

Schlafprobleme

Beitrag von „cleo“ vom 18. September 2003 13:46

Hallo Hermine,

wie ich sehe hast du schon viele gute Tipps gekriegt. Ich kenne das Problem zum Teil selbst. Mir hilft es sehr gut zu lesen (wie dir ja auch schon geraten wurde), denn dabei schlaf ich eh wieder ein. Ich denke, wenn man aus irgendwelchen Gründen innerlich aufgewühlt ist (muss nicht an der Atmosphäre der neuen Schule liegen), vielleicht bist du auch hypermotiviert an deiner neuen Stelle und möchtest alles gerne richtig und besonders gut machen... Ich habe gemerkt, dass die Schlafprobleme aufhören, wenn man sich die Ursache bewusst gemacht hat.

Trost: Heute morgen bin ich eine Dreiviertelstunde nach meiner üblichen Aufstehzeit aufgewacht, also zu einem Zeitpunkt, wo ich normalerweise losfahre. Ich kam gerade noch rechtzeitig...

Mach's gut

Cleo