

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Schmeili“ vom 25. Januar 2010 22:33

Mein erster Gedankenblitz: Viel zu spät!

Meist ists zwischen 23 und 24 Uhr, um 6 Uhr stehe ich dann auf. Ab und an schaffe ich es dann aber nachmittags nochmal eine Stunde zu schlafen. Ansonsten schlafe ich am Wochenende immer länger..

Meist liegt es bei mir auch daran, dass ich noch etwas zu arbeiten habe oder durchs Netz surfe. Wenn ich z.B. bei meinem Freund bin und wir TV schauen, dann kanns auch bei mir passieren, dass ich um 21 Uhr auf der Couch schlafe. 😊