

# Immer müde

**Beitrag von „lolle“ vom 11. Februar 2007 12:38**

Hi,

ich umgehe das Loch nicht, sondern plane einfach den Mittagsschlaf ein. Ob ich die Stunde jetzt nachts mehr schlafe oder mittags ist eigentlich schnurz. Ich dachte eh, Mittagsschläfe sind ein Berufsmerkmal von Lehrern - die Hälfte meiner Kollegen legt sich mittags erst mal hin.

Mittlerweile schlafe ich nur noch ca 45 Minuten und trinke dann erstmal nen Kaffee. Dann schaue ich noch ein wenig fern und setze mich an den Schreibtisch. Für mich ist die lange Pause am Mittag wertvoller als ein früher Feierabend (der manchmal eh flach fällt).

Es ist normal, dass einen der Job am Anfang so anstrengt. Wenn erstmal die Routine einkehrt, dann gibt sich das mit der Zeit und kommt nur noch kurz vor den Notenkonferenzen oder in der letzten Woche vor den Ferien... so wie jetzt...

Also, schlaf schön...

Grüße

Lolle