

Wie wachbleiben...

Beitrag von „phoenixe“ vom 31. August 2006 22:42

Hi Queresa,

das mit der Zeiteinteilung ist im Ref. wirklich das Schwierigste. Ich habe meine Freunde in den letzten Monaten auch kaum gesehen. Aber das Komische ist wirklich, dass man es irgendwie immer schafft, auch wenn man sich mal "unvorbereitet- fühlend" eine Auszeit nimmt. Die brauchst du wirklich!

Zum Thema wachbleiben hilft mir im Moment eine regelmäßige 5- Minuten Pause am offenen Fenster. Ich höre meine Lieblings- CD und immer wenn sie einmal durch ist, sind 5 Minuten fällig! Dazu wirklich viel trinken, mein Favorit ist Brennnesseltee...

Viele Grüße,
phoenixe