

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „SirToby“ vom 6. März 2010 12:54

Hm, das ist bei mir eine echte Baustelle. Ich war immer schon ein Nachtmensch, konnte schon als Schüler meine Hausaufgaben am konzentriertesten zwischen ca. 22:00 und 1:00 machen, das ist auch noch heute so, mit dem feinen Unterschied, dass heute 1:00 oft noch nicht Schluss ist, und da bin ich nicht stolz drauf 😕

Nachmittags so zwischen ca. 16:00 und 19:00 Uhr (= die Zeit, zu der ich häufig nach Hause komme) habe mein absolutes Leistungstief (auch das war eigentlich schon immer so), da kriege ich, wenn ich am Schreibtisch sitze (egal ob ausgeschlafen oder unausgeschlafen), gar nichts auf die Reihe, wenn der Stress nicht gerade so groß ist, dass allein verdreifachte Adrenalinwerte oder die nackte Angst mich wach halten.

Ich hab mich inzwischen halbwegs eingerichtet; es funktioniert einigermaßen, indem ich nachts gewöhnlich schlicht zu wenig schlafe, meistens so um die 5 Stunden und mich dann in der o.g. Nachmittagszeit nochmal 1-2 Stunden hinlege. Mit den insgesamt 6-7 Stunden komme ich dann ganz gut aus. Falls es mal einmal nur 5 Stunden oder weniger werden, überstehe ich das auch, mehrere Tage hintereinander sollte das aber möglichst schon nicht passieren.

Trotzdem bastele ich immer wieder mal an dem guten Vorsatz, abends eine absolute "Schallgrenze" einzurichten, hab es aber bisher noch nicht geschafft, ihn langfristig durchzuhalten... 😊