

# **Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?**

**Beitrag von „carla“ vom 7. September 2005 20:46**

Erprobe es zur Zeit auch noch (7 Tage....), aber meine 'Taktik' ist sicherlich nicht ausgereift: möglichst 7h Schlaf (für mich ziemlich wenig), weil dauerhafter Schlafmangel mich sehr schnell 'verblöden' lässt, am Schreibtisch statt Kaffee viel grünen Tee und min. 1/2 h Spazieren gehen am Tag (versuche ich meist als Denkpause zu nutzen, funktioniert auch ganz gut mit Musik vom mp3-player), viel Wasser und Saft und - schwierig - regelmäßige Mahlzeiten (essen vergesse ich im Moment immer wieder).

Wenn die Nerven zu dünn und die Verpannungen zu dick werden, gibts auch schon mal Gymnastik auf den (glücklicherweise zugewucherten) Balkon.

Ich hoffe, dass - trotz noch unfertiger Entwürfe und äußerst lückenhafter Lernerei - der Zeitdruck nicht noch schlimmer wird, aber auch jetzt passieren selbst die Unterrichtsplanung für die laufenden Reihen nur so nebenher..... 

Aber nicht vergessen: wegen Müdigkeit am Examenstag zusammenbrechen nützt auch nix, also lieber Pause machen ehe nichts mehr geht!

Alles gute für den Endspurt und viel Glück!

carla