag von „Strubbel“ vom 9. Mai 2012 20:19

Bloß nicht schlafen, dann ist der Nachmittag vorbei, man hat nichts geschafft und ist genauso müde wie vorher. Ich schnapp mir meinen Hund, fahre in den Wald und los geht es. Aber kein stressiger Sport, sondern ein ruhiger Spaziergang. Ist dennoch oft ein Kampf und ich muss mich echt aufraffen, besonders nach Konferenzen oder Nachmittagsunterricht. Dann bin ich aber jedes Mal froh, dass ich den inneren Schweinehund überwunden habe und fühle mich wieder (einigermaßen) fit ... und nebenbei ist der Stress von der Schule auch abgebaut.