

# **Wieviel Schlaf?**

**Beitrag von „Finchen“ vom 21. Januar 2006 19:14**

Mein Wecker klingelt um 6.00 Uhr. Um spätestens 6.30 Uhr quäle ich mich aus dem Bett. Da ich meistens erst gegen Mitternacht ins Bett komme (weil so viel zu tun ist), bin ich spätestens donnerstags total groggy. Sechs Stunden Schlaf sind mir einfach zu wenig. Früher ins Bett gehen schaffe ich nicht und später aufstehen geht auch nicht.

Ein späterer Schulanfang würde mir sehr gut passen. Es ist doch erwiesen, dass man sich etwas später besser konzentrieren kann. In Deutschland wird es das aber wohl leider nie geben...