

Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

Beitrag von „Maylin85“ vom 20. Juli 2022 13:37

Ich bin die moderate Eule, 2-10h kommt ganz gut hin. Meine produktivste Zeit, um zu arbeiten, ist definitiv ab 22h und dann sitze ich auch gerne bis 1-2h. Sport mache ich auch am liebsten so ab 22/23h und hopse da öfters zumindest nochmal eine Stunde auf den Hometrainer. Leider leider klingelt der Wecker halt trotzdem um 5.45h. Dann eiert man sich müde durch den Schultag, schläft danach seine 2-3 Stunden, verbringt den frühen Abend mit wieder-richtig-wach-werden und ab 21-22h merke ich dann, dass ich fit werde.

Der ungesunde Schlafrythmus ist wirklich ein massives Problem für mich, das gefühlt größer wird, je älter ich werde. Ich kriege es aber auch nicht hin "einfach" früh ins Bett zu gehen, denn dann liege ich da hellwach rum und an der Einschlafzeit ändert sich trotzdem nichts, während gleichzeitig die Liste unerledigter Dinge wächst.

Aber dass mein natürlicher Biorythmus nicht massenkompatibel ist, ist natürlich auch klar. Deswegen würde ich es sinnvoll finden, sich nach der Mehrheit zu richten - damit würde man den meisten Menschen den Alltag erleichtern und für die "Extremausschläge" wäre es - ebenfalls mehrheitlich, Lerchen ausgenommen - ein Kompromiss ☺