

Stresslevel

Beitrag von „CDL“ vom 31. August 2023 18:53

[Zitat von Mona85](#)

Kann allen nur empfehlen, wenig Nachrichten zu schauen, nicht viel googeln und viel fürs persönliche Wohlbefinden zu tun.

OT, aber was genau sollte eine generelle Vermeidung, relevante politische, wirtschaftliche, kulturelle Ereignisse wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen zur Reduzierung des Stresslevels beitragen? Dir mag das helfen, meinen persönlichen Stress würde das aber beispielsweise explodieren lassen, da ich damit als Politik- und Wirtschaftslehrkraft meinen Unterricht nicht mehr so aktuell und damit so gut gestalten könnte, wie das bei diesen Fächern erforderlich ist. Zu wissen was in der Welt los ist, das zu analysieren, im Idealfall zu verstehen, ist für mich ein Teil dessen, wer ich bin, was mich ausmacht und insofern auch erfüllt, sonst hätte ich diese Fächer nicht studiert. Das zu verleugnen wäre der pure Stress. Was zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt ist also durchaus eine individuelle Frage.