

# **Ich kann nicht abschalten..**

## **Beitrag von „KatjaK“ vom 13. Oktober 2010 15:42**

Hallo an alle.

Ich habe folgendes Problem: Jeden Tag bereite ich fleißig meinen Unterricht vor & schaffe meistens auch alles.

Abends falle ich dann todmüde ins Bett.

Mein Problem ist, dass ich dann nicht abschalten kann..

Ich mache mir immer Gedanken über meine weiteren Unterrichtsstunden.

Manchmal liege ich 2 Stunden wach im Bett..

Kennt das jemand bzw. was tut ihr dagegen???

---

## **Beitrag von „sina“ vom 13. Oktober 2010 15:47**

Hi,

wie viel Zeit liegt denn zwischen "Vom Schreibtisch aufstehen" und "Ins Bett gehen"?

Wenn ich bis spät abends noch arbeite (oder z.B. Schulkonferenz habe), dann kann ich auch schlecht einschlafen, obwohl ich müde bin. Gut hilft es mir, noch 1-2 Stunden zu lesen, ehe ich ins Bett gehe (oder TV schauen oder ....)

LG

Sina

---

## **Beitrag von „KatjaK“ vom 13. Oktober 2010 15:52**

Da liegen meist schon ein paar Stündchen zwischen.  
Nach dem Vorbereiten gehe ich entweder zum Sport, oder lese, oder schaue TV.  
Aber im Bett kreist alles wieder um den Unterricht 😞

---

### **Beitrag von „nirtak“ vom 13. Oktober 2010 16:11**

Ich habe neben meinem Bett immer einen kleinen Block und einen Stift. Manchmal, wenn ich grübele, hilft es mir, wenn ich meine Gedanken kurz notieren kann. So kann ich ohne die Sorge, etwas zu vergessen, viel besser einschlafen.

---

### **Beitrag von „Linna“ vom 13. Oktober 2010 17:32**

Zitat

*Original von nirtak*

Ich habe neben meinem Bett immer einen kleinen Block und einen Stift. Manchmal, wenn ich grübele, hilft es mir, wenn ich meine Gedanken kurz notieren kann. So kann ich ohne die Sorge, etwas zu vergessen, viel besser einschlafen.

das hilft wirklich.

hast du schon darüber nachgedacht, eine entspannungstechnik zu erlernen (autogenes training, progressive muskelentspannung...) oder yoga zu machen? yoga hat mir sehr geholfen... insgesamt für meine gelassenheit und körperliche entspanntheit.

---

### **Beitrag von „tiffy“ vom 13. Oktober 2010 18:14**

Bei mir hilft dann entweder tatsächlich so lange im Bett lesen, bis einem quasi das Buch aus der Hand fällt oder sich beim Sport so dolle auspowern, dass man nichts anderes mehr kann als schlafen. Sprich: nicht ins Bett legen, weil es Zeit ist zum Schlafen, sondern erst Schlafen gehen, wenn man so müde ist, dass einem die Augen von alleine zu fallen.

---

### **Beitrag von „primarballerina“ vom 13. Oktober 2010 18:49**

Mir hilft oft ganz schnell mein mp3-Player. Je nach restlicher Akku-Laufzeit - ich meine jetzt meine eigene, nicht die vom Player 😊 - lege ich mich dann mit Musik (schnellere Einschlafzeit) oder einem Hörbuch (längere Zuhörzeit) ins Bett. Da ist die Grübelei ruckzuck vorbei. L.G. Pia

---

### **Beitrag von „Kiray“ vom 13. Oktober 2010 19:38**

Bei mir dreht sich das Gedankenkarussell zwar nicht um Unterricht, sondern um die Schüler, aber im Prinzip ist es das gleiche. Ich schreibe auch, allerdings Mails an einen Kollegen, das hilft und durch den kommunikativen Aspekt, verbessert sich z.T. auch unsere Arbeit im Team, win-win-Situation und nur zu empfehlen.

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 13. Oktober 2010 20:20**

Probier mal das [http://www.entspannungsverfahren.com/pdf/mb\\_2.pdf](http://www.entspannungsverfahren.com/pdf/mb_2.pdf) - gibt's CDs von verschiedenen Anbietern oder man lädt es auf den Ipod, hat einigen Bekannten mit dem selben Problem geholfen. Ich hab's nicht, kanns von daher nur vom Hörensagen beurteilen, ich pfeife zum Glück wie ein Stein ein. Aber wie gesagt: einige Bekannte...

Guckst du:  
[http://www.amazon.de/s/ref=nb\\_sb\\_noss?\\_mk\\_de\\_DE=%C5M%C5Z%D5%D1&url=search-alias%3Daps&field-keywords=progressive+relaxation&tag=lf-21 \[Anzeige\]](http://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss?_mk_de_DE=%C5M%C5Z%D5%D1&url=search-alias%3Daps&field-keywords=progressive+relaxation&tag=lf-21 [Anzeige])

---

### **Beitrag von „Hawkeye“ vom 13. Oktober 2010 22:34**

Baldrian, flüssig. hilft mir immer. alternativ Kapseln, Johanniskraut.

Seitdem wir einen Kater im Haus haben, führt das manchmal dazu, dass er aufdringlich wird, was auch wieder kontraproduktiv ist - wenn eine Katze in deinen Mund will....

---

## **Beitrag von „Nuffi“ vom 14. Oktober 2010 07:33**

Zitat

*Original von Hawkeye*

Baldrian, flüssig. hilft mir immer. alternativ Kapseln, Johanniskraut.

Seitdem wir einen Kater im Haus haben, führt das manchmal dazu, dass er aufdringlich wird, was auch wieder kontraproduktiv ist - wenn eine Katze in deinen Mund will....

---

Bei Johanniskraut bitte aufpassen, wenn die Familienplanung abgeschlossen oder noch nicht begonnen hat, das kann schnell zu "Treffern" führen 😊

---

## **Beitrag von „Elaine“ vom 14. Oktober 2010 11:44**

gelöscht

---

## **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 14. Oktober 2010 12:18**

Zitat

*Original von Nuffi*

Bei Johanniskraut bitte aufpassen, wenn die Familienplanung abgeschlossen oder noch nicht begonnen hat, das kann schnell zu "Treffern" führen 😊

---

naja, dann hätte man ja eine Möglichkeit, von der SCHULE abzuschalten 😊

---

## **Beitrag von „Hamilkar“ vom 14. Oktober 2010 14:30**

Ging mir auch so, hat sich aber in der letzten Zeit ein bisschen gelegt. Bei mir war (und ist es noch manchmal so), dass ich auch am Tage, wenn ich einem Hobby nachgehe, gedanklich bei der Schule lande, v.a. dann, wenn es gerade irgendwelche Probleme git. Das ist natürlich lästig. Aber es ist ein Stück weit normal, weil es ja auch unser Beruf im Klassenzimmer ist, dass wir mehrere Sachen auf einmal machen müssen (Lernstoff vermitteln, die Schüler im Auge haben, ermahnen, loben, etc)

Ich hatte mal ein Traumtagebuch geführt, und zwar direkt nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen! Das war ganz gut. (Könnte auch in deinem Fall helfen, weil es Psychohygiene ist und man sozusagen von da aus insgesamt ausgeglichener wird). Aber es ist natürlich unbequem, so im Bett alles zu schreiben oder im Schlafanzug am Küchentisch... Außerdem trainiert man das sehr schnell, und man erinnert sich während des Schreibens an immer mehr Dinge. Das konnte dann bei mir schon mal 20-30 min in Anspruch nehmen... 😊

Letztens hatte ich noch einen anderen Tip gehört: Man soll, sobald man störende Gedanken hat, das aufschreiben und dann ganz zeremoniell in den Mülleimer schmeißen oder verbrennen, also durch diese symbolische Handlung die Sorgen vernichten. Das ist psychologisch wohl sehr gut, ich selbst habe aber keine Erfahrung damit.

Das ähnelt ja nirtaks Tip; hier würde ein Psychologe aber wohl sagen: Auf keinen Fall neben dem Bett liegen lassen, denn dann hat man ja die doofen Gedanken noch direkt bei sich. (außer es handelt sich um wirklich brauchbare Unterrichtsideen, die natürlich nicht wegschmeißen :))

Hamilkar

---

### **Beitrag von „Hawkeye“ vom 14. Oktober 2010 14:46**

Zitat

*Original von Nuffi*

Bei Johanniskraut bitte aufpassen, wenn die Familienplanung abgeschlossen oder noch nicht begonnen hat, das kann schnell zu "Treffern" führen 😊

Als ich das erste Mal eine 8. Klasse unterrichtet hatte, war die Familienplanung abgeschlossen.



**Beitrag von „fairytales“ vom 14. Oktober 2010 15:54**

Katze im Mund...Familienplanung..ich brech grad weg mit euch 😂

---

**Beitrag von „Flipper79“ vom 14. Oktober 2010 16:42**

Ich habe in den Ferien gerade das Problem richtig abzuschalten. Nur wenn ich außer Haus bin (einen Spaziergang oder eine Fahrradtour unternehme z.B) komme ich gedanklich von der Schule weg. Ansonsten habe ich oft im Hinterkopf, welche Aufgaben ich in den Ferien gerne noch erledigen möchte (im Gegensatz zu Beginn der Ferien fällt mir das Abschalten jedoch mittlerweile etwas einfacher, wohl auch, da ich einen Teil meiner Aufgaben bereits erledigt habe).

Lg Flipper