

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „NannyOgg“ vom 25. Januar 2010 22:51

Zu spät. Ich weiß es und kann doch nix dagegen tun.

Ganztagschule, Nachmittags/tw. abends Termine... selten vor 15 Uhr, eher um 17/18 Uhr daheim... tja...dann liege ich oft 'ne ganze Weile komatös auf der Couch. Nicht gut, aber momentan irgendwie nicht anders machbar. Meist rappel ich mich abends dann auf und meine hochkreative Phase habe ich dann gegen 9 oder 10 Uhr. Blöderweise bin ich anscheinend eine "Eule".

Wenn ich dann 'nen richtigen Arbeitsblattbastel- oder Kreativentwurfsflash habe, geht das durchaus mal bis 1 oder 2 - ich versuche das aber zu vermeiden und schaffe es mittlerweile meist so gegen Mitternacht ins Bett. Ob und wie schnell ich dann einschlafe hängt auch vom Gedankenkarussell ab, wie bei dir, Prusselise.

Ich arbeite dran (vor allem am gezielten Arbeiten und Nichtsovielverzetteln), glaube aber nicht dass ich mich komplett umstellen kann.

*Nanny*müdebinichkänguruh*Ogg*