

Schlafprobleme

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 16:43

Hi Ihr,

ich wende mich mal an euch, weil ich denke, dass es vielen genauso geht wie mir. Meine Schule ist etwa eine Stunde S-Bahnfahrt von meiner Wohnung entfernt, durch den S-Bahn-Takt muss ich ungefähr um 5.15 Uhr aufstehen. Das wäre alles kein Problem, aber seit einer Weile stelle ich fest, dass ich Punkt 4.15Uhr wach bin, total gerädert und nicht mehr einschlafen kann (Nix hilft, kein Schäfchenzählen, kein Gedicht rezitieren...) Mit dem Erfolg, dass ich um viertel nach fünf total müde und schlecht gelaunt aufstehe und dann mittags in der S-Bahn regelmässig einschlafe.

Nachmittagsnickerchen bringen auch nicht den gewünschten Erfolg (dass ich dann abends zu mal fitter bin).

Hat jemand von euch den ultimativen Tipp?

-anders als in der Seminarschule habe ich vor meiner Schule keine Angst, im Gegenteil ich habe zu 90% supernette Klassen und freue mich total auf den Unterricht dort!

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Britta“ vom 16. September 2003 17:11

Ich hatte noch nie das Problem, dann mitten in der Nacht aufzuwachen, aber doch große Schlafschwierigkeiten während der Klausurphase (und zu den mündlichen befürchte ich, dass sie wieder kommen). Ich habe schließlich zu pflanzlichen Schlafmitteln (Vivinox, völlig unbedenklich) gegriffen, die ganz gut angeschlagen haben. Eine Freundin hat mir außerdem zu Johanniskrauttee geraten, eine andere zu Schlaftee. Der Johanniskrauttee schmeckt aber nicht besonders und wirkt auch erst nach einigen Wochen regelmässigen Trinkens. Ansonsten fällt mir auch nicht viel ein, weil ja offensichtlich nicht das Einschlafen das Problem ist, oder?

Gruß

Britta

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 17:28

Liebe Britta- danke für deine Tipps-
nein, Einschlafen ist nicht das Problem, vielmehr würde ich mir ein erholsames Durchschlafen wünschen. Den Schlaftee kenn ich auch aus meiner Referendariatszeit, der schmeckt auch fürchterlich- er hilft dafür beim Einschlafen, aber damit bin ich erst recht mitten in der Nacht aufgewacht.

Aber genug geschlafen habe ich nachts offensichtlich wohl nicht, sonst würde ich doch nicht in der S-Bahn einschlafen?

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Tusnelda“ vom 16. September 2003 17:47

Hallo Leidensgenossin - Hermine!

Ich muss auch um 5.15 aus den Federn, da meine Schule fast eine Stunde Autofahrt entfernt ist. Ich bin mittags total gerädert, fühle mich ausgepowert und total müde. Dabei war ich doch erst einen halben Tag unterwegs! Abends schlafe ich schlecht ein und bin auch vor dem Weckerklingeln wach. Ich werde jeden Tag ein Stückchen müder. Und jetzt, wo es dunkel ist, wenn ich aufstehe, könnte ich unter der Dusche gleich noch nen Nickerchen einlegen... Ich versuche es jetzt mit einem Yoga-Kurs und trinke Melissentee. Bisher habe ich noch keine Wirkung festgestellt, hoffe aber sehr darauf.

Bist du noch im Ref. oder (wie ich) bereits 'fertig'? Ich hoffe sehr, dass das besser wird, wenn ich als Lehrerin mehr Routine habe - das versprechen mir jedenfalls die Kollegen.

Gäääähnende Grüße - Tusnelda :O

Beitrag von „Talida“ vom 16. September 2003 18:02

Hallo Hermine!

Wie lange wirst du denn schon früher wach? Da es genau eine Stunde ist, könnte es an der Sommerzeit liegen, die Ende Oktober ja wieder umgestellt wird. Oder verrechne ich mich jetzt in die falsche Richtung?

Hast du schonmal versucht, nach dem Wachwerden direkt aufzustehen, anstatt dich noch eine Stunde im Bett zu wälzen? Manchmal ist das besser, weil man dann nicht krampfhaft versucht, wieder einzuschlafen und dabei doch nur an 'Hinz und Kunz' denkt.

Ich muss zwar nicht sooooo früh aufstehen, habe aber auch einen Schlafrhythmus, der nicht zum Schuldienst passt. Ich bin immer schon schlecht aus dem Bett gekommen und habe - leider - zwischen 20:00 und 0:00 Uhr meine kreative Phase!

Seit das Ref hinter mir liegt kenne ich aber auch diese Mittagsnickerchen, die auch schon mal ausarten, so dass ich gar nicht mehr vom Sofa hoch komme ... Das soll sich aber alles nach Aussage meiner älteren Kolleginnen ändern, wenn man zusätzlich zu Hause noch eine Familie um die Ohren hat. Ich fürchte nur, dann breche ich erst recht zusammen (große Bewunderung für berufstätige Mütter).

In Punkt Einschlafhilfe könnte ich auch noch einen Tipp brauchen. Euer Tee spricht mich nicht so richtig an ... 😊

Grüße
strucki

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 18:52

Hallo,

zunächst tröstet es mich schon mal zu sehen, dass ich mit meinem "Problemchen" nicht allein dasteh.

@Tusnelda- ich bin jetzt seit Februar "fertig", hab einen Jahresvertrag und wie gesagt, ich bin sehr gerne an dieser Schule (soweit man das nach eineinhalb Wochen sagen kann) und deshalb powere ich auch ziemlich in den Unterricht.

@Strucki: Das mit der Sommerzeit passt nicht ganz, da man in der Winterzeit dann eine Stunde länger schlafen darf- wird mir aber vielleicht auch schon was bringen.

Früher aufstehen-hm, aber ich fürchte, dann bin ich mittags noch müder- obwohl du mich auf eine Idee gebracht hast- ich werd versuchen zu lesen- entweder ich bleib dann wach, oder ich schlafe doch wieder ein...

Was mir auch ganz gut geholfen hat, war ein warmes Bad vor dem Schlafengehen. Aber das kann ich doch nicht jeden Abend machen, stellt euch dann mal meine Haut vor 😊

Ein anderer Einschlaftipp wäre Milch mit Honig, wahlweise auch Kakao- der Johanniskrauttee hat nämlich noch den Nachteil, dass er Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hat... und wenn man nix schlucken will, dann kann ich nur leichte Stretch-Gymnastik oder Yoga empfehlen- wie gesagt, mit dem Einschlafen hab ich keine Probleme- das Durchhalten ist bei mir das Problem.

Müde, trotzdem liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „elefantenflip“ vom 16. September 2003 21:35

Hermine:

Kannst du es fest machen, seit wann du es hast? Hast du da deine Lebensweise umgestellt?
Oder isst du abends anders?

Fährt vielleicht um diese Uhrzeit ein Auto neuerdings vorbei?
Oder ist es die Angst, zu verschlafen???

Ist vielleicht komisch, aber ich beobachte es bei meinen kleinen Söhnen. Sie sind oft zu müde, wenn sie nicht durchschlafen - wach lassen nachmittags bringt auch nicht den Erfolg. Eine Phase lang wurden sie auch um diese Zeit wach, weil ihre Verdauung begann - meine ich. Vielleicht hilft es auch, wenn du am Wochenende so aufstehst, wie in der Woche (schreckliche Vorstellung!!!!)

Ich beneide dich überhaupt nicht, ich kenne die Zeiten vom morgendlichen Zeitungsaustriegen während des Studiums, wäre nichts für immer für mich.

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 21:49

ja, wenn die Schule an sich nicht so klasse wäre, dann könnte ich mich auch kaum dazu überwinden....

Meine Lebensweise hab ich-bis auf das Aufstehen- nicht wirklich umgestellt und angefangen hat das "Sich-Rumwälzen", als ich zum ersten Mal von der ersten bis zur sechsten Stunde Unterricht hatte- das war am Freitag, davor war immer Unterrichtsschluss um 11.30 Uhr (ist bei uns in der ersten Woche so)

Allerdings- jetzt fällt mir was ein- trinke ich inzwischen mehr als sonst (bin bis jetzt- schande über mein Haupt! 😞 eine schlechte Trinkerin- obwohl man ja gerade in unserem Beruf viel Flüssigkeit zu sich nehmen sollte) und muss dementsprechend als erste Tat morgens dann mal für kleine Lehrerinnen- vielleicht kündigt sich das ja schon morgens um 4 an?
Werds mal weiter beobachten.

Beitrag von „Melosine“ vom 16. September 2003 21:57

Hallo Hermine,

ich bin auch sozusagen Expertin in Sachen Schlafstörung. :o(

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir um so bescheidener geht, je verbissener ich versuche das Problem abzustellen.

Das heißt, wenn ich denke, ich muss doch eigentlich jetzt (weiter-)schlafen und es ist ganz wichtig, dass ich meinen Schlaf kriege, weil ich sonst morgen wieder platt bin, usw.

Wenn Du gar nicht mehr schlafen kannst, steh auf und mach was!

Auf keinen Fall solltest Du Dich im Bett rumwälzen - das verschärft auf Dauer das Problem.

Durch das Aufstehen durchbrichst Du die Spirale der Gedankenkreise und der Gewöhnung des Körpers daran, wach im Bett zu liegen.

Das ist der Verhaltenstherapie entnommen. Der Lernprozess ist dabei: Du verbindest mit dem Liegen im Bett schlafen und liegst nicht mehr wach.

Ansonsten versuch wirklich, Dir nicht den Kopf verrückt zu machen. Man kommt lange mit sehr wenig Schlaf aus, ohne gesundheitlichen Schaden zu nehmen.

Ach ja: auf das Nachmittagsschlafchen solltest Du auch unbedingt verzichten, wenn Du Deine Durchschlafstörung auf Dauer abstellen willst.

Das verstärkt nur die Tendenz am nächsten Morgen wieder zu früh aufzuwachen!

LG - Melosine

Beitrag von „Hermine“ vom 17. September 2003 21:27

Hallo,

ein kleiner Zwischenstand:

Heute war ich vier Minuten vor Weckerklingeln wach und ziemlich ausgeruht- habe gestern aber auch warm geduscht.

D.h. ich war relativ fit-- aaaber in der S-Bahn bin ich dann doch wieder eingenickt- kann es vielleicht auch daran liegen, dass es in der S-Bahn zu Zeit so sonnig und warm und deshalb "kuselig" ist?

LG, Hermine

Beitrag von „Talida“ vom 17. September 2003 21:44

Ich schaffe das Einschlafen auch ohne S-Bahn, manchmal sogar sitzend vor laufendem TV ... Heute hat mich das Telefon gerettet, sonst hätte ich tief und fest schnarchend meinen Sportkurs verpennt!

Jetzt genehmige ich mir ein Bierchen, damit ich sofort müde werde und mal vor 1:00 Uhr einschlafe.

Ich erinnere mich aber an meine Unizeit, wo ich das Zugfahren auch als einschläfernd empfunden habe. Deshalb fahre ich lieber Auto.

Wünsche Hermine einen geruhsamen, langen Schlaf.

Gute Nacht!

strucki

Beitrag von „Britta“ vom 17. September 2003 22:18

Das Problem kenne ich gut! Zu Beginn meines Studiums bin ich auch eine Zeitlang morgens etwa 45 Minuten mit dem Zug zur Uni gefahren - das war der anstrengendste Teil des Tages für mich. Sowohl morgens als auch abends wirkte diese gleichmäßige Rüttelei echt einschläfernd auf mich. Deshalb fahre ich auch lieber Auto.

Beitrag von „Kruemelminchen“ vom 17. September 2003 22:20

Hallo,

da bin ich ja beruhigt, dass ich mit den Schlafproblemen nicht allein bin.

Ich schlafe zwar morgens meist bis zum Weckerklingeln, aber dafür auch abends schlecht ein. Im Moment kann ich mir das natürlich durch die Umstellung von den Ferien auf die Schulzeit erklären, aber auch sonst kann ich meist nicht vor 0-1 Uhr einschlafen und wenn ich dann um 6 aufstehen muss, ist das doch ziemlich wenig auf Dauer. Habe festgestellt, dass die richtige Schlafmenge bei mir doch 8 Stunden beträgt.

Momentan bin ich dann natürlich mittags total geschlaucht und schlafe ein. Und das, obwohl ich mir jedes Mal vornehme, mir nach dem Essen nur eine halbe Stunde Pause zu gönnen, um dann meinen Verpflichtungen nachzugehen (Examensvorbereitung, Unterrichtsvorbereitung).

Werde es dann wohl auch mal mit heißer Milch und/oder pflanzlichen Einschlafhilfen aus der Apotheke versuchen.

Viele Grüße

Beitrag von „cleo“ vom 18. September 2003 13:46

Hallo Hermine,

wie ich sehe hast du schon viele gute Tipps gekriegt. Ich kenne das Problem zum Teil selbst. Mir hilft es sehr gut zu lesen (wie dir ja auch schon geraten wurde), denn dabei schlaf ich eh wieder ein. Ich denke, wenn man aus irgendwelchen Gründen innerlich aufgewühlt ist (muss nicht an der Atmosphäre der neuen Schule liegen), vielleicht bist du auch hypermotiviert an deiner neuen Stelle und möchtest alles gerne richtig und besonders gut machen... Ich habe gemerkt, dass die Schlafprobleme aufhören, wenn man sich die Ursache bewusst gemacht hat.

Trost: Heute morgen bin ich eine Dreiviertelstunde nach meiner üblichen Aufstehzeit aufgewacht, also zu einem Zeitpunkt, wo ich normalerweise losfahre. Ich kam gerade noch rechtzeitig...

Mach's gut

Cleo

Beitrag von „Hermine“ vom 18. September 2003 14:49

Bei all den guten Tipps und Wünschen musste ich ja heute gut schlafen- hab mich schon gewundert, woran es lag 😊

Jaja.die S-Bahn, leider hab ich festgestellt, dass ich mit dem Auto tatsächlich länger brauche als mit der Bahn, weil ich mit dem Auto quer durch die ganze Stadt muss und da dann sehr oft Stau ist.

Inzwischen aber trink ich in der S-Bahn eine Cola, such mir irgendeine wirklich spannende Denkaufgabe oder was wirklich Spannendes zu lesen- und siehe da- es klappt. Vielleicht ist es bei mir ja doch nur Gewohnheitssache?

Auf jeden Fall vielen, vielen Dank an alle für eure nette Unterstützung! 😊

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „Stefan“ vom 18. September 2003 14:52

Was die spannende Denkaufgabe angeht - da kann ich dir wirklich den "PM Logik-Trainer" empfehlen.

Stefan (ein großer Fan dieses kleinen Rätselheftes)

Beitrag von „Hermine“ vom 18. September 2003 16:29

Danke, Stefan, für den Tipp- ich werd es mir mal anschauen, muss allerdings sagen, dass ich in mathematischen Dingen leider die totale Null bin- bin halt mehr die Literatin 😊

Beitrag von „Stefan“ vom 18. September 2003 16:32

Hat auch wenig mit Mathematik zu tun. Es geht eben um Logik - du brauchst also nicht rechnen nur grübeln und logisch kombinieren.

Aber falls das nichts für dich ist, gibt es auch noch den "PM Intelligenz Trainer" und den "PM Kreativ Trainer".

Aber ich finde den Logik Trainer immer noch am besten.

Stefan

Beitrag von „Musikmaus“ vom 18. September 2003 18:20

Hello!

Die Logik Trainer sind echt klasse, und gar nicht so einfach auszuknöbeln. Ich kann da stundenlang dransitzen... Ich kann die Empfehlung also nur bekräftigen.

Liebe Grüße, Barbara