

# **Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?**

**Beitrag von „Kinskiinger“ vom 27. Januar 2010 17:12**

Ich schlafe meist so gegen 23 Uhr ein und stehe um 06:15 Uhr auf.

Spätestens um 20 Uhr (zur Tagesschau) ist bei mir mit Vorbereitung Schluss...es kann ja wohl nicht sein, sein ganzes Leben nach dem Beruf zu richten...dann noch ein wenig entspannen, mal zum Sport gehen oder eine gescheite warme Mahlzeit [die zweite am Tag 😊]...das passt.