

Montag, 14. Juli 2008

Gewöhnungsphase

Seit knapp mehr als einem Monat gehöre ich nun zur regulär arbeitenden Bevölkerung. Nach 9 Jahren im Studium und damit meist sehr freier Zeitgestaltung, muss ich mich nun wieder an eine festere Zeiteinteilung (Gleitzeitregelung hin oder her) gewöhnen. Die schon länger arbeitenden mögen sich jetzt über mich lustig machen oder milde lächeln (vor allem die, die schon seit Jahr und Tag des Nachts um 05:00 Uhr aufstehen müssen), aber bitte erinnert euch selbst an die Zeit, in der dies nicht so wahr. Hattet ihr nicht auch Probleme, den Tag-Nacht-Rhythmus umzustellen? Ich bin grundsätzlich ein Nachtmensch. Insoweit fällt es mir doppelt schwer, mich morgens aus dem Bett zu bewegen. Die natürliche Trägheit des Körpers und des Geistes sind einfach sehr stark. Umso stärker, wenn man mehrere Jahre lang ohne größere Konsequenzen dieser Trägheit nachgeben konnte. Diese lange eingeschliffenen Gewohnheiten lassen sich nur schwer in 4 Wochen ausmerzen und so trotte ich immer noch morgens nur halbwegs wach in Richtung Arbeitsplatz. Aber es zeigt sich schon ein gewisser Gewöhnungseffekt an die neuen Gegebenheiten, jetzt muss ich nur noch verhindern, dass ich über die Wochenende wieder in den alten Trott ver falle.

Geschrieben von Sven Hartge in Ich um 18:12