

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „Solveig“ vom 27. Januar 2006 12:28

Hallo,

ach schön zu lesen das auch andere ihren Mittagsschlaf benötigen. Ich stehe kurz nach 5 auf und gehe meistens so gegen 23 Uhr schlafen. Gerade wenn ich 7 UEs hatte bin ich mittags dann oft total platt und ohne Mittagsschlaf dann total unkonzentriert. Nachteil ist dabei, dass ich natürlich Abends um so länger an meinen Vorbereitungen sitze.

LG

Solveig