

ANTI-STRESS 1

Gerade in Stresszeiten ist es wichtig, sein Gehirn zu entlasten – und dabei muss man immer an so viel denken. Wie wäre es mit dieser einfachen Merkhilfe? Wenn Sie etwas nicht vergessen wollen, verbinden Sie den Gedanken daran mit etwas Seltsamen – und schon fällt das Erinnern leicht.

Führen Sie ein Nette-Momente-Tagebuch. Das bringt Sie auch in absoluten Stresszeiten gut durch den Tag.

Halten Sie einfach mal für 5 Minuten die Welt an.

Machen Sie sich auf einem Teilgebiet unentbehrlich, auf das Sie sich dann konzentrieren – anstatt auf zu vielen Hochzeiten zu tanzen (müssen).

1

ANTI-STRESS 3

Meditieren mit Buntstiften – der aktuelle Trend zum Thema Stressabbau und Entspannung. Aber warum extra ein Buch dafür kaufen, wenn Sie in Ihrem Fundus sicherlich zahlreiche Mandalavorlagen und Ausmalbilder haben, die Sie ansonsten immer an Ihre Schüler austeilen.



3