

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Basti zwei“ vom 23. September 2009 17:46

Am besten schlafe ich, wenn ich rechtzeitig ins Bett gehe (also ohne vorher vor dem Fernseher eingeschlafen zu sein) und dann noch lese, bis mir quasi die Augen von allein zufallen. Wenn ich den Schlaf übergehe (eben durch Vorschlafen auf dem Sofa), kann es passieren, dass ich nicht mehr fest schlafen kann. Vor paar Tagen war es ganz extrem: ich war schon etwa halb 10 "weg", hörte immer wieder mal den Fernseher, guckte auch ein wenig hin (war aber immer eine andere Sendung, und ich begriff nichts davon), um mich endlich aufzuraffen, war ich viel zu verdöst und müde... Um vier (!) habe ich es dann gepackt und die Schlafstätten gewechselt. Glücklicherweise war der nächste Tag ein Sonnabend! 😊

Ansonsten geht es mir auch so: halb sechs aus dem Schlaf gerissen zu werden, tut mir richtig weh! Schon eine Stunde später ist es deutlich leichter.

Liebe Grüße

Basti zwei 