

Kopf "frei bekommen"

Beitrag von „Micky“ vom 7. November 2007 08:48

du sprichst mir aus der Seele. Und auch vielen meiner Kollegen. Das Abschalten kommt bei mir Freitags nach der Schule ... ich werde auf einmal leichter, freier und seit neuestem auch müder. Freitags weggehen - das tu ich icht mehr so oft wie früher (bin über die magischen 30 drüber:-) Sonntags geht die Anspannung dann wieder los, ich schlafe schlechter, meine Gedanken gleiten immer wieder zu meinem Unterricht und zur Schule. Deshalb überlege ich, meine Stelle zu reduzieren. Ich könnte mir den Freitag frei nehmen, dann wäre sich das Abschalt-Gefühl schon Donnerstags einstellen und ich hätte mehr vom Wochenende.

Seufz ... ich denke, mit der zeit wird man gelassener. Vor allem im ref ist es hart und sei dir sicher - nach dem Ref ändert sich einiges. Der Druck der lehrproben hat mich am meisten gestresst.

Aber ein Rezept habe ich auch nicht ... entspannen...zur Ruhe kommen, ab einem gewissen Punkt das Arbeitszimmer zumachen, "Stopp" rufen, wenn die Gedanken kreisen und kreisen. Sport hilft auch sehr. Wenn man denn Zeit dafür hat