

# Diese Unruhe nervt

**Beitrag von „CDL“ vom 26. September 2025 11:11**

## Zitat von state\_of\_Trance

Ich fahre nicht Auto, sondern immer Motorrad oder Fahrrad. Wenn der Tag stressig war habe ich tatsächlich den Effekt, dass die Fahrt mit dem Motorrad zu kurz ist. Gerade mal 10 Minuten. Da habe ich den Tag noch nicht wirklich verarbeitet. Die Fahrradfahrt dauert 20 Minuten und ist die aktiviere Beschäftigung. Da ist der Tag schneller vergessen.

Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Für mich ist deshalb die lange Runde mit dem Hund direkt wenn ich nachhause komme (1-2 Stunden, je nachdem wie groß der Hunger ist oder auch ob ich direkt dabei im Wald meinen Sport mache) unersetzlich, um den Schulvormittag verarbeiten zu können.