

# Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

**Beitrag von „Nuki“ vom 23. September 2009 19:33**

Mir hilft es, wenn ich ein Hörbuch oder eine alte Kinderkassette vorm Schlafengehen anstelle. Dabei höre ich auf über Dinge die am Tag passiert sind oder generell so los sind nachzugrübeln und schlafe wunderbar.

Zudem ist es bei mir immer "belastend" wenn ich noch nach 19h was esse.