

# Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „Catull“ vom 21. Januar 2006 14:49**

Hallo Carla-Emilia,

wie ich sehe, hast du fast den gleichen Schlaf-Rhythmus wie ich. Ich achte darauf, dass ich nachts etwa 6,5 Stunden Schlaf bekomme, gehe also zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett, je nachdem, wann ich morgens aufstehen muss (zwischen 5.20 Uhr und 6.30 Uhr).

Dafür brauche ich dann aber auch mittags nach der Schule eine etwa einstündige Auszeit, die ich mir auch eigentlich immer gönne, es sei denn, es liegen Konferenzen an (wie nächste Woche) oder der Stapel von Arbeiten/Klausuren ist mir zu hoch. Freitags fällt der Mittagsschlaf auch schon mal etwas länger aus.

Am Wochenende bekomme ich schon etwa 8 Stunden Schlaf.

Ich bin mit diesem "Modell" bisher ganz gut gefahren.

Gruß,

Catull