

Ich entspreche nicht der gängigen Lehrerpersönlichkeit...

Beitrag von „Krabappel“ vom 29. Dezember 2017 23:37

[Zitat von Lilla1234](#)

... Es ist so leicht dahergesagt, aber von überallher bekomme ich zu hören, dass man sich einfach nichtso einen Stress machen muss. Es einfach locker sehen. Ja, super, toller Tipp! Ich denke sich so eine Einstellung anzueignen benötigt Jahre und viel Erfahrung...

Nein, das ist kein toller Tip. Aber ist es denn besser, sich gegenseitig zu sagen, dass man selbst auch total nervös sei, Angst vor den Schülern habe, davor, irgendetwas falsch zu machen? Vielleicht beruhigt euch das ja, mir würde das für meine morgige Stunde genau gar nichts bringen. Und ich bin vor Prüfungsangst im Examen fast gestorben 🤖

Wer ernsthaft etwas für seine Entspannung und das so-sein-Hinnehmen tun mag, kann sich im Meditieren üben. Das bedeutet zwar regelmäßiges Training, ist aber effektiv:

<https://www.mbsr-verband.ch/>