



| TIPP 4 | Gesund essen

Es ist schwierig, der Versuchung zu widerstehen, zu Fast-Food und Mikrowellengerichten zu greifen, wenn man hungrig und niedergeschlagen aus der Schule kommt. Dies gilt vor allem für diejenigen Referendare, die zu Hause keine eigene Küchenfee haben. Es liegt nahe, sich mit Schokolade und sonstigem Süßkram vollzustopfen – immerhin setzt dies angeblich Glückshormone frei ...! Im Seminar wird Süßes oft in rauen Mengen serviert, als Nachtisch zum gemeinsamen Frühstück. Auch ich war in dieser Sache keineswegs Unschuldslamm und habe die Folgen meiner achtlosen Ernährung noch viele Monate nach der Ausbildung auf den Hüften spazieren tragen müssen.

Aus diesem Grund möchte ich Sie dazu anregen, es anders zu machen als ich. Ihr Körper arbeitet Tag für Tag hart für Sie! Versorgen Sie ihn mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die er für diese Arbeit benötigt.

- › Da es unter der Woche zumeist schnell gehen muss, kochen Sie am Wochenende gesund vor. So müssen Sie sich im erschöpften Zustand Ihr Essen lediglich aufwärmen. Natürlich wären Sie selbst auch auf den grandiosen Einfall mit dem Vorkochen gekommen, doch die Kunst liegt darin, diese Strategie auch diszipliniert im Alltag durchzuziehen!
- › Legen Sie sich in Ihrer Küche ein kleines „Kräutergärtchen“ an: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc. Diese Pflanzen gibt es oft im Blumentopf zu kaufen. So können Sie frische Kräuter und Gewürze über Ihre Speisen streuen!



(„Kräuterbeet“ in meiner Küche mit Dill, Fenchel, Schnittlauch, Curry, Thymian und Stevia)

- › Wenn Sie wieder einmal der Heißhunger auf Süßes packt, greifen Sie zu Obst statt zu Schokolade.



- Hüten Sie sich vor sogenannten „leeren“ Kalorien! Dabei handelt es sich um Nahrungsmittel, die dem Körper bei einem relativ hohen Kaloriengehalt (Fett, Zucker) verhältnismäßig wenige Nährstoffe liefern.

| TIPP 5 | **Intelligent planen**

„Oh je, nächste Woche Unterrichtsbesuch und Referat muss ich auch noch vorbereiten. Und dann sitzt mir Herr Müller aus der Parallelklasse noch mit der Korrektur der Deutsch-Aufsätze im Nacken!“

Das klingt wirklich nach Magenschmerzen. Doch der Stress ist zum Teil auch hausgemacht. Schließlich hätte der ins Hintertreffen geratene Referendar mit der Korrektur der Aufsätze bzw. der Ausarbeitung des Referates wahrscheinlich rechtzeitig beginnen können. Dann könnte er sich jetzt voll und ganz auf den Feinschliff seines Unterrichtsbesuchs konzentrieren. Es ist absehbar, dass dieser wichtige didaktische Checkpoint nun an Qualität einbüßen wird. Zudem betreibt man mit einem ungünstigen Zeitmanagement auch Raubbau an der eigenen Gesundheit.

Schärfen Sie Ihren Blick für zeitliche Engpässe und dröseln Sie diese rechtzeitig auf!

„Das Referat steht bereits, weil ich es bereits vor Wochen fertig gestellt habe, als ich ein wenig Luft hatte. Auch die Aufsätze sind größtenteils fertig korrigiert – ich wusste ja, dass die Korrektur eng mit dem Unterrichtsbesuch zusammenprallen würde, wenn ich mich nicht zügig an die Arbeit mache. Ich kann mich also gut auf den bevorstehenden Unterrichtbesuch konzentrieren und sogar noch bei Tante Gabi auf einen Kaffee vorbeischaun!“

| TIPP 74 | **Verschnaufpausen**

Bei allem Druck und Stress ist es zwingend notwendig, dass Sie regelmäßig durchschnaufen. Denn: Nur so halten Sie durch! Was nützt einem schon der größte Fleiß und Ehrgeiz, wenn man vor lauter Überbelastung vorzeitig Schlapp macht? Belohnen Sie sich daher insbesondere nach besonders arbeitsintensiven Phasen mit besonderen Verschnaufpausen. Gehen Sie an die frische Luft, gönnen Sie sich einen Besuch im Nagelstudio, rufen Sie den besten Kumpel an, ob er nicht Lust hätte, ein paar Körbe Basketball zu werfen (→ TIPP 9: *Brücken ins Leben*). Und ja, es ist völlig in Ordnung, wenn die Unterrichtsvorbereitung für den nächsten Tag dann eben etwas magerer ausfällt. Das Lernen Ihrer Schüler ist zwar wichtig, doch Sie sind es auch. Stellen Sie die eigene Gesundheit nicht hinten an.