

Müde, gestresst wegen schlechtem Wetter - gibts sowas?

Beitrag von „Lale“ vom 20. März 2006 07:16

Eine Kollegin und ich sind seit Tagen, Wochen müde, betrübt und haben so wenig Lust etwas zu machen. Kann so etwas von dem langen Winter ausgelöst werden? Ich sehe sonst keinen Grund 

Wenn ja, kann man etwas dagegen tun? Jetzt sieht es ja so aus als würde doch noch der Frühling kommen. Aber Tipps für den nächsten Winter wären gut 

Gruß Lale....immer noch im Winterschlaf

Beitrag von „Nika“ vom 20. März 2006 13:25

Hallo Lale!

Das kommt mir irgendwie bekannt vor... 

Ich glaube, was helfen könnte ist viel frische Luft und dabei "Licht tanken" (funktioniert auch wenn die Sonne nicht da ist - im Winter fehlt einem ja das Licht ein wenig...) und Sport, bis die Glückshormone purzeln... 

Schnelle erste Hilfe, die kurzfristig wirkt: Schoki... 

Auf den Frühlingsanfang!!! LG Nika

Beitrag von „Melosine“ vom 20. März 2006 13:34

Das kenne ich auch - und das Gegenteil davon, wenn endlich der Frühling anfängt.

Hier knallt die Sonne vom blitzblauen Himmel *freu* Gestern wars auch schon so schön. Ich merke richtig, wie meine Energie durch das gute Wetter und die längere Helligkeit zunimmt.

Früher oder später wirds ja überall Frühling werden. Durchhalten!

Man sollte ja bei jedem Wetter raus gehen, um der Winterdepressions vorzubeugen, aber hier war es schon manchmal sehr eklig in den letzten Monaten...

Sonnige Grüße von Melo, die jetzt schon in ihrem, nach Süden gelegem Klassenzimmer, schwitzt. 😊

Beitrag von „carla“ vom 20. März 2006 17:29

Hallo Lale,

ja, einen Zusammenhang gibt es da eindeutig. Selbst meine Schüler haben in der letzten Woche nur noch unmotiviert herumgehängen und den nicht weichen wollenden Schnee verflucht. Heute, mit einsetzendem Sonnenschein, wurden sie auf einmal munter. Nicht, dass sie sich wirklich für den Unterricht begeistert hätten, aber ich habe sie in der Pause ohne Murren vor die Tür bekommen und insgesamt war nach der (sonnigen) Pause die allgemeine Laune besser.

Gegenmittel fallen mir außer -Bewegung draußen, - Sauna und Schwimmen, -viel Schlaf, - Schoki und Massagen von lieben Mitmenschen (gegen diese ewig durch die Kälte verspannten Schultermuskeln) auch nicht ein.

Aber zum Glück dauert es ja bis zum nächsten Winter noch eine Weile!

Einen schönen, spürbaren Frühlingsanfang!

carla

Beitrag von „Delphine“ vom 20. März 2006 20:24

Angeblich soll auch Sonnenbank helfen... Wegen des Lichtes. Halte mich selber aber auch eher daran einfach jeden Sonnenschein einzufangen.