
Subject: Schlaflos im Forum

Posted by [Christian24](#) on Thu, 27 Mar 2008 02:26:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Jetzt wirds bald halb 4 und ich kann immer noch nicht schlafen!
Dabei probier ich seit 11 endlich ins wohlverdiente Traumland zu gelangen, ..., keine Chance!

Leider geht's mir öfter so!

Mein Einschlafproblem hat dabei weniger mit meinen Problemen zu tun (HA u.s.w.) sondern vielmehr mit der Tatsache das ich ständig über alle Sachen nachdenken muss!

Mir kommt es so vor, als müsste ich jeden Abend mein Leben nochmal Revue passieren lassen! Eine Katastrophe ist das!

Habs schon mit Baldrian probiert! Kein Erfolg!

Jetzt hab ich mir dieses Melatonin besorgt ... gleicher Effekt! Mir kommt vor da kann ich erst recht nicht einschlafen, weil ich dauernd denke "jetzt fängts gleich zu wirken an, na GottseiDank"

Habt ihr vielleicht irgendwelche Vorschläge?

Ich glaub, da is halt leider kein Kraut dagegen gewachsen! Das Gehirn kann man halt nicht auf Befehl abschalten! Schön wärs!

Na ja, dann schlaft mal ruhig weiter, ihr Seeligen!
Ich werds mal weiter probieren!

Grüße vom müden
Christian
