

# **Das Mittagsloch - was tun?**

**Beitrag von „juna“ vom 9. Mai 2012 21:57**

Kenn ich momentan auch zu gut... Irgendwie hat sich über den Winter bei mir die Gewohnheit nach einem Mittagsschlaf eingeschlichen. Und dann ist wieder der ganze Nachmittag fort, weil aus "kurz mal hinlegen" wieder über eine Stunde wurde.

Habe jetzt herausgefunden, dass mein Tiefpunkt immer irgendwann zwischen drei und vier kommt, eine Zeit, in der ich normalerweise grade von der Schule heimkomme und mich nicht gleich an den Schreibtisch setzen will. Gefühlermaßen ist der Nachmittag dann noch ewig, ich habe Zeit, so dass ich mich schnell mal hinlegen kann.

Versuche gerade, mein Leben so umzuplanen, dass ich um die Zeit nicht heimkomme, sondern auf dem Heimweg von der Schule erstmal noch etwas anderes mache, z.B. irgendwas schönes shoppen gehen, zweimal die Woche fahre ich jetzt den Kinderwagen plus Baby von ner Freundin spazieren (und die freut sich), Inliner fahren, etc. Wenn ich dann erst um halb fünf heimkomme, sind nicht mehr so viele freie Stunden zu füllen und ich habe schon etwas anderes als Schule erlebt, so dass es mir leichter fällt, mich nochmal an den Schreibtisch zu setzen.