

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „pepe“ vom 21. September 2020 15:45

Hmm, ich dachte, als Sonderpädagogin hätte man Geduld quasi mitstudiert... Mir geht's genauso, aber als "normaler" Grundschullehrer darf mich das nerven, oder? Seit Samstag sage ich mir wieder das Folgende, das hilft:

*Ich bin ein Gänseblümchen im Sonnenschein
Und durch meine Blüte fließt die Sonne in mich rein
Ich bin ein Gänseblümchen und mir wird ganz warm
Ich könnt die ganze Welt und dann mich selbst umarmen.
Ich bin ein Gänseblümchen ohne Aggression
Wut, Ärger - was bringt das schon?*

https://youtu.be/ROPyOak2_2w