

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Provencaline“ vom 2. März 2010 20:34

Ich gehe mittlerweile gegen halb 10 ins Bett (in mein neues Wasserbett!) und schlafe relativ schnell ein. Nach den Ferien fällt mir die Umstellung von "solange aufbleiben wie ich will" auf "ich brauche genug Schlaf für die Schule" immer schwer, aber irgendwann nach spätestens 3 oder 4 Tagen bin ich wieder im frühzubettgeh-Modus. Ich brauche das einfach, sonst bin ich ein Zombie, schlecht gelaunt und müde korrigieren versuche ich gar nicht mehr :O