

# **Ich kann nicht abschalten..**

**Beitrag von „KatjaK“ vom 13. Oktober 2010 15:42**

Hallo an alle.

Ich habe folgendes Problem: Jeden Tag bereite ich fleißig meinen Unterricht vor & schaffe meistens auch alles.

Abends falle ich dann todmüde ins Bett.

Mein Problem ist, dass ich dann nicht abschalten kann..

Ich mache mir immer Gedanken über meine weiteren Unterrichtsstunden.

Manchmal liege ich 2 Stunden wach im Bett..

Kennt das jemand bzw. was tut ihr dagegen???