

Latein Lehramt

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 14. November 2019 20:53

Zitat von Lehramtsstudent

Diese Biorhythmustheorie hörte ich schon oft, wobei ich dennoch der Auffassung bin, dass das sehr vom Individuum abhängt. Es gibt diejenigen, die (selbst am Wochenende) um 22 Uhr fertig mit der Welt sind, und solche, denen es nichts ausmacht, auch weit nach 24 Uhr aufzubleiben. Denen macht auch eine solche Nachtschicht an der Tankstelle nichts aus. Der Körper gewöhnt sich an vieles, wobei er sich leichter dran gewöhnt, wenn die Belastung konstant erfolgt (also lieber *jedes* Wochenende Nachtschicht als dieses Wochenende früh, jenes Wochenende spät).

Aber unter der Woche MUSS sie ja früh raus. Du hast genau das Problem daran schon selbst erläutert.