

Verzweifelt Im Referendariat

Beitrag von „MSS“ vom 3. November 2015 17:49

Hallo Rotkehlchen,

ohne dich mit Ratschlägen zuballern zu wollen, momentan brauchst du einen klaren Kopf, um Entscheidungen treffen zu können.

Was dir gut täte? ich weiß es nicht, aber Entspannungstechniken werden auf gar keinen Fall das falsche sein. Von meiner Seite aus möchte ich dir diese Methode ans Herz legen:

<http://www.tk.de/tk/medizin/beh...spannung/159224>

Da gibt es auch ein Hörprogramm zum Selbstmachen.

Ob es etwas für dich ist, weiß ich nicht, ich habe es gegen meine Prüfungsangst erlernt.

Und das Buch habe ich empfohlen bekommen: <http://www.amazon.de/Hilfen-bei-Stre%C3%9F-Belastung-Gesundheit/dp/3499601249?tag=lf-21> [Anzeige]

Fand es damals sehr gut. Habe es leider an sonstwen ausgeliehen...

/edit: Jetzt weiß ich, warum ich das auf der Verlagsseite nicht gefunden habe... Scheint es nicht mehr zu geben. Direkt ein altes Exemplar bestellt. 😊