

Schlafprobleme

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 17:28

Liebe Britta- danke für deine Tipps-

nein, Einschlafen ist nicht das Problem, vielmehr würde ich mir ein erholsames Durchschlafen wünschen. Den Schlaftee kenn ich auch aus meiner Referendariatszeit, der schmeckt auch fürchterlich- er hilft dafür beim Einschlafen, aber damit bin ich erst recht mitten in der Nacht aufgewacht.

Aber genug geschlafen habe ich nachts offensichtlich wohl nicht, sonst würde ich doch nicht in der S-Bahn einschlafen?

Liebe Grüße, Hermine