

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Finchen“ vom 30. September 2009 18:50

Da habe ich´s ja richtig gut. Mein Wecker klingelt erst um 6.30 Uhr. Zehn Minuten später stehe ich auf. Allerdings habe ich keinen allzu weiten Weg und wir fangen erst um 8.00 Uhr an.

Ich höre zum Einschlafen auch gerne Hörbücher oder Hörspiele, weil ich dann nicht irgendwelchen Gedanken nachhänge, die mich am Einschlafen hindern.

Mein Mann trinkt abends gerne noch einen heißen "Einschlaftee" um runter zu kommen, bevor er ins Bett geht.