

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 13. Juni 2021 10:20

Klingt vielleicht nach salbungsvollem Kalenderspruch, aber wenn der Job Spaß macht, ist er auch nicht anstrengend. Ich mag die meisten Aufgaben in meinem Beruf. Anstrengend finde ich eher die Präsenz im Unterricht, die man ständig haben muss. Die Energie und gute Laune, Aufmerksamkeit für das einzelne Kind, Struktur und Disziplinierung. Auch wenn es in Fleisch und Blut übergeht, anstrengend finde ich es nach wie vor. Und Konflikte mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten, die sich nicht klären lassen, die saugen auch Lebenskraft. Aber ob es dafür allgemeingültige Tips gibt? Aber welchen Hobbys man am Wochenende nachgeht, das sehe ich wie State of Trance, das dürfte ja individuell und nicht lehrerspezifisch sein...