

# **Tipps, wie man ermüdfrei durch den Arbeitstag kommt**

**Beitrag von „Hannelotti“ vom 18. November 2019 20:09**

## Zitat von Sissymaus

Ich frage mich ernsthaft, wie man im Schulalltag müde werden soll.

Meine Bürotage in der Bezirksregierung: Ja, die sind tatsächlich manchmal ermüdend, einfach, weil ich sonst mehr Action und einfach keinen reinen Schreibtischtag gewohnt bin.

Das frage ich mich auch - auf der Arbeit bin ich hellwach. Wie kann man müde werden, wenn man entweder selbst permanent am reden ist oder die Leute um einen herum 😊 Und wenn man von Raum zu Raum hastet, hier Was kopiert, da was weitergibt, dort was gefragt wird.... Sobald ich aber wieder Zuhause bin und mich auch nur einen Moment bequem hinsetze, könnte ich sofort einschlafen 😴 Mir stellt sich also nicht die Frage, wie man wach durch den Arbeitstag kommt, sondern wie man auch in der anschließenden Freizeit wach bleibt 😢