

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Piksieben“ vom 12. Juni 2021 16:21

Ich möchte meine Hobbys und Interessen nicht als "Ausgleich" verstehen. Eigentlich ist es eher umgekehrt: Schule hält mich davon ab, das zu machen, was ich am liebsten tue 🙄

Nein, stimmt nicht ganz. Was ich sagen möchte, ist: Einige Dinge lassen sich nicht wirklich beschleunigen. Der Einstieg in den Lehrerberuf dauert halt etwas. Es ist am Anfang viel auf einmal, und es dauert, bis man Routine und innere Gelassenheit entwickelt hat.

Zu Beginn sollte man gelassen sein in Bezug auf: Es wird nicht so bleiben. Es gibt gelegentlich stressige Phasen, aber die gehen vorbei, und man erwirbt immer mehr Sicherheit.

Und ich würde jetzt auch nicht Yoga machen, damit ich besser funktioniere. Sondern weil ich mich dabei und dadurch wohler fühle.

Nur vielleicht eins: Bewegt zur Schule kommen. Rad oder zu Fuß oder wenigstens einen Teil. Von vor der Haustür bis auf den Parkplatz und dasselbe rückwärts - habe ich zwar lange gemacht, aber seit ich ein E-Bike habe, weiß ich, was daran falsch war. Kann man sich leider nicht immer aussuchen.