

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 12. Juni 2021 13:53

Genau. Du musst für dich selbst etwas finden, was dir hilft, abzuschalten. Kochen, Hobbies, Sport, Zeit mit der Familie oder hier im Forum rumtippen und seinen Senf dazugeben 😊

Ich persönlich finde es ganz wichtig, immer wieder auch das Gefühl zu haben, mit allem (z.B. für die kommende Woche) einmal "fertig" zu sein, bevor wieder neue Aufgaben kommen.