

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „Ratatouille“ vom 6. April 2018 14:14**

Es wundert mich immer, dass Lehrer verhältnismäßig wenig Übergewicht haben, obwohl wir viel Stress haben und es auf Tages-, Wochen- und Jahresebene schwierig ist, einen guten Rhythmus beizubehalten. Ich nehme in Hochstressphasen zu. Mittlerweile hab ich eingesehen, dass das halt so ist. Aber ich halte dagegen, sobald ich wieder bei klarem Verstand bin. Kontrollierter essen muss schon sein, wichtiger ist aber, den Stress zu bekämpfen, wo es geht. Wenn man sich mit dem Essen auch noch Stress macht, wird es eher nicht besser. Hungern treibt den Cortisolspiegel hoch.

Ich habe immer mal wieder für mich Ideen gesammelt, einige davon konkret im Alltag verankert, halte die Dinge möglichst einfach, so dass ich nicht denken muss, mache längere Zeit das gleiche, um Gewohnheiten zu bilden. Viele kleine Maßnahmen, statt des einen großen Wurfs, die ich im Stress nicht alle durchhalte, die ich aber schnell wieder aufnehmen kann. Wenn ich was nicht hinkriege, denke ich nach, was mich genau abhält, zum Beispiel hatte ich erstmal 1000 Gründe, nicht mit dem Rad in die Schule zu fahren, die ich aber aus dem Weg räumen konnte.

Was mir zum Beispiel gegen Stress hilft:

- mit dem Rad in die Schule fahren oder laufen
- rechtzeitig am Stück kopieren und die Sachen in der Schule lassen
- regelmäßig zwischendurch Kurzpausen in freien Klassenräumen, am offenen Fenster, im Hof, im Auto etc. und eben nicht im Lehrerzimmer machen
- genug Wasser trinken, Durst ist Stress, auch heißes Wasser oder Tee, da entspannend, wenig Kaffee
- konsequent für Ruhe im Klassenraum sorgen, die SuS brauchen das auch! Stillarbeitsphasen
- Lüften! Ich komme fast immer in unfassbar stickige Räume, was sicher schon einige Zeit purer Stress war usw., usf.

Ich hab mir mal das Rauchen abgewöhnt, indem ich mir bei jeder einzelnen Zigarette des Tages klargemacht habe, warum ich sie rauche, das waren ganz verschiedene Gründe, und wie ich sie also am besten ersetze. Wenn ich meine Ernährungsgewohnheiten ändern wollte, würde ich es so ähnlich machen. Sehr konkret am Anfang, zum Beispiel einige wenige genau geplante schnelle und einfache Mahlzeiten für Frühstück, Snacks und Abendessen ausdenken, die die ich wirklich mag, nicht um mich sklavisch dran zu halten, sondern damit ich mir schnell was machen kann, ohne lang übers Essen nachdenken zu müssen. Immer Tiefkühlgemüse und Fisch im Froster. Wenn man Lust und Ruhe hat, kann man sich ja immer noch etwas Komplizierteres zurechtmachen. Oder über seine anderen Bedürfnisse (Familie, Freunde, Interessen, Muße) nachdenken und Zeit dafür einplanen und verteidigen.

<https://www.lehrerforen.de/thread/45901-den-inneren-schweinehund-%C3%BCberwinden-wie/?postID=433134#post433134>