

# Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Prusselise“ vom 25. Januar 2010 21:57

Das würde mich interessieren.

Ich benötige in der Regel viel Schlaf, aber ich komme gar nicht zum rechtzeitigen Schlafen, gehe selten vor 23 Uhr ins Bett, weil ich dann doch nochmal was arbeite oder hier schreibe 😊  
Dann liege ich noch oft eine halbe Stunde bis 1 Std. wach, je nachdem, was am TAg passiert ist.

Eine Kollegin erzählte mal, dass sie selten länger als 20.15 Uhr aufbliebe und dann beim einem Film direkt am Anfang einschlief.

Wann geht ihr so schlafen? Und wieviele Stunden reichen euch aus?

Erledigt ihr lieber abends noch was oder steht ihr eher mal früher auf um noch zu arbeiten?