

# Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „Conni“ vom 21. Januar 2006 20:43**

Zitat

**Talida schrieb am 21.01.2006 19:28:**

Ich bin eine von denen, die um 22 Uhr nochmal fit werden und dann anfangen, Hefte zu korrigieren. Vor 24 Uhr schaffe ich es selten ins Bett...

Na das könnte ja von mir sein.

Mir gehts ähnlich und wenns schlimm kommt, ist es mal 1. Der Wecker geht 3mal wöchentlich um 5:30. Dann stelle ich fest, dass mir kalt ist (falls das Fenster offen war die Nacht) oder dass mir warm ist (falls es abends schon kalt und das Fenster zu war.) Also schließe / öffne ich das Fenster und lege mich wieder hin. Nach weiteren 15 bis 20 Minuten reißt mich grausam das Handy aus den gerade erst wiedergefundenen Träumen. Das klappt aber erst, seit der Vibrationsalarm an ist und das Teil auf dem Klavier liegt. Wichtig: Es liegt so weit weg, dass ich dafür auf beide Füße muss. Dann gehe ich in die Küche und mache mir einen Kaffee. An fitten Tagen schaffe ich es zwischendurch schon, die Dusche zu finden, sonst muss ich warten, bis der Kaffee getrunken ist. Meist folgt ein kleines Frühstück, schnell anziehen, Zähne putzen und los. In unfitteren Zeiten (zur Zeit z.B.) stelle ich das Handy nochmal 20 Minuten später ein und schlafe eine weitere Runde. Dann gibts Nescafe und ein Brötchen vom Bäcker. Wenn ich nach 1 ins Bett kam noch einen Kaffee vom Bäcker. Mein Unterricht beginnt um 7:45, die Aufsichtszeit dann 7:30 oder 7:35 Uhr.

2mal die Woche ist alles noch enger, denn dann habe ich 0. Stunde und muss schon vor 7 mit dem Unterricht beginnen. Meist hängen wir alle sehr müde da.

Grüße,  
Conni