

# Der berühmte Lehrermittagsschlaf

Beitrag von „Meike.“ vom 23. November 2003 19:40

Tja...ich gehör auch zu den geplagten, die nach Mittagsschlaf, egal wie lang oder kurz, noch müder und vor allem antriebslos sind.

Bin davon weggekommen es überhaupt noch zu tun, obwohl ich regelmäßig gegen drei einen Tiefpunkt habe.

Meist geh ich radfahren, joggen - dann duschen und Kaffee und Schokolade, das hilft.

Wenn auch Sport wegen Zeitmangel nicht geht, wähle ich leider die ungesunde Methode: Noch mehr Kaffee, der noch stärker ist. Nich gut.

Leider ohne Lösungsansatz...und auch schon wieder müde, aber wild entschlossen heute den Tatort bis zuende zu gucken..

Heike

(postet ihr mir morgen bitte hier wer der Mörder war? 😊 )