

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „tiffy“ vom 13. Oktober 2010 18:14

Bei mir hilft dann entweder tatsächlich so lange im Bett lesen, bis einem quasi das Buch aus der Hand fällt oder sich beim Sport so dolle auspowern, dass man nichts anderes mehr kann als schlafen. Sprich: nicht ins Bett legen, weil es Zeit ist zum Schlafen, sondern erst Schlafen gehen, wenn man so müde ist, dass einem die Augen von alleine zu fallen.