

Müde, gestresst wegen schlechtem Wetter - gibts sowas?

Beitrag von „carla“ vom 20. März 2006 17:29

Hello Lale,

ja, einen Zusammenhang gibt es da eindeutig. Selbst meine Schüler haben in der letzten Woche nur noch unmotiviert herumgehangen und den nicht weichen wollenden Schnee verflucht. Heute, mit einsetzendem Sonnenschein, wurden sie auf einmal munter. Nicht, dass sie sich wirklich für den Unterricht begeistert hätten, aber ich habe sie in der Pause ohne Murren vor die Tür bekommen und insgesamt war nach der (sonnigen) Pause die allgemeine Laune besser.

Gegenmittel fallen mir außer -Bewegung draußen, - Sauna und Schwimmen, -viel Schlaf, - Schoki und Massagen von lieben Mitmenschen (gegen diese ewig durch die Kälte verspannten Schultermuskeln) auch nicht ein.

Aber zum Glück dauert es ja bis zum nächsten Winter noch eine Weile!

Einen schönen, spürbaren Frühlingsanfang!

carla