

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Humblebee“ vom 12. Juni 2021 12:15

Gartenarbeit und Spaziergehen lenken mich gut ab. Ich mache auch regelmäßig auf der Heimfahrt (mit dem Auto) von der Schule einen Zwischenstopp und unternehme einen kurzen Spaziergang, um den Kopf frei zu kriegen.

Ansonsten ist für mich auch genügend Schlaf - mind. 7 Stunden - wichtig.