

# Nervöses Augenzucken

## Beitrag von „Mia“ vom 15. Juli 2007 23:27

Ah, es gibt noch mehr Augenzucker - ich kenn das auch. 😊

Und die Tipps mit Magnesium etc. kannte ich auch noch nicht, muss ich mir mal für stressige Zeiten merken.

Aber auch loswerden möchte ich ganz gerne, dass man auch in stressigen Zeiten immer versuchen sollten 1-2 Gänge zurück zu schalten. Spontan denkt man natürlich immer erstmal, dass das nicht geht. Tut es aber meistens doch. Trotz Prüfungsstress, Vollzeitstelle oder sonstwas.

Versucht mal zu überlegen, wo man eben nicht doch mal was wegkürzen könnte - und wenn es eine Krankmeldung ist, um mal ein paar Tage nur Zeit für die Examensarbeit zu haben o.ä.

Irgendwie kann's doch einfach nicht sein, dass man häufig und über so lange Zeiträume so selbstverständlich auf Kosten seiner Gesundheit arbeitet, auch als Lehrer mit permanent schlechtem Gewissen nicht.

Seitdem ich mir mal Infusionen gegen einen Tinnitus holen musste (der glücklicherweise allerdings dadurch wieder weggegangen ist), versuche ich das selbst zu beherzigen. Ich möchte einfach nicht mit spätestens 40 ausgebrannt und geplagt von stressbedingten Beschwerden den Traumjob an den Nagel hängen. Und sieh an, ich hab es dieses Schuljahr durchaus geschafft, gegen das schlechte Gewissen anzuarbeiten und gemerkt, dass die ein oder andere Sache auch ohne mich läuft. Und ich arbeite immer noch mehr als genug - so isses nicht.

Aber mir ging es dieses Schuljahr insgesamt deutlich besser - manchmal muss man einfach auf die Warnschüsse seines Körpers hören. Und so ein Augenzucken ist auf jeden Fall einer.

Also bevor ihr alle jetzt einfach nur zu Medikamenten greift, versucht die Signale eures Körpers ernst zu nehmen und nicht nur die Symptome, sondern auch mal die Ursachen soweit es geht in Angriff zu nehmen.

klugschwätzende Grüße 😊

Mia