

Abschalten können

Beitrag von „Mourle1980“ vom 1. April 2005 16:02

Zitat

sina schrieb am 31.03.2005 21:19:

Wie schafft ihr es, abzuschalten von den ganzen "nervigen" Kleinigkeiten? Gewinnt man mit der Zeit von alleine genügend Abstand bzw. die nötige Collness?

interessierte Grüße

Sina

Hallo Sina,

ich hoffe auch, dass diese Collness im Laufe der Zeit kommt. Ich bin zwar noch im Ref aber seit einigen Wochen kommen so viele Sachen zusammen (Exarbeit, UB's, Elterngespräche, Klassenarbeiten...), dass ich kaum noch abschalten kann.

Bei mir wird es besonders abend "kritisch", wenn ich im Bett liege und Zeit zum Grübeln habe. Dann kreisen meine Gedanken nur noch um Schule und was ich noch alles zu erledigen habe.

Zusammen mit einer Freundin habe ich jedoch an einer Schnupper-Stunde "Autogenes Trainig" teilgenommen. Danach ging es mir merklich besser. Habe mich deshalb für einen Kurs angemeldet!

Für dich hoffe ich, dass du bald wieder entspannen kannst oder dass noch der ultimative Tipp von den anderen kommt!

Liebe Grüße

Barbara