

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Antimon“ vom 13. Juni 2021 15:18**

[Zitat von Kris24](#)

erhalte dafür 2 Deputatsstunden erlassen

Das ist ein Witz. Aber darum ärgere ich mich hier auch jedesmal wenn es mit dem Vergleich des Arbeitsaufwands wieder losgeht und vor allem die Lehrpersonen in den Korrekturfächern bedauert werden. Wer die Arbeit mit den Versuchen noch nie gemacht hat, weiss einfach nicht, wie aufwendig das ist. Ist jetzt aber völlig OT und bei uns an der Schule gibt's die Diskussion eh nicht, da weiss eigentlich jeder, dass alle ungefähr gleich viel zu tun haben.

Was mache ich bezüglich Self-Care... Ich versuche z. B. möglichst viel Arbeit im Schulhaus zu erledigen und nichts mit nach Hause zu nehmen. Klappt nicht immer und jetzt wo ich mit der Physik praktisch wieder von vorne anfange, bin ich halt leider auch immer mal wieder am Wochenende im Schulhaus. Das sollte man aber wirklich so gut es geht bleiben lassen. Schlafen ist ultra wichtig. Nicht bis nachts um ultimo korrigieren oder vorbereiten, dabei macht man eh einen Haufen Fehler und es ist nicht gesund. Klappt während Stresszeiten auch nicht immer und als Berufsanfänger geht es ne Weile bis man einen vernünftigen Rhythmus gefunden hat. Aber man sollte auf sowas wirklich achten.