

Clash mit der SL - wie beruhigt ihr euch? Wie lange dauert es bei euch?

Beitrag von „klöni“ vom 19. Januar 2009 22:30

Hallo zusammen,

bin heute mal wieder mit einem SL-Mitglied aneinander geraten. Will gar nicht ins Detail gehen, sehe auch meinen Teil der Schuldhaftigkeit. Gleichzeitig sehe ich auch ihre Fehler, die sie allerdings partout nicht eingestehen möchte und mich wie den 100%-Depp hinstellte (der stv. SL war in der Nähe).

Die Kollegen, mit denen ich mich nach dem Zwischenfall aufgedreht unterhielt, bestätigten mir, dass ich der "1/4-Depp" sie der "3/4-Depp" in dieser Angelegenheit sei. Generell soll ich die Situation aber nicht überbewerten und den Ball flach halten.

Sehe ich auch so. Rege mich trotzdem jetzt schon seit Stunden auf. Der Ärger dreht sich in mir drin wie eine Fräßmaschine.

War beim Yoga um runter zu kommen, hab Beruhigungstee getrunken, meinen buddhistischen Mönchsgesang aufgelegt, kann aber irgendwie nicht abschalten und gut sein lassen.

Meine Frage :

Wenn ihr euch über Leute aufregt, seien es Schüler, Eltern, Kollegen, SL oder wer auch immer, wie kommt ihr wieder runter? Und v.a. : wie lange dauert es bei euch?

Hat jemand ein paar Tipps für mich?

völlig verspannt

klöni