

## **Erschöpft und müde auch in den Ferien?! - Was macht ihr?**

### **Beitrag von „hks“ vom 15. Oktober 2010 09:23**

Kennt ihr das auch: Ihr habt Ferien, seid aber trotzdem ständig erschöpft und müde? Was macht ihr in einem solchen Fall? Ich habe das Gefühl, dass die "normalen" Dinge (spazieren gehen, gesunde Ernährung, Bachblüten, Hobbies usw.) nicht mehr helfen.

Da die schulische Situation für mich momentan insgesamt sehr unentspannt ist, schleichen sich zur körperlichen Verfassung auch immer wieder schulische Gedanken ein - auch wenn sie das gar nicht sollen. Das belastet dann noch zusätzlich.

Über eure Tipps und Hilfe würde ich mich freuen! Danke.

---

### **Beitrag von „Hasi007“ vom 15. Oktober 2010 09:31**

Guten Morgen,

mir gehts insofern ähnlich, dass ich auch das Gefühl habe, so gut wie gar keine Ferien zu haben. Bei mir liegt das aber daran, dass ich eine kleine Tochter habe und ja alles einfach weiter läuft. Sprich, es gibt so gut wie keine Möglichkeit, sich mal auszuruhen oder auszuschlafen. Ich stehe auch in den Ferien gegen 6.30 Uhr auf... Das einzige, was bei mir hilft, ist weg zu fahren (natürlich mit meinem Mann und meiner Tochter). Viele Kollegen bestätigen das. Ich glaube es geht sehr vielen so, dass man zuhause LEIDER! nicht wirklich abschalten kann. Andererseits kann wohl kaum jemand in jeden Ferien Urlaub machen. Aber - das ist jetzt vielleicht etwas banal - aber wir haben uns für nächste Woche (letzte Woche Herbstferien in NRW) unsere Heimatregion mal ganz bewusst aus touristischer Sicht unter die Lupe genommen. Ich habe einen Resiseführer gekauft, ne Wanderkarte etc. Und nächste Woche werden wir so tun, als wären wir im Urlaub 😊 Mal sehen, wie es klappt...

---

### **Beitrag von „Pet“ vom 15. Oktober 2010 09:53**

Ich kann das auch bestätigen. Ich muss in den Ferien auch einige Dinge erledigen. Habe mir am Sonntag einen Plan geschrieben mit allen Dingen, die mir eingefallen sind, das schaffe ich nie. Daher werde ich jetzt Prioritäten setzen.

Was mir auch immer gut tat: Ich reserviere mir (je nach Ferienlänge) einen Tag und erkläre diesen Tag zu meinem Tag: Keine Schule, keine Wohnung aufräumen, sondern nur das machen, was ich möchte. Klappt dann am besten, wenn ich wegfahe, in die nächst größere Stadt einkaufen o.ä.

Hmm, weiter grübelnd

Pet

---

### **Beitrag von „putzmunter“ vom 15. Oktober 2010 11:00**

Tja, also ich hab' zu korrigieren, das mach ich in täglichen Portionen. Außerdem Gartenarbeit, das ist nämlich überfällig und schafft außerdem deutlichen seelischen Abstand und Befriedigung. Ja, bisschen putzen und Keller aufräumen, weil man da kaum noch einen Fuß vor den anderen kriegt. Hört sich nicht an wie tolle Erholung. Ist es aber, weil man nämlich im Gegensatz zur schulischen Arbeit SICHTBAR WAS GESCHAFFT kriegt und das löst Befriedigung aus, und die regeneriert mich!

Kostet alles nichts, sieht als Erfolg nach was aus - und ich fühl mich besser!

putzi

---

### **Beitrag von „Pet“ vom 15. Oktober 2010 11:44**

#### **Zitat**

##### *Original von putzmunter*

Tja, also ich hab' zu korrigieren, das mach ich in täglichen Portionen. Außerdem Gartenarbeit, das ist nämlich überfällig und schafft außerdem deutlichen seelischen Abstand und Befriedigung. Ja, bisschen putzen und Keller aufräumen, weil man da kaum noch einen Fuß vor den anderen kriegt. Hört sich nicht an wie tolle Erholung. Ist es aber, weil man nämlich im Gegensatz zur schulischen Arbeit SICHTBAR WAS GESCHAFFT kriegt und das löst Befriedigung aus, und die regeneriert mich!

Kostet alles nichts, sieht als Erfolg nach was aus - und ich fühl mich besser!

putzi

---

Stimmt, solche Dinge schaffen bei mir auch eine Befriedigung, weil man das Resultat direkt sieht!

### **Beitrag von „Meike.“ vom 15. Oktober 2010 13:18**

Gleich morgens um 8.30 am Schreibtisch sitzen und die Tageskorrekturen wegarbeiten, da bin ich noch konzentriert und habe dann das Gefühl, das Belastendste weggeschafft zu haben. Dann Sport zum Ausgleich, dann Notwendiges (einkaufen / putzen), und dann Angenehmes (Partner , Familie, Freunde, Kultur , Faulenzen) ... so, dass der Tag immer erfreulich zu Ende geht. Das hat einen positiven Einflus auf das subjektive Ferienerleben, das Einschlafen und die generelle Fitness (bis auf spätnächtliches indisches Essen. Das hat einen Einfluss auf die ... möchtet ihr gar nicht wissen 😅 ... jedenfalls hab ich nicht so gut geschlafen.)

---

### **Beitrag von „fairytale“ vom 15. Oktober 2010 13:58**

Leute,ihr habt wenigstens Ferien! \*bisschen beneide\*.Andererseits hab ich aktuell alles soweit im Griff und das Wochenende wird zumindest tw. zum Erholen genutzt! Die Idee mit \*Urlaub\* im eigenen Umkreis find ich schön, mal einkaufen, mal bummeln, Kaffeehaus, wandern, Sport, Kultur und Freunde treffen...das bringt schon ein bisschen.

---

### **Beitrag von „CKR“ vom 15. Oktober 2010 14:53**

Ja, so wie Meike würde ich das auch gerne machen. Bei mir sprechen allerdings im Wesentlichen drei Gründe dagegen und die sind 6, 3 und 0,5 Jahre alt und halten mich eigentlich von allem ab, was ich so zu erledigen habe. Außerdem habe ich noch so viel liegen gebliebenes aufzuarbeiten, wie z.B. das dritte Kinderzimmer renovieren, Einspruch gegen meine Steuererklärung einlegen, mich endlich um ein Schulkonto kümmern, etc., etc. Bleibt nur der Abend zum korrigieren und da habe ich in meiner ersten Ferienwoche bisher keine Lust gehabt. Heute Nachmittag fange ich dann aber endlich an. Mal sehen, wie das so weitergeht.