

macht ihr nach der schule ein mittagsschläfchen?

Beitrag von „row-k“ vom 23. November 2008 15:47

Zitat

Original von klöni

[Line:](#)

Schade, dann kann ich mein Problem wohl wegen gewisser neurologischer Besonderheiten (Nervosität, Sprunghaftigkeit, Aufgekratztsein) nicht beheben. Das Talent, quasi mit Fingerschnippen in den Tiefschlaf zu versinken und dann neue Kräfte zu sammeln, auch bei noch so latenter Müdigkeit, ist mir einfach nicht in die Wiege gelegt worden.



Grüße, klöni

Es gibt einen Trick, wenn man totmüde ist und nur kurz, aber erholsam schlafen möchte. Man setzt sich am besten auf einen "gemütlichen" Stuhl, nimmt ein Schlüsselbund in die Hand und lässt den Arm mit dem Bund nach unten hängen. Dann schläft man ein.

Wenn die Muskeln erschlaffen, fallen die Schlüssel herunter und weil man in dieser Phase sehr hellhörig ist, erwacht man.

Dann MUSS man SOFORT aufstehen, tief durchatmen, sich dehnen u.ä. Sitzenbleiben ist gefährlich, weil man dann in den Tiefschlaf fallen kann und erst viel zu spät und nicht erholt erwacht.

So aber ist man seltsamerweise hellwach und "aufgetankt".