

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „nirtak“ vom 13. Oktober 2010 16:11

Ich habe neben meinem Bett immer einen kleinen Block und einen Stift. Manchmal, wenn ich grübele, hilft es mir, wenn ich meine Gedanken kurz notieren kann. So kann ich ohne die Sorge, etwas zu vergessen, viel besser einschlafen.