

Schlafprobleme

Beitrag von „Talida“ vom 16. September 2003 18:02

Hello Hermine!

Wie lange wirst du denn schon früher wach? Da es genau eine Stunde ist, könnte es an der Sommerzeit liegen, die Ende Oktober ja wieder umgestellt wird. Oder verrechne ich mich jetzt in die falsche Richtung?

Hast du schonmal versucht, nach dem Wachwerden direkt aufzustehen, anstatt dich noch eine Stunde im Bett zu wälzen? Manchmal ist das besser, weil man dann nicht krampfhaft versucht, wieder einzuschlafen und dabei doch nur an 'Hinz und Kunz' denkt.

Ich muss zwar nicht sooooo früh aufstehen, habe aber auch einen Schlafrhythmus, der nicht zum Schuldienst passt. Ich bin immer schon schlecht aus dem Bett gekommen und habe - leider - zwischen 20:00 und 0:00 Uhr meine kreative Phase!

Seit das Ref hinter mir liegt kenne ich aber auch diese Mittagsnickerchen, die auch schon mal ausarten, so dass ich gar nicht mehr vom Sofa hoch komme ... Das soll sich aber alles nach Aussage meiner älteren Kolleginnen ändern, wenn man zusätzlich zu Hause noch eine Familie um die Ohren hat. Ich fürchte nur, dann breche ich erst recht zusammen (große Bewunderung für berufstätige Mütter).

In Punkt Einschlafhilfe könnte ich auch noch einen Tipp brauchen. Euer Tee spricht mich nicht so richtig an ... 😊

Grüße
strucki