

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „MarieJ“ vom 13. Juni 2021 10:02**

Neben Spaziergängen, Lesen, Sport und Musikmachen hat mir am meisten geholfen, den Hang, alles richtig zu machen, deutlich zu verändern.

Das war bei mir tatsächlich der entscheidendste Schritt für meine Gesundheit. Auch wenn es damit nicht so ganz komplett vorbei ist, habe ich mit der Zeit gelernt, Ideale als das zu sehen, was sie sind: Ideale und nicht „Reale“. Schön, sie anzustreben, aber unschön dabei zu übertreiben.