

Kopf "frei bekommen"

Beitrag von „alem2“ vom 14. November 2007 22:36

Hallo,

die Probleme kenne ich. Bei mir verschärfen sie sich noch dadurch, da ich immer abends vorbereite, weil ich nachmittags mit meiner kleinen Tochter spiele. Dabei kann ich dann zwar abschalten, aber abends grübele ich dann umso mehr. Oft kann ich dann auch schlecht einschlafen, weil mir so viel durch den Kopf geht.

Weiß auch kein Rezept, außer möglichst langfristig planen.

LG Alema