

# **Quereinstieg Referendariat Berufsschule mit Kind - Erfahrungen gesucht**

**Beitrag von „EducatedGuess“ vom 1. Februar 2020 09:54**

Meine Lieblingsentspannung:

<https://www.lundbeck.com/de/service/audio>

Ich empfehle das Programm 1 Kräftig entspannen, erstmal unbedingt jeden Tag... Nach einer Weile kannst du auf Programm 2 wechseln und bist nach 10 Minuten ein völlig neuer und voll konzentrierter Mensch 😊

Versuch dich von deinen eigenen hohen Erwartungshaltungen zu lösen! Die machen dich nur kaputt... Sonst hast du in dem Job eh keine lange Zukunft, weil er dich auffrisst.