

Ich kann nicht mehr!

Videokarte

Der Druck, unter dem du in der Kita arbeitest, ist hoch. Du bist ständig präsent und versuchst, verschiedensten Erwartungen gerecht zu werden. Dies kann sehr belastend sein. Was dir hilft, gut für dich zu sorgen, siehst du hier.

Papilio 🍌

Ich kann nicht mehr!

Wie du in stressigen Kita-Zeiten gut für dich sorgen kannst.



Ständige Präsenz.

Du bist jeden Tag für die Kinder da. Trocknest ihre Tränen und lachst mit ihnen.



Viele Aufgaben.

Du organisierst, dokumentierst und tauschst dich aus.



Erwartungen stressen.

Von allen Seiten werden Anforderungen an dich gestellt.



Warte nicht ab, bis du an deine Grenzen kommst.

Hier 3 Tipps für einen liebevolleren Umgang mit dir selbst.



Fehlende Anerkennung, Zeit und Personal.

Das ist belastend. Vielleicht bekommst du das Gefühl, niemandem gerecht werden zu können.



1. Halte kurz inne.

Schließe deine Augen und frage dich:

Was sagt mir mein Körper?
Wie geht es mir gerade?
Was brauche ich?



2. Sorge gut für DICH.

Stressempfinden und negative Gefühle zeigen dir, dass du jetzt oder später handeln musst, um dich zu schützen.



Wenn du kannst, handle sofort:



z. B. Atme 3x
tief durch und
lasse locker.

3. Finde deine Kraftquellen.

Worin gehst du auf?
Wer gibt dir Halt?
Wann fühlst du dich geborgen?



Halte die Balance und sei gut zu Dir.



Alle Kraftquellen, die du gefunden
hast, können ein Gegengewicht zu
deinen Belastungen sein. Sie fördern
dein Wohlbefinden und deine
Gesundheit.

Vertiefende Informationen und
Übungen zu diesem Thema
findest du unter:

→ [kitagold.papilio.de](https://www.kitagold.papilio.de)

Dort warten auch weitere
Kita-Themen und Tipps
auf dich.

Kitagold – Ein Projekt von:

Papilio



*Gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und
für Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des
Deutschen Bundestages.*