

# Wieviel Schlaf?

Beitrag von „Talida“ vom 21. Januar 2006 19:28

Zitat

Um viertel vor 6 klingelt das fiese Viech und falls das nix nützt, habe ich diagonal durch den Raum mein Radio auf HR 4 (Volksmusik!) gestellt - ein paar Takte und ich springe mit einem herzhaften "Halt's MAUL!" quer durch den Raum 😄 ! Meine Empfehlung für Aufwachschwächelnde.

Herrlicher Tipp! 😄 Das werde ich gleich nächste Woche mal ausprobieren. 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 und habe mir angewöhnt, noch etwas zu lesen, damit ich abschalten kann. Der Wecker geht seit Neuestem um 6:15 Uhr. Eine Viertelstunde brauche ich, um meine Umgebung wahrzunehmen, eine weitere Viertelstunde, um nicht wieder im Schlaf zu versinken und mir gut zuzureden, doch endlich aufzustehen. Es kommt öfter vor (gerade montags), dass ich dann um 7:15 Uhr panikartig auf die Uhr schaue und völlig kreislauschädigend aus dem Bett schieße. Frühstück gibt's dann nicht mehr. Aber neben der Schule ist zum Glück eine Bäckerei und meine Kollegen wissen, dass sie mich vor 9 Uhr am Besten nicht mit komplizierten Details beschäftigen können ...

Talida