

Umgang mit Erschöpfung - kleine Erleichterung im Alltag?

Beitrag von „Zauberwald“ vom 1. November 2020 13:24

Bewusste Auszeiten einplanen. Seit ein paar Jahren halte ich mir z.B. den Samstag komplett schulfrei - man darf dann aber auch kein schlechtes gewissen haben.

Das o.g. Pareto-Prinzip ist nicht von der Hand zu weisen. Als Anfängerin suchte ich oft stundenlang nach motivierenden Stundeneinstiegen, bis ich gemerkt habe, dass es eigentlich gar keinen Unterschied macht zu: Unser Thema heute.....