

Schlafprobleme

Beitrag von „Tusnelda“ vom 16. September 2003 17:47

Hallo Leidensgenossin - Hermine!

Ich muss auch um 5.15 aus den Federn, da meine Schule fast eine Stunde Autofahrt entfernt ist. Ich bin mittags total gerädert, fühle mich ausgepowert und total müde. Dabei war ich doch erst einen halben Tag unterwegs! Abends schlafe ich schlecht ein und bin auch vor dem Weckerklingeln wach. Ich werde jeden Tag ein Stückchen müder. Und jetzt, wo es dunkel ist, wenn ich aufstehe, könnte ich unter der Dusche gleich noch nen Nickerchen einlegen... Ich versuche es jetzt mit einem Yoga-Kurs und trinke Melissentee. Bisher habe ich noch keine Wirkung festgestellt, hoffe aber sehr darauf.

Bist du noch im Ref. oder (wie ich) bereits 'fertig'? Ich hoffe sehr, dass das besser wird, wenn ich als Lehrerin mehr Routine habe - das versprechen mir jedenfalls die Kollegen.

Gääääähnende Grüße - Tusnelda :O