

# Das Mittagsloch - was tun?

**Beitrag von „Piksieben“ vom 9. Mai 2012 20:54**

Tja, und ich schlafe lieber. Ich habe eine spezielle Musik, zu der ich meist rasch einschlafe - und nach 20 Minuten wieder geweckt werde. Daran habe ich mich voll gewöhnt, das klappt super.

Alles andere nutzt bei mir gar nichts. Ich bin ohne diesen "Absacker" einfach nicht leistungsfähig. Wenn ich keine Mittagspause machen kann, ist das doof. Aber meistens klappt es ja.

Mittagsschlaf ist gesund  Ich mag halt nicht gegen meinen Rhythmus leben. Ich bin ja morgens fit und am Abend auch.

Das mit dem Essen kenne ich auch - bloß muss ich auch noch für meine Kinder sorgen. Da gibt es halt meist einen Rest vom Wochenende oder TK oder etwas anderes ganz Fixes. Wieso ist es stressig, vorzukochen?