
Subject: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 09:12:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus,

hätt` eine Frage an die Allgemeinheit. VI hat wer gute Tipps/Erfahrungen.

Kurze Vorgeschichte: Hab` in mehreren Wochen eine wichtige Prüfung. Sobald ich aber viel lernen neige ich sehr schnell dazu, dass ich nicht lange schlafen kann. Ich hab keine Probleme beim Einschlafen, und mit dem Schlaf selber, nur ist dieser nicht ausreichend lang. Dh. ich wache sehr früh auf. Die Folgen sind Konzentrationsprobleme durch Müdigkeit u co. Dementsprechend wirkt sich das auch negativ auf das Lernverhalten u -leistung aus.

Gibt es irgendetwas natürliches um dem ein wenig entgegen zu wirken? Hat wer Erfahrungen?

Wär` super wenn der eine oder andere paar Erfahrungen hätt` u diese auch teilt
