

# **macht ihr nach der schule ein mittagsschläfchen?**

**Beitrag von „Hawkeye“ vom 19. November 2008 21:26**

hm,

ich sollte ein schlechtes gewissen haben - ist aber nicht so. bin selbst ein nachmittagsschläfer. stelle mir den wecker, denn ich habe nach langen testreihen festgestellt, dass ein schläfchen von 30-35 minuten wunder bewirkt und mich nicht bematscht. manchmal reichen 15 minuten. habe das in einer phase herausgefunden, in der ich pro nacht 6 und weniger stunden geschlafen habe. hat sich so ergeben - freitag nachmittag war dann komplett für das nachholen von schlaf vorgesehen. mittlerweile arbeite ich eher dran den nachtschlaf zu verlängern und bin dann mittags fitter - brauche aber nach der schule unbedingt diese zeit, ob nun mit schlafen oder nicht. ich nenne das oft auch einfach "die soziale batterie" wieder aufladen.

h.