

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Catania“ vom 12. Juni 2021 19:35

Viel Schlaf, generell mein persönliches Energiemanagement. Ansonsten brauche ich entweder grad keinen Ausgleich, oder ich habe (leider) keinen, oder zumindest keinen, den ich allgemeinverbindlich nennen könnte. Interessen sind prinzipiell etliche vorhanden, aber nicht immer die Motivation dazu.

Für mich funktioniert am besten Beschäftigung mit Dingen, die meinen Kopf bewegen. DAS lenkt mich ab und baut mich auf. Sport funktioniert bei mir gar nicht. Außer gelegentliche Schmerzen und noch mehr Erschöpfung bringt mir das eigentlich nie was 😞