

Gesundheitsförderung für Lehrkräfte

Beitrag von „Joan“ vom 1. August 2018 12:47

Zitat von Conn

... und gehe lieber dort hin, um gezielt, kontinuierlich und sinnvoll zu trainieren. Das fällt mir aufgrund des Arbeitsalltags in den Hochphasen schwer, dann streiche ich manchmal den Sport, weil ich sonst mit der Arbeit nicht fertig werde. Und wenn ich mich dann frage, ob ich in einer stressigen Woche unter Zeitdruck lieber 2mal ins Fitnessstudio gehe oder einmal Fitti + einmal Kollegensport, dann wähle ich die erste Variante.

Ich finde auch, dass die Prioritäten eher dort liegen sollten, den Stress in den Hochphasen zu mildern, sodass man auch regelmäßig Sport betreiben kann oder Entspannungstechniken oder was auch immer man mag. Maßnahmen dazu wurden genannt.

DAS finde ich ganz wichtig. Diese Hochphasen nehmen aber immer mehr zu und man stellt sich selbst immer öfter zurück. Das ärgert mich auch.