

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „Remus Lupin“ vom 21. Januar 2006 21:10

Ich komme eigentlich ganz gut mit 6 Stunden aus, oft auch mit weniger. Wenn ich abends am Schreibtisch müde werde, verschiebe ich Überschaubares auch mal auf den nächsten Morgen. Dann stelle ich mir den Wecker auf 5 Uhr, und mache es dann.

Oft brauche ich den Wecker auch gar nicht, ich werde einige Minuten vor dem Klingeln schon wach.

Sehr hilfreich finde ich eine Stunde Schlaf am Nachmittag.

Gruß, Remus

Edit: Meine innere Uhr ist gottseidank abstellbar. Am Wochenende wache ich nicht vor 8 Uhr auf... 