

Der liebe Schlaf

Beitrag von „Hermine“ vom 21. Januar 2004 16:24

Ich hatte ja schon mal zum Thema Schlafprobleme gepostet, jetzt stellt sich mir das Problem anders herum:

Wie kann ich mich möglichst effektiv wachhalten? (Kaffee bringt bei mir bloß Magenprobleme)

Folgendes: Ich muss jeden Morgen sehr früh aufstehen (5.20 Uhr) und komme abends oft nicht vor 23 Uhr ins Bett. Offensichtlich ist das für meinen Körper nicht genug Schlaf, denn um die Mittagszeit werde ich fürchterlich müde.

Nachdem ich heute durch einen Sekundenschlaf (ich wechsle wieder zur S-Bahn!) kurz unaufmerksam war und an der Leitplanke entlanggeschrammt bin- passiert ist zum Glück außer Lackschaden nix- bräuchte ich ganz dringend einen Rat!

Liebe Grüße, Hermine :O

Beitrag von „Sylvie“ vom 21. Januar 2004 17:24

Hab grad mal rumgefragt. Man empfiehlt Dir:

- Kaltes Wasser über Gesicht, Nacken und Pulsadern
- Viel trinken
- tief durchatmen
- manche schwören auf Red Bull
- beim Autofahren: gute Musik einlegen und LAUT mitsingen (gebe zu, dass das in der S-Bahn etwas seltsam rüberkommen könnte)

Fahr vorsichtig!

Sylvie

Beitrag von „Talida“ vom 21. Januar 2004 20:18

Hallo Hermine,

du brauchst offensichtlich im Moment mehr Schlaf, also nimm ihn dir! Ich bin heute Nachmittag - mal wieder bei laufendem TV - tief und fest eingeschlafen und musste mich nach zwei Stunden zwingen, aufzustehen. Der Kreislauf mag das ja gar nicht. Zum Glück hatte ich heute Abend einen Sportkurs. Der entspannt, macht den Kopf frei und hält ein wenig fit. Zusammen mit viel Flüssigkeitsaufnahme ist das evtl. ein Tipp???

Vielleicht ist es aber auch ein ganz normales Wintertief. Hast du denn die Möglichkeit (von Zeit will ich gar nicht sprechen), ein Mittagsnickerchen zu machen? Viele meiner Kollegen stellen sich sogar einen Wecker, um genau das berühmte Viertelstündchen Frische zu tanken.

Wenn ich mal nicht auf dem Sofa versacken will, erledige ich irgendeine stupide Hausarbeit (das Thema hatten wir auch schon mal ...) oder gehe zu Fuß zum nächsten Lebensmittelladen. Die frische Luft tut gut und ich belohne mich dann mit irgendwas Leckerem fürs Abendessen.

Singen im Auto: mach ich auch immer ... 😊

Soll aber auch gegen den Sekundenschlaf nicht helfen. Das hab ich kürzlich irgendwo gelesen. Lieber langsam fahren und mal kurz die Fenster auf.

LG
strucki

Beitrag von „Sonne“ vom 21. Januar 2004 21:07

Hallo Hermine,

wenn ich könnte, würde ich auch mit ÖNV fahren, da man dort auf dem Weg nach Hause wenigstens abschalten kann.

Zur Zeit kämpfe ich auch mit allgemeiner Müdigkeit und Schläffheit. Während ich es bis 2 Wochen vor den Weihnachtsferien regelmäßig geschafft habe, 3 - 4 mal pro Woche Sport zu machen, habe ich seit Ende der Weihnachtsferien massive Probleme nach der Schule überhaupt noch irgendwie in Tritt zu kommen. Ich penn einfach so vor mich hin. Ab 20 Uhr geht es dann wieder, so dass ich zumindest meine Unterrichtsvorbereitung noch gut schaffe. Meine Hoffnung ist der Frühling!!! Wenn es erst einmal wieder länger hell ist, dann kommen auch meine Lebensgeister wieder.

Liebe Grüße Sonne 😊

Beitrag von „löwe“ vom 21. Januar 2004 22:01

Hallo Hermine,

ich kenne das Problem - ich musste auch im Referendariat um 5 aufstehen. Inzwischen ist es eine ganze Stunde mehr Schlaf, und jeden Morgen frage ich mich beim Aufstehen, wie ich denn bloß diesen laaaangen Tag schaffen soll.

Mein Gegengift ist Joggen, und zwar 30 Minuten, direkt nach dem Aufstehen. Inzwischen habe ich einen Hund und einen Grund mehr dazu, aber es hilft: ich werde wach! Wenn ich nach Hause komme, gibt es erstmal wieder eine Hunderunde, keine Chance einzuschlafen. Und beim Arbeiten disziplinieren mich feste Rituale wie ein verlockender Tee, Schokolade u. a., um mich an den Schreibtisch zu locken.

Das mit dem Beinahe-Unfall hört sich gar nicht gut an - pass auf dich auf!

löwe

Beitrag von „Petra“ vom 21. Januar 2004 22:37

Strucki,

Zitat

Singen im Auto: mach ich auch immer ...



Dann bist du also einen von denen, die mir immer auffallen, wenn sie hinter mir an der Ampel stehen.

Manchmal finde ich sogar den Sender, zu dessen Lieder sie herzhaft mitsingen.

Hermine, wie wärs mit Yoga?

Ich habe das mal eine Zeitlang gemacht und fand es eigentlich sehr entspannend.

Danach fühlte ich mich immer sehr fit. Allerdings habe ich es unter Anleitung gemacht, die Kurse, die ich hier allerdings so finde, laufen abends, da brauche ich keine Entspannung, da würde ich lieber powern und Sport machen.

Ich überlege, ob ich mir eine CD/DVD kaufen. Eine Bekannte hat die von Ursula Karven und ist sehr begeistert.

Gruß

Petra

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

Beitrag von „Musikmaus“ vom 22. Januar 2004 18:18

Hallo!

Ja, das kenne ich auch! Ich war jahrelang Ausbilder und Leiterin der Jugendkapelle und Jugendleiterin bei meinem Musikverein und hatte damals nur Neider. Die haben nur das Geld gesehen, das ich mit meinem Unterricht verdient habe, aber den riesigen Aufwand, die Kleinigkeiten drum herum, die Bastelnachmittage, Ausflüge, Konzerte organisieren,... was alles dahintersteckt, das wollte keiner machen. Als ich es dann aufgeben musste wegen dem Ref (kam leider recht weit weg von meiner Heimat) ging die ganze Jugendarbeit ganz schnell den Bach runter. Und jetzt stehen sie da. Von ehemals über 60 Kindern sind noch knappe 20 da. Die Jugendkapelle gibt es nicht mehr. Und jetzt trauern sie den alten Zeiten nach. Aber die die am lautesten geschrien haben, die wollen es auch nicht machen...

Du siehst also, es ist überall das gleiche. Lass den Kopf nicht hängen.

Gruß, Barbara

Beitrag von „Hermine“ vom 24. Januar 2004 15:06

Hallo Musikmaus,

bei mir liegt die Sache leider noch komplizierter: Ich w i l l meine Gruppe eigentlich gar nicht verlassen, werde aber von zwei Leitern regelrecht hinausgemobbt. 😞

Und ich will auch nicht, dass meine Gruppe den Bach hinuntergeht.

Grüße, Hermine

Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 30. Januar 2004 12:43

kurzfristig hilft Coffeinum N 0,2 g aus der Apotheke (dann aber bitte das Autofahren einstellen, weil beim Nachlassen der Wirkung plötzlich starke Müdigkeit eintritt und die Reaktionszeiten auch leiden); Kaffee verträgt mein Magen wegen der Bitterstoffe nämlich auch nicht gut, aber langfristig wirst du wohl Deine Probleme mit dem Ehrenamt (Pfadfinder?) lösen müssen, um wieder vernünftig schlafen zu können.

Ich hoffe, dass Dir das Problemlösen bald gelingt.

Grüße

Markus