

Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „Hamilkar“ vom 14. Oktober 2010 14:30

Ging mir auch so, hat sich aber in der letzten Zeit ein bisschen gelegt. Bei mir war (und ist es noch manchmal so), dass ich auch am Tage, wenn ich einem Hobby nachgehe, gedanklich bei der Schule lande, v.a. dann, wenn es gerade irgendwelche Probleme gibt. Das ist natürlich lästig. Aber es ist ein Stück weit normal, weil es ja auch unser Beruf im Klassenzimmer ist, dass wir mehrere Sachen auf einmal machen müssen (Lernstoff vermitteln, die Schüler im Auge haben, ermahnen, loben, etc)

Ich hatte mal ein Traumtagebuch geführt, und zwar direkt nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen! Das war ganz gut. (Könnte auch in deinem Fall helfen, weil es Psychohygiene ist und man sozusagen von da aus insgesamt ausgeglichener wird). Aber es ist natürlich unbequem, so im Bett alles zu schreiben oder im Schlafanzug am Küchentisch... Außerdem trainiert man das sehr schnell, und man erinnert sich während des Schreibens an immer mehr Dinge. Das konnte dann bei mir schon mal 20-30 min in Anspruch nehmen... 😊

Letztens hatte ich noch einen anderen Tip gehört: Man soll, sobald man störende Gedanken hat, das aufschreiben und dann ganz zeremoniell in den Mülleimer schmeißen oder verbrennen, also durch diese symbolische Handlung die Sorgen vernichten. Das ist psychologisch wohl sehr gut, ich selbst habe aber keine Erfahrung damit.

Das ähnelt ja nirtaks Tip; hier würde ein Psychologe aber wohl sagen: Auf keinen Fall neben dem Bett liegen lassen, denn dann hat man ja die doofen Gedanken noch direkt bei sich.

(außer es handelt sich um wirklich brauchbare Unterrichtsideen, die natürlich nicht wegschmeißen :))

Hamilkar