

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „juanaluna“ vom 14. Juni 2021 17:14**

Nichts zu Chemie, aber zum Thema vorher (immer gut gelaunt/"auf Sendung" sein):

Ich habe eine Ausbildung als Business Coach & Trainer. In der hat man uns immer und immer wieder gesagt, wenn wir als (Erwachsenen-)Trainer für Fachthemen arbeiten wollen (z.B. für Kurse wie "Digitalisierung im Unternehmen umsetzen", "Richtig kommunizieren durch Körpersprache", oder was es nicht so alles gibt), sollten wir keinesfalls mehr als 70 Tage im Jahr Trainings geben.

Finde ich schon heftig, da Lehrende an der Schule deutlich mehr Präsenztage haben.