

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „sina“ vom 13. Oktober 2010 15:47

Hi,

wie viel Zeit liegt denn zwischen "Vom Schreibtisch aufstehen" und "Ins Bett gehen"?

Wenn ich bis spät abends noch arbeite (oder z.B. Schulkonferenz habe), dann kann ich auch schlecht einschlafen, obwohl ich müde bin. Gut hilft es mir, noch 1-2 Stunden zu lesen, ehe ich ins Bett gehe (oder TV schauen oder)

LG

Sina