

Das Mittagsloch - was tun?

Beitrag von „Mare“ vom 9. Mai 2012 17:30

Hallo!

Ich hoffe, dass jemand von euch mir mit einem Tipp / eigener Erfahrung weiterhelfen kann.

Ich habe es dieses Schuljahr eigentlich gut getroffen: nette Klassen, wenige Nachmittagstermine und so langsam machen sich die ersten Berufsjahre auch bezahlt, so dass selbst die Vorbereitungszeit im Rahmen bleibt.

Mein großes Problem ist und bleibt die Mittagszeit / die Stunden direkt nach der Schule. Sobald die Schule aus ist, gibts bei mir eigentlich nur zwei Gedanken: ESSEN und SCHLAFEN und das möglichst am besten SOFORT. Und das empfinde ich zunehmend als sehr anstrengend. Schon auf der Fahrt (fahre ca. 35 Minuten) fallen mir fast die Augen zu und ich habe unglaublichen Hunger, so dass ich mich jeden Mittag genervt damit beschäftige, was ich nun koche oder wo ich mir ganz schnell etwas WARMES zu essen besorge. Ich habe schon viel versucht: geplant, vorgekocht, Mensa, ... Aber irgendwie klappt nichts so richtig, so dass das Thema Mittagessen ein echter Stressfaktor geworden ist. Ich frühstücke und esse auch über den Vormittag immer etwas (Brot, Joghurt etc.), aber trotzdem habe ich mittags unglaublichen Hunger, bei dem ich mich leider nicht mit dem Brot etc. zufrieden gebe. Nach dem Essen schlaf ich dann, wenn ich keine Termine habe oft 1,5h. Das finde ich eigentlich ok, da ich dann abends recht lange fit bin. Was mich aber stört, ist das Gefühl "gar nicht anders zu können", das der Schlaf dann so eine große Priorität hat für mich...

Alles in allem bin ich total unzufrieden mit meinem Tagesablauf direkt nach der Schule, bin aber bis jetzt immer wieder daran gescheitert, wirklich dauerhaft etwas daran zu verändern.

Ich würde mich wirklich sehr freuen zu hören, wie ihr das so macht...

LG Mare

Beitrag von „Josh“ vom 9. Mai 2012 19:12

Hallo

Ich weiß genau, was du meinst.

Ich empfehle dir, auch wenn es komisch klingt: Einfach durchmachen! Zwinge dich, wenn du mit dem Essen fertig ist, z.B. den Haushalt zu machen, einkaufen zu gehen, rauszugehen oder gebe dir andere Arbeiten. Oftmal gibt es so einen "kritischen Punkt", den man einfach

überschreiben muss. Danach geht es gleich viel besser.

Ich glaube, das liegt daran, dass der Körper nach starker Belastung beim Heimkommen komplett runterfährt, immerhin weiß er, dass es jetzt "nichts mehr zu tun gibt". Es ist, als würde man einen Hebel umschalten...

Vielleicht würde dir auch Sport helfen. Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig, ich esse zum Beispiel viel Obst und Gemüse, um der Müdigkeit entgegen zu wirken.

Andererseits: Es ist auch nicht schlimm, sich nachmittags hinzuholen, andererseits vielleicht auch etwas, was man sich durch eine andere Gewohnheit abgewöhnen kann.

Beitrag von „Brotkopf“ vom 9. Mai 2012 19:19

Hallo Mare,

mir geht es ganz genau so!! Und ich empfinde es auch als ähnliche furchtbar ...

Im Gegensatz zu dir versuche ich keinen Mittagsschlaf mehr zu machen, weil ich danach dann teilweise noch schlapper bin als vorher. Ich habe mir angewöhnt, im Mittagstief joggen zu gehen, danach setze ich mich dann direkt an den Schreibtisch und versuche dann abends einigermaßen früh schlafen zu gehen. Das klappt eigentlich ganz gut und meistens kann ich mich auch zum Joggen motivieren.

Ich hatte früher auch genauso wie du einen riesigen Hunger nach der Schule und konnte es teilweise gar nicht abwarten, bis ich mir in Ruhe etwas gekocht habe. So habe ich dann schnell etwas ungesundes in mich reingestopft, war dann total platt, wurde noch müder usw. Das habe ich aber sehr gut in den Griff bekommen, indem ich mein Frühstück umgestellt habe. Brot macht mich einfach nicht satt. Ich esse morgens schon seit Jahren immer eine gute Portion Vollkornhaferflocken mit frischem Obst, Naturjoghurt und Milch. Meistens esse ich das auch erst mit den Kindern in der Frühstückspause und bleibe bis dahin nüchtern (außer Kaffee). Das Frühstück hält bei mir richtig lange vor und mir knurrt erst gegen 3/4 wieder der Magen. So halte ich es locker auch bei Nachmittagsterminen aus und kann man dann in Ruhe etwas gesundes kochen. Probiere es doch auch mal. Wichtig: nur kernige Vollkornhaferflocke nehmen und nicht zu knapp!

Viel Erfolg!

Viele Grüße

Brotkopf

Beitrag von „Strubbel“ vom 9. Mai 2012 20:19

Bloß nicht schlafen, dann ist der Nachmittag vorbei, man hat nichts geschafft und ist genauso müde wie vorher. Ich schnapp mir meinen Hund, fahre in den Wald und los geht es. Aber kein stressiger Sport, sondern ein ruhiger Spaziergang. Ist dennoch oft ein Kampf und ich muss mich echt aufraffen, besonders nach Konferenzen oder Nachmittagsunterricht. Dann bin ich aber jedes Mal froh, dass ich den inneren Schweinehund überwunden habe und fühle mich wieder (einigermaßen) fit ... und nebenbei ist der Stress von der Schule auch abgebaut.

Beitrag von „Piksieben“ vom 9. Mai 2012 20:54

Tja, und ich schlafe lieber. Ich habe eine spezielle Musik, zu der ich meist rasch einschlafe - und nach 20 Minuten wieder geweckt werde. Daran habe ich mich voll gewöhnt, das klappt super.

Alles andere nutzt bei mir gar nichts. Ich bin ohne diesen "Absacker" einfach nicht leistungsfähig. Wenn ich keine Mittagspause machen kann, ist das doof. Aber meistens klappt es ja.

Mittagsschlaf ist gesund  Ich mag halt nicht gegen meinen Rhythmus leben. Ich bin ja morgens fit und am Abend auch.

Das mit dem Essen kenne ich auch - bloß muss ich auch noch für meine Kinder sorgen. Da gibt es halt meist einen Rest vom Wochenende oder TK oder etwas anderes ganz Fixes. Wieso ist es stressig, vorzukochen?

Beitrag von „juna“ vom 9. Mai 2012 21:57

Kenn ich momentan auch zu gut... Irgendwie hat sich über den Winter bei mir die Gewohnheit nach einem Mittagsschlaf eingeschlichen. Und dann ist wieder der ganze Nachmittag fort, weil aus "kurz mal hinlegen" wieder über eine Stunde wurde.

Habe jetzt herausgefunden, dass mein Tiefpunkt immer irgendwann zwischen drei und vier kommt, eine Zeit, in der ich normalerweise grade von der Schule heimkomme und mich nicht gleich an den Schreibtisch setzen will. Gefühlermaßen ist der Nachmittag dann noch ewig, ich habe Zeit, so dass ich mich schnell mal hinlegen kann.

Versuche gerade, mein Leben so umzuplanen, dass ich um die Zeit nicht heimkomme, sondern auf dem Heimweg von der Schule erstmal noch etwas anderes mache, z.B. irgendwas schönes

shoppen gehen, zweimal die Woche fahre ich jetzt den Kinderwagen plus Baby von ner Freundin spazieren (und die freut sich), Inliner fahren, etc. Wenn ich dann erst um halb fünf heimkomme, sind nicht mehr so viele freie Stunden zu füllen und ich habe schon etwas anderes als Schule erlebt, so dass es mir leichter fällt, mich nochmal an den Schreibtisch zu setzen.

Beitrag von „Mare“ vom 11. Mai 2012 06:03

Vielen Dank für die Tipps 😊

Beitrag von „Mikael“ vom 15. Mai 2012 18:22

Interessante Diskussion... Aber ich mach jetzt erst einmal ein kleines Nickerchen, das habe ich mir verdient! 😴