

Schlafprobleme

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 21:49

ja, wenn die Schule an sich nicht so klasse wäre, dann könnte ich mich auch kaum dazu überwinden....

Meine Lebensweise hab ich-bis auf das Aufstehen- nicht wirklich umgestellt und angefangen hat das "Sich-Rumwälzen", als ich zum ersten Mal von der ersten bis zur sechsten Stunde Unterricht hatte- das war am Freitag, davor war immer Unterrichtsschluss um 11.30 Uhr (ist bei uns in der ersten Woche so)

Allerdings- jetzt fällt mir was ein- trinke ich inzwischen mehr als sonst (bin bis jetzt- schande über mein Haupt! 🙄 eine schlechte Trinkerin- obwohl man ja gerade in unserem Beruf viel Flüssigkeit zu sich nehmen sollte) und muss dementsprechend als erste Tat morgens dann mal für kleine Lehrerinnen- vielleicht kündigt sich das ja schon morgens um 4 an?

Werds mal weiter beobachten.