

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Unnu“ vom 25. Januar 2010 23:26



Jaja, der liebe Schlaf...

Also ich versuche das so zu timen, dass ich Minimum meine 5einhalb Stunden Schlaf habe, das passt. Wird es dauerhaft weniger, zeigt mir mein Körper nen Vogel und ich pfeff schon mal auf Moses, meinem Schreibtischstuhl, ein. Und falls hier jemand Moses kennen sollte, der weiss wovon ich spreche, da muss man wirklich schon kurz vor scheintot sein.

Ich weiss, 5einhalb Stunden sind nicht viel, aber irgendwie hat sich das so als relativ optimal eingependelt. Klar schlafe ich wenns geht auch mal länger, aber ich eben auch eher ne Nachteule und werde spät abends grad noch mal richtig fit. Dafür hab ich Mittags immer nen üblen toten Punkt.

Und wenn ich mich vor müde ins Bett quäle bringts eh nichts, weil ich nicht einschlafen kann.

