

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Pet“ vom 13. Juni 2021 14:25

Ich gehe fast täglich raus zum Laufen, nicht joggen, aber in den Wald, der direkt vor meiner Haustür liegt. Habe verschiedene Strecken, schöne Sitzbänke dabei. Da kann ich so richtig abschalten und einfach nur die Natur genießen. Und was schon gesagt wurde, Ansprüche habe ich heruntergeschraubt, alles richtig machen zu wollen, das geht nicht...war bei mir aber ein Lernprozess....