

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

**Beitrag von „Nuki“ vom 6. März 2010 13:45**

Ich gehe zwischen 21:30 und 23h ins Bett. Meistens so gegen 22:00h.

Aufstehen muss ich um 6:15h. Seit ich jedoch einen Lichtwecker habe, bin ich auch immer schon um 6h wach. Ich kann jedem nur so einen Wecker empfehlen, ich hatte zwar nie in Problem mit dem Aufstehen- ich bin so der Typ Wecker klingelt- wach- sofort raus aus dem Bett und fit, egal wie lange ich geschlafen habe- aber seit ich den Lichtwecker habe ist es einfach ein schöneres und qualitativ besseres Aufstehen. Es ist ganz sanft und macht mir viel mehr Spaß.

Ich bin- wie ich schon immer schrieb- immer gleich fit und wach, aber habe gerne einen ruhigen Tagesrhythmus. Daher gehe gucke ich immer, dass ich gut schlafe. Ich liebe es mich ins Bett zu kuscheln und ganz gemütlich noch eine Tasse Tee zu trinken und zu lesen und dann einzuschlafen.

Wenn ich erst spät ins Bett komme, dann ist da weniger Zeit für mein "Ritual" 