

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Mimi\_in\_BaWue“ vom 13. Juni 2021 11:41**

## Zitat von samu

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.

Geht das man in Fleisch und Blut über? Das wär schön 😊 ich bin Anfänger und habe davon (natürlich) noch nichts gemerkt.

Und ja, genau das von dir beschreibt es ziemlich gut. Immer im Kopf da sein, immer Energie haben und dabei so tun, als hätte man immer gute Laune. Bei einem Bürojob, bei dem man auch mal etwas länger aus dem Fenster gucken kann wenn's die Arbeit grad zulässt, oder wenn man mit Erwachsenen zu tun hat, die man auch mal reden lassen kann, ohne sie inhaltlich korrigieren zu sollen/müssen und mit denen man Verantwortung teilen kann, wäre ich nicht so müde nach nur 4 oder 6 Stunden Arbeit.

Einen ganzen Tag lang Bodenlegen fand ich als Frau auch nicht so anstrengend, wie einen ganzen Tag im Ref unterrichten und im Lehrerzimmer auch für alles und jeden Verfügbar/ansprechbar zu sein. 😅😅