

## **Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?**

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 23. September 2009 17:27**

Ich schlafe seit über einem Jahr sehr schlecht, gefühlt so gut wie gar nicht. Egal, wann ich ins Bett gehe, nach spätestens 1,5 Stunden wache ich wieder auf und dann immer wieder über die ganze Nacht verteilt.

Müde fühle ich mich nicht. Ich sehe aber wohl so aus.

In den Ferien schlafe ich deutlich besser bzw. 'normal'.

Bisher habe ich noch keine Lösung gefunden. Es ist auch nicht so, dass ich die ganze Zeit grüble oder Angst habe. Ich bin einfach wach, schlafe nicht wieder ein bzw. wache wieder auf.