

die letzte nacht in den ferien bzw. die nacht vor dem arbeitsbeginn

Beitrag von „klöni“ vom 6. Januar 2009 19:20

Hallo frauteacher,

absolutely not strange! Ich hatte schon als Schülerin Schlafstörungen am Ende der Ferien und vor dem ersten Schultag. Auch vorgestern habe ich nicht so gut geschlafen. Nicht dass mich die pure Angst abhalten würde, friedlich einzuschlummern, ich denke, es ist einfach nur Aufregung und Anspannung über das, was die Arbeit mit den vielen Leute, mit denen man ja tagtäglich zu tun hat, bringen wird. Meistens wälze ich mich von einer Seite zur anderen und finde erst so um 3 oder 4 Uhr ein wenig Ruhe.

Es gibt von mir ein Foto von meinem allerersten Schultag: riesige Schultüte und lange Zöpfe, alles stimmt, bloß nicht dieser extrem übernächtigte Blick mit den tiefen Augenringen... die habe ich heute auch noch.

Mir hilft Yoga und Meditation am Abend. Ein heißes Bad und 1 Liter Bier wirken auch Wunder.

Viele Grüße und [Blockierte Grafik: <http://wuerziworld.de/Smilies/mk/mk3.gif>] wünscht
klöni