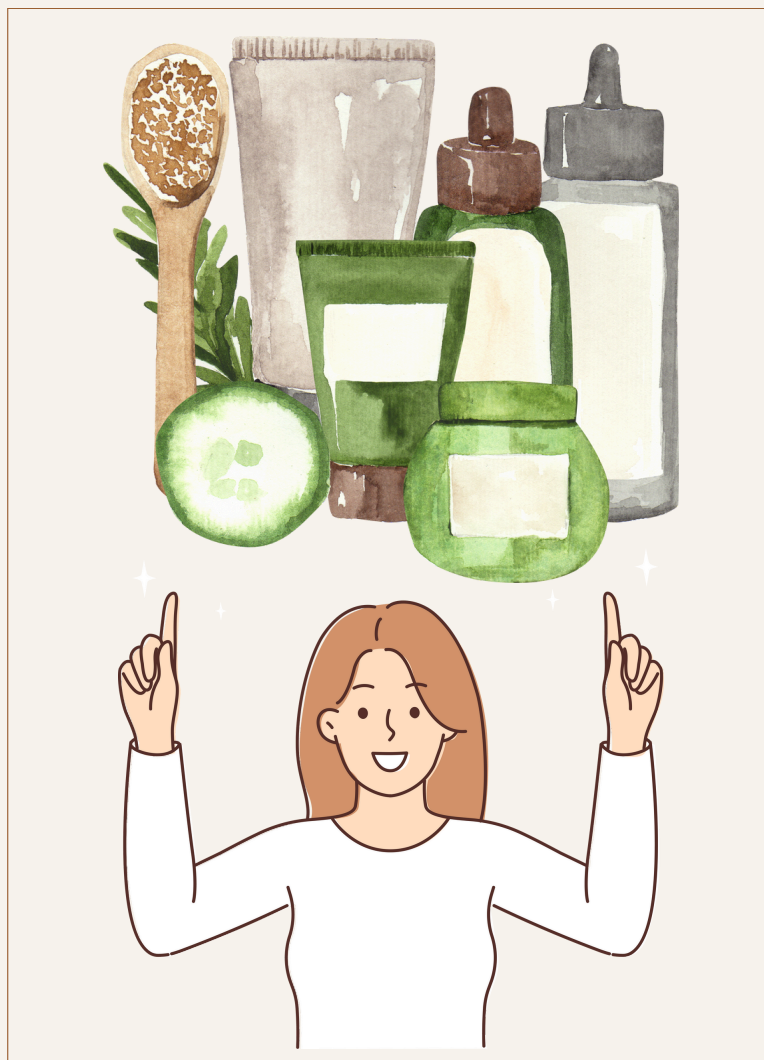


HILFE FÜR DEINEN SCHULALLTAG

MEINE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH



LEHRKRAFTOASE

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

ich möchte dir ein paar Produkte ans Herz legen, die sich in der Arbeit mit erschöpften Lehrkräften bewährt haben. Sie können dir helfen, kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen – und neue Energie zu tanken.

Alle Links sind Affiliate-Links – du zahlst keinen Cent mehr, unterstützt aber meine Arbeit als Coach. Danke dafür!

1. Entspannung & Regeneration

- [Kneipp Bade-Essenz „Entspannung Pur“](#) – Melisse & ätherische Öle für beruhigende Bäder
- [RESCURA PLUS Bachblüten Mentale Balance](#) – Bachblütenmischung mit Vitaminen für innere Ruhe
- [Gewichtsdecke von Brentfords \(4 kg\)](#) – Fördert Tiefschlaf und Entspannung
- [Aroma-Diffuser mit Lavendelöl](#) – Für ein beruhigendes Raumklima
- [Augenmaske mit Gelkissen](#) – Kühlend und entspannend bei Kopfschmerzen oder Stress

2. Bücher für mentale Stärke & Selbstfürsorge

- [„Mehr Kraft für Lehrkräfte“](#) – Schöbler & Davies – Kleine Ideen für den Alltag
- [„Self Care – Sei gut zu dir“](#) – Hubbertz-Josat & Wick – Achtsamkeit & Lebensfreude
- [„Mentale Stärke und Resilienz“](#) – Jens Heuchemer – Vom Stress zur Stärke
- [„Pädagogen-Burnout vermeiden“](#) – Désirée Linde – Selbsthilfe für Lehrkräfte
- [„Lehren in Balance“](#) – Gabriele Warkus – Strategien gegen Stress im Schulalltag

3. Hörbücher & Audio-Entspannung

1. [„Kopf hoch!“](#) – Prof. Dr. Volker Busch – Mentale Stärke trainieren
2. [„Hör auf zu glauben, was du denkst“](#) – Joseph Nguyen – Ruhe im Kopf
3. [„Das Trauma in dir“](#) – Bessel van der Kolk – Körper & Psyche verstehen
4. [„Der Weg des Wassers“](#) – Norman Brenner – Loslassen & Gelassenheit

🔧 4. Tools & Gadgets für den Lehreralltag

- Anti-Stress-Box für Lehrer:innen – 40 Karten mit Übungen
- Anti-Stress-Buddha oder Squishy-Würfel – Humorvolle Entspannungshilfe
- Clever Fox Self Care Tagebuch – Geführtes Journal für Achtsamkeit
- To-do-Listen-Block & Washi-Tape – Struktur & Ordnung im Alltag
- Design-Schulplaner von Betzold – Übersicht & Selbstorganisation

🍌 5. Energie & Vitalität

- Doppelherz B12 Energie Direkt – Schnelle Hilfe bei Müdigkeit
- Magnesium + Kalium Komplex – Gegen Erschöpfung & Muskelverspannung
- Vitamin D3 + K2 Tropfen – Für Immunsystem & Stimmung
- Guarana-Kapseln – Natürlicher Wachmacher ohne Koffein-Crash
- Ingwer-Shots (Bio) – Immunboost & Energie am Morgen

🧠 6. Achtsamkeit & Selbstcoaching

- „Dein Mental Health Guide“ – Dominique de Marné – 12 Bausteine für mentale Stärke
- „Die Heilkraft der Selbstfürsorge“ – Suzy Reading – Wege aus der emotionalen Krise
- „Love Yourself – Selbstliebe-Planner“ – Holly Heartful – Dankbarkeit & Selbstfürsorge
- Achtsamkeitskarten-Set von Lebenskompass – Impulse für den Tag
- Geführte Meditationen – Für Pausen & Abendroutine

