

Der liebe Schlaf

Beitrag von „Hermine“ vom 22. Januar 2004 15:17

Hallo an alle,

erstmal Danke für eure Tipps und ich werd auf mich aufpassen!

Ich fürchte aber, mein eigentliches Problem ist anders geartet:

Neben der Schule bin ich noch in einem Ehrenamt tätig, das ziemlich viel Zeit in Anspruch nimmt, das ich aber auch gerne mache. Allerdings gibt es seit geraumer Zeit einige Leute, die mich liebend gerne aus diesem Amt ekeln würden und auch dementsprechend handeln, es wird laufend gemeckert und nichts kann ich ihnen recht machen.

Wären nicht noch andere da, die ich gerne mag, hätte ich schon längst das Handtuch geschmissen.

Das Ganze verschärft sich dadurch, dass ich halt, wenn ich nachts aufwache, nicht mehr einschlafen kann, sondern stattdessen Probleme wälze.

Lesen oder aufstehen hilft dagegen auch nicht, weil ich auf der anderen Seite noch soooo müde bin.

Liebe Grüße, Hermine