

Frage/ Antwortspiel

Beitrag von „CDL“ vom 15. September 2019 14:40

In den Ferien zwischen Mitternacht und 2 Uhr früh im Regelfall, sobald die Schule begonnen hat verschiebt sich das ratzfatz nach vorne auf 22-23 Uhr im Regelfall, da ich meine 7-8 Stunden Schlaf wirklich brauche. (Übrigens gehöre ich zu den Menschen die meist 5-10min aufwachen ehe der Wecker klingelt, auch bei unter der Woche wechselnden Weckzeiten; klappt aber nur, wenn ich Pflichttermine habe, sprich wach werden will (habe eine sehr ausgeprägtes Pflichtgefühl). Am WE null Chance.)

Hattest du schon längere Phasen der Schlaflosigkeit in deinem Leben bzw. mit stark gestörtem Schlaf (wiederholtes Aufwachen/Albträume...)?