

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 12. Oktober 2021 15:28

[Zitat von karuna](#)

Ähm, mal kurz zur Erklärung: wenn man Kinder hat ist man auf Kitazeiten angewiesen UND schläft dauerhaft zu wenig, weil Kinder nachts wach werden/schlecht träumen/keine Luft kriegen/erbrechen/gestillt werden wollen oder aus dem Bett fallen. Und das natürlich abwechselnd bei mehreren Kindern. Ich wäre niemals auf die Idee gekommenen, "ausschlafen wollen" als Stundenplanwunsch anzugeben.

Der einzige Wunsch, den ich je angegeben habe ist der, dass ich bei 7 Unterrichtsstunden am Stück keine Hofaufsicht dazwischen habe und selbst da habe ich mich um Tausch bemüht und bin nicht dem Stundenplaner auf den Zeiger gegangen. Bin gerade eher überrascht, was andere so wollen und fordern.

Ich bezog mich auf die Aussage, dass die Singlefrau halt nicht bis 9 ausschlafen kann. Natürlich können auch Eltern unter Schlafmangel leiden und natürlich geht auch das auf die Gesundheit.