

# Selbstfürsorge-Checkliste für Lehrkräfte

## Täglich

(am besten bewusst einplanen):

- Habe ich heute mindestens eine Pause gemacht – ohne Handy, ohne „nur schnell noch“?
- Habe ich ausreichend gegessen und getrunken?
- Bin ich heute mindestens 10 Minuten an der frischen Luft gewesen?
- Hatte ich heute einen bewussten Moment nur für mich selbst (z. B. Kaffee, Musik, Ruhe)?
- Habe ich etwas gemacht, das nichts mit Schule zu tun hatte?

## Wöchentlich

- Habe ich einen festen Feierabend eingehalten?
- Habe ich mindestens einen sozialen Kontakt gepflegt (Freundin/Freund, Familie, Kollegin/Kollege – nicht nur beruflich)?
- Habe ich eine Freizeitaktivität eingeplant, die mir wirklich Spaß macht?
- Habe ich meine To-dos reflektiert: Was war zu viel? Was kann ich loslassen?
- Habe ich mich ausreichend bewegt (Spaziergang, Sport, bewusste Bewegung)?
- Habe ich meine Erfolge oder schönen Momente notiert?

## Monatlich

- Habe ich mir bewusst Zeit genommen, um meine berufliche Belastung zu reflektieren?
- Habe ich etwas Neues ausprobiert oder mich inspirieren lassen (Buch, Podcast, Kurs)?
- Habe ich mir einen Tag oder Abend gegönnt, an dem ich im Mittelpunkt stand?
- Habe ich „Nein“ gesagt, wo es nötig war?
- Habe ich Hilfe in Anspruch genommen (im Kollegium, Austausch, ggf. professionelle Unterstützung), wenn ich überfordert war?

## Langfristig

- Habe ich eine realistische Wochenstruktur mit klaren Arbeits- und Ruhezeiten?
- Kenne ich meine Energiequellen – und nutze ich sie regelmäßig?
- Habe ich Rituale, die mir helfen, bewusst in den Feierabend oder das Wochenende zu wechseln?
- Habe ich klare Grenzen zu meiner Arbeit gezogen (z. B. dienstliche Mails nur zu bestimmten Zeiten)?
- Behandle ich mich selbst mit der gleichen Freundlichkeit, wie ich sie meinen Schülerinnen und Schülern entgegenbringe?