

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Zauberwald“ vom 21. September 2020 18:11

Zitat von samu

Oh, ich danke euch! Sowohl fürs "kenne ich auch" als auch für die konkreten Ideen.

Kenne ich auch, freue mich derzeit schon auf die Sportstunden mit den Großen (sind bei mir 4er), damit ich mal....nicht immer alles 1000mal erklären muss.

Ich arbeite auch viel mit Belohnungssystemen, runterzählen (wobei ich eigentlich gar nicht weiß, was ich mache, wenn ich bei null ankomme und es ist immer noch Chaos)... das Letztere funktioniert also.