

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

Beitrag von „Nell“ vom 7. September 2005 19:27

Bei mir hat es geholfen, mir wirklich strikte Uhrzeiten für bestimmte Dinge aufzuerlegen. Essenszeiten (ohne nebenbei zu arbeiten), Gesprächszeiten mit allen möglichen Leuten via Telefon und auch Fernsehzeiten, um den Stress aus dem Kopf zu bekommen). Die Schneidearbeiten fürs Material habe ich auch z.T. abgegeben.

Ganz wichtig ist, sich auch in den letzten Tagen vorher mal Ruhe zu gönnen!