

Wie wachbleiben...

Beitrag von „Hermine“ vom 30. August 2006 22:52

Kann mich eigentlich meinen Vorrednern nur anschließen.

Mach nicht den Fehler und mampf aus Zeitmangel Fertiggerichte! Gemüse und Obst machen fit! Und dass man zum Kochen keine Zeit hat, stimmt nicht wirklich.

In der Zeit, in der man Pasta kocht, kann man auch gleich noch den Salat dazu schnippseln. Und hinterher ein Stück Obst. Dazu noch viel trinken - am besten Wasser.

Stell dir auf deinen Tisch im Lehrerzimmer ein Glas und eine Flasche- immer wenn das Glas leer ist, wird nachgefüllt - und am Ende des Tages muss die Flasche mindestens einmal leer geworden sein- Nachfüllen erlaubt und erwünscht.

Auch wichtig: Schnorren und um Hilfe bitten bei den Kollegen! Kopiervorlagen, Ideen etc.

Ich hab schon Stunden von einem Kollegen mit dessen Einverständnis eins zu eins übernommen, weil ich vor lauter Stress nicht wusste, wo mir der Kopf steht.

Wenn es dann bei mir wieder ruhiger läuft, biete ich natürlich auch Hilfe an.

Halt die Ohren steif!

Hermine

Edit: Noch zum Thema Ernährung: Viel Fisch und überhaupt eiweißhaltige Nahrungsmittel essen- belastet nicht und ist gut für die Nerven!