

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „juanaluna“ vom 12. Juni 2021 18:36

Danke für eure Antworten, mir ist klar, dass man „sein Ding“ finden muss, aber hat mich interessiert.

Ich hab den thread zwar eröffnet, aber kann ja auch was beitragen: Was bei mir immer priorisiert wird, egal wie stressig die Zeiten sind, sind Grundbedürfnisse — genug und gesund essen, viel (Wasser) trinken, jeden Tag bewegen und optimalerweise an die frische Luft sowie viel Schlaf.