

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

**Beitrag von „Britta“ vom 7. September 2005 18:48**

Auch wenns schwer fällt - wenn du zu müde bist, kannst du sowieso nicht mehr arbeiten. Statt übermüdet am Schreibtisch zu sitzen und doch nix zu schaffen, bin ich dann dazu übergegangen, mich zumindest 20 Minuten hinzulegen, dann geht vieles schon besser. Man muss aber natürlich sein schlechtes Gewissen beiseite schieben.

Mitfühlende Grüße

Britta (die noch 9 Wochen hat)