

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „nofretete“ vom 26. Januar 2010 21:29

Habe mich hier in vielen Beiträgen wieder gefunden. 😊

Bin eine Nachteule, komme nie vor 23Uhr ins Bett, eher später (meist erst nach 24Uhr), stehe dann um 6.15Uhr auf. Normal komme ich mit 6Std. Schlaf aus, kann auch weniger sein (das geht aber nur ein oder zwei mal nacheinander). Am WE schlafe ich dann mehr, bin freitags auch immer vor 23Uhr müde.

Leider ist es bei mir so, dass ich nachmittags nach der Schule einen Tiefpunkt habe, wenn ich kann, schlafe ich dann 20Min., mehr darf es nicht sein, sonst werde ich wieder müde.

Dann bin ich aber abends nicht müde und um 24Uhr noch topfit, das Einschlafen klappt dann nicht immer schnell.

Wenn es nach meinem persönlichen Biorhythmus ginge, würde die Schule um 9Uhr, eher um 10Uhr anfangen, vor 9Uhr bin ich nicht fit.

Meine Hochphase, d.h. meine kreative Phase habe ich auch abends. :tongue: