

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 25. September 2020 10:10

[Zitat von samu](#)

Hast du das mal gemacht?

Ja, aber mir ist es zu öde, ich bin für den Moment beim Yoga besser aufgehoben 😊 Was mir an der Schule hilft, wenn ich mich nerve: Ich rede als erstes mit den Jugendlichen, die mich nerven. Meistens finden wir einen Kompromiss. Keine Ahnung, wie gut das an der Förderschule klappt. Zweitens frage ich mal im Klassenteam nach, ob andere auch genervt sind. Die Antwort lautet praktisch immer: ja. Ich finde das beruhigend, dass eigentlich meist alle die Situation gleich wahrnehmen. Dann weiss man zumindest, OK, es liegt nicht an mir.