

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „Provencaline“ vom 24. Januar 2006 21:44

Am Anfang wars so, daß ich - kaum aus der Schule zuhause - mich quer übers Bett gelegt habe und geschlafen habe. Bis zu 3 Stunden. Oder, wenn das nicht ging, habe ich vorbereitet und habe mich dann aufs Bett gelegt, Fernsehen geguckt und bin dabei regelmäßig eingeschlafen, in Klamotten 😞

Mittlerweile gehe ich so um halb 11 ins Bett, schlafe um 11, spätestens um halb 12 und stehe so gegen 6 auf. Das ist während der normalen Zeit, wenn Lehrproben oder sonstiges anstehen, halt weniger. Evtl. schlaf ich in der Bahn auf dem Hin- und/oder Rückweg 😊 .

Am Wochenende hol ich Schlaf nach.

Aber irgendwie gehts. Ich denke einfach morgens nicht nach, wieviel Uhr es ist und wie früh das eigentlich ist.