

# Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

**Beitrag von „leila“ vom 2. November 2004 20:18**

hallo aktenklammer,

ich kenne das problem. traue mich aber an schlaftabletten nicht ran. ich nehme vor dem schlafen - nach einem anstrengenden tag - ein beruhigendes bad, trinke oft noch einen beruhigungstee (fenchel, hopfen und baldrian) und gehe dann ins bett. möglichst immer um die gleiche zeit. wichtig für mich: ich schlafe nicht direkt ein, sondern lese irgendetwas, was nichts mit schule zu tun hat. so bin ich dann etwas abgelenkt und nehme die schule nicht zu 100% mit ins bett.

mein bruder, der auch einen sehr stressigen beruf hat, macht regelmäßig autogenes training. das hat er sich mit einem buch inkl. cd (vom GU Verlag) selbst beigebracht und nach seinen berichten klappt das super!

ich wünsche dir eine gute nacht mit keinen schlafunterbrechungen.

wenn´s ganz schlimm wird, solltest du vielleicht mal ein schlaflabor aufsuchen. hoffe aber für dich, dass du es so in den griff bekommst!

lg leila