

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

**Beitrag von „Humblebee“ vom 3. Januar 2020 20:19**

Da die Kolleg\*innen aus meiner Abteilung alle sehr nett sind, unterhalte ich mich in den Pausen (bei uns dauern diese zwischen den 90 Minuten-Doppelstunden jeweils 20 Minuten) gerne mit ihnen und kann dabei auch gut abschalten! Wenn ich wirklich mal meine Ruhe brauche, z. B. weil ich Kopfschmerzen habe oder mich anderweitig nicht gut fühle, verziehe ich mich in unseren "Ruhebereich", der neben dem Lehrerzimmer liegt. Das mache ich aber eher in Freistunden und selten in den Pausen.