

# Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

**Beitrag von „Liselotte“ vom 23. September 2009 18:55**

Im Sommer fällt mir aufstehen auch eindeutig leichter. Die Helligkeit macht da einiges aus. Auf 1,40m zu zweit kann ich auf Dauer auch nicht schlafen, da ich auch meistens aufwache, wenn der andere sich umdreht oder aufsteht. Das würde mich nicht wundern, wenn das eines der Probleme ist.

Ich schlafe z.B. auch schlecht, wenn ich direkt vom PC aus ins Bett schlüpfe. Lieber abends noch mal eine halbe Stunde etwas ganz anderes machen.

Und versuche morgens noch 1-2 Minuten liegen zu bleiben, damit dein Kreislauf sich daran gewöhnen kann, dass morgens ist (wobei man bei der Uhrzeit ja kaum von morgens sprechen kann, du Arme). Ich lese momentan morgens immer noch ein paar Seiten. Das hilft mir auch wach zu werden. Allerdings muss ich die Zeit dann natürlich beim Wecker stellen mit einplanen. Und ob man das sooo früh schon möchte weiß ich auch nicht.

Dir heute eine gute unter erholsame Nacht!