

---

Subject: Benötigter Schlaf

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 13 Nov 2006 18:05:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich frage mich, wie manche Leute es schaffen 1 oder 2 Nächte durchzumachen und dann noch arbeitsfähig sind. Sobald ich unter 6 Stunden Schlaf bekomme bin ich regelrecht arbeitsunfähig, gähne bis zu mehreren Hundert mal am Tag und die Produktivität sinkt gegen Null. Ganz zu schweigen von noch weniger Schlaf (Einmal in 2 Nächten wegen einem Projekt nur 3 Stunden Schlaf gehabt und schon hatte ich 2 Tage Piepen auf dem Ohr). Selbst mit 7-8 Stunden bin ich nicht gerade wach. Mit 9 Stunden fühle ich mich aber ganz gut .

Ich habe irgendwie schon immer viel Schlaf gebraucht. Ich frage mich, ob das wirklich normal ist. Allerdings werde ich meist 5 Jahre jünger geschätzt, vielleicht hat es also was Gutes, dass ich soviel Schlaf brauche...

---