

Stresslevel

Beitrag von „Mona85“ vom 31. August 2023 19:05

Zitat von CDL

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.

Wenn es dich erfüllt, dann muss doch mein Beitrag nicht kritisiert werden und mir Dinge in den "Mund" zu legen die ich nicht schrieb, oder? Habe ja auch nicht geschrieben, dass man generell Nachrichten meiden soll. Habe nur geschrieben, dass man wenig Nachrichten schauen soll. Auch habe ich nichts von Leugnen der vorhandenen Themen geschrieben. Sind reine Interpretationen. Ich habe gemerkt, wie gut es mir geht ohne jeden Tag von den negativen News berieselt zu werden. Leider sind die Nachrichten heutzutage nicht sehr positiv und vieles ist fehlerhaft. Es hat ja nicht jeder eine Leidenschaft für Politik und Wirtschaft. Alles was relevant ist, bekommt man sowieso mit ob man will oder nicht. Außerdem, die 15 Minuten, die ich früher vor der Zeitung oder dem Tv saß nutze ich nun zum Spazierengehen und Energie für den Tag zu sammeln.