

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Flipper79“ vom 11. Oktober 2021 09:29**

## Zitat von Kiggle

Diese 4 Stunden müssen ja nicht vor- und nachbereitet werden + Leistungsnachweise. Wenn es Freistunden wären, kann ich die vielleicht nutzen um anderen Unterricht vorzubereiten und habe zu Hause mehr Freizeit.

Naja, wenn man in diesen 4 Stunden gerne mal für Vertretung eingesetzt wird, kann man diese kaum nutzen für die Vor-/ Nachbereitung, ebenfalls nicht, wenn es keine ordentlichen Lehrerarbeitsplätze in der Schule gibt.

An meiner Schule wird zwar darauf geachtet, dass TZ Kräfte nicht überproportional oft für Vertretung heran gezogen werden, aber es gibt dennoch Lehrkräfte, die z.B. einen Tag frei haben und andere, die bei der gleichen Stundenzahl jeden Tag antanzen müssen und einen ungünstigen Stundenplan haben. Zu Hause kann ich immer noch besser arbeiten als in der Schule