

Schlafprobleme

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 16:43

Hi Ihr,

ich wende mich mal an euch, weil ich denke, dass es vielen genauso geht wie mir. Meine Schule ist etwa eine Stunde S-Bahnfahrt von meiner Wohnung entfernt, durch den S-Bahn-Takt muss ich ungefähr um 5.15 Uhr aufstehen. Das wäre alles kein Problem, aber seit einer Weile stelle ich fest, dass ich Punkt 4.15Uhr wach bin, total gerädert und nicht mehr einschlafen kann (Nix hilft, kein Schäfchenzählen, kein Gedicht rezitieren...) Mit dem Erfolg, dass ich um viertel nach fünf total müde und schlecht gelaunt aufstehe und dann mittags in der S-Bahn regelmässig einschlafe.

Nachmittagsnickerchen bringen auch nicht den gewünschten Erfolg (dass ich dann abends zu mal fitter bin).

Hat jemand von euch den ultimativen Tipp?

-anders als in der Seminarschule habe ich vor meiner Schule keine Angst, im Gegenteil ich habe zu 90% supernette Klassen und freue mich total auf den Unterricht dort!

Liebe Grüße, Hermine