

Philosophen Nickerchen

Beitrag von „willi“ vom 16. März 2005 15:25

Hallo Forsch!

Bei mir hilft das mittlerweile als "Power-napping" oder so ähnlich bekannte 20 min. Nickerchen. Ich döse weg, fange an, was zu träumen und wache nach +/- 20-25 Minuten von alleine auf, ausser ich bin wirklich im Eimer, aber dann sage ich mir vorher, dass zwei Stunden schlafen auch besser sind als den ganzen Mittag und Abend durchzuhängen. Den Wecker stelle ich mir auf 30 min., also wache ich von alleine nicht durch den Wecker auf (wäre ja genauso ekelig wie morgens 😊) aber wenn er mich weckt und ich noch richtig Schlaf brauche, stelle ich ihn halt neu. An den Schreibfehlern in Deinem posting siehst Du bestimmt auch, dass Du dringend mal ne Pause brauchst, bringt ja nix, sich zu quälen!!

Guts Nächtle von willi