

# **Was tun gegen Stress?**

**Beitrag von „Conni“ vom 21. September 2020 20:01**

## Zitat von samu

Ich denke dann,

das kann's doch jetzt nicht sein? Und morgen immer noch?!... Aber es ist eben genau das, was sie gerade brauchen. Muss vielleicht die Stundenvorbereitung wieder machen wie im Ref und die Atempausen, Bleistiftpunkte und Teewitze einplanen.

Doch. Ich mache das ja nicht immer. Es hilft mir, runter zu kommen, mein Tempo runterzuschrauben und näher an das Tempo der Schüler heranzukommen. Bei Grundschülern kann man nach einer gewissen Zeit alles wieder mit größeren Schritten machen. Bei meiner derzeitigen 4. habe ich jetzt zweimal in der letzten Woche auf dieses Kleinschrittige zurückgeschraubt, weil es mir zu unruhig, unkonzentriert wurde und einige nicht mehr wussten, wo wir waren.