

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Provencaline“ vom 23. September 2009 14:36

Hallo,

ich hatte heute eine so beschissene (entschuldigung!) Nacht, daß ich beim Klang meines Radioweckers um 5.15 dermaßen hochgeschossen bin, daß mein Kreislauf sich quasi verabschiedete und alles an mir zitterte. Ich blieb dann zuhause, weil ich noch ca. 35 Minuten mit dem Auto in den Oberbergischen Kreis muss und nicht abschätzen konnte, wie sicher ich auf den Beinen war.

Ich merke, daß ich im Sommer leichter und besser aufstehe und ich weiß, daß - da es jetzt immer dunkler morgens bleibt - ich wieder Probleme mit dem Aufstehen habe (anscheinend werde ich auch älter und vielleicht hängt das auch mit der unchristlichen Uhrzeit zusammen, zu der ich aufstehen muss?). Zudem scheine ich es sehr zu merken, wenn mein Verlobter abends nach mir ins Bett kommt und dann noch liest etc. Ich werde wohl anscheinend jedes Mal wach, mein Atemrhythmus ändert sich und ich mache kurz die Augen auf - erzählt er. Wir haben eine Matratze 1,40 x 2,00 und eigentlich liebe ich es, so nah bei mir zu liegen... aber wenn ich durch jeder seiner Bewegungen immer aufwache?

Und ich werde durch einen Radiowecker geweckt und höre morgens die beste Musik 😊 Ich überlege mit jetzt, so einen Sonnenaufgangswecker zu kaufen. Hat irgendjemand den? Und wie schlaft ihr so und wie werdet ihr morgens unter der Woche geweckt?

Viele Grüße