

## Im Mittagsloch?

Unsere innere Uhr sagt uns, dass wir tagsüber wach und abends müde sind. Sie steuert auch, wann wir Hunger oder Durst spüren. Nach dem Mittagessen ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt. Viele Menschen fallen dann ins Mittagsloch.



Foto: Adobe Stock/Ingo Bartussek

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen.

**1 Wo im Tagesverlauf liegen Ihre Leistungstiefs? Stimmen diese Zeiten mit Ihren Pausen überein? Bitte notieren Sie!**

Meine Leistungstiefs

- von ..... bis ..... Uhr
- von ..... bis ..... Uhr
- von ..... bis ..... Uhr

Meine Pausen

- von ..... bis ..... Uhr
- von ..... bis ..... Uhr
- von ..... bis ..... Uhr

**2 Wie bewerten Sie Ihre Pausengestaltung? Sind Sie nach der Mittagspause erholt und können noch mal richtig durchstarten? Oder lässt die Energie am Nachmittag deutlich nach?**

.....

.....

.....

.....

**3 Können Sie Ihre Pausengestaltung verbessern? Was möchten Sie ändern?**

.....

.....

.....

.....