

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Ummon“ vom 26. Januar 2010 00:48

Ich gehe durchschnittlich um 0 Uhr ins Bett, wenn ich zur ersten Stunde raus muss (d.h. 6:30 aufstehen).

Normalerweise lese ich dann noch bis 0:15 oder auch länger, schlafe dann aber recht schnell ein.

Wenn ich später raus muss, gehe ich auch später ins Bett.

Ich bin wohl auch eher Nachteule und habe oft spät abends kreative Ideen, beschränke das Arbeiten am Unterricht dabei aber nicht auf abends, sondern einfach, "wann es mich packt" und ich Lust habe. Eines der Dinge, die ich an unserem Beruf mag 😊

Ich brauche 6 1/2 Stunden Schlaf, wenn es weniger sind, packt mich oft am nächsten Tag nach dem Arbeiten, meist nach dem Essen, die Müdigkeit und ein (Nach-)Mittagsschläfchen ist fällig. Und mehr als 6 1/2 kriege ich eigentlich nur am Wochenende