

Klassenkonferenzen- einfach zum Heulen...

Beitrag von „keckks“ vom 11. Februar 2019 22:08

sport ist meiner erfahrung nach auch sehr hilfreich. abreagieren, kopf frei, entspannen. und draußen, natur, himmel. bücher gehen auch. und liebe menschen. und tiere. bloß nicht stundenlang drüber grübeln, das hilft keinem weiter.