

Ich kann nicht mehr!

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

Vertiefung
& Übungen

Dieses Übungsheft
gehört:

.....

Unsere Wissensschätze für dich.

Dieses Übungsheft enthält pures Kitagold.

Die Inhalte wurden so für dich zusammengestellt, dass du gut in das Thema eintauchen kannst und weitere Anregungen für dein pädagogisches Handeln bekommst.

Viel Spaß!



Das erfährst du in diesem Heft:

- Wie du deine eigenen Belastungen findest.
- Wie du deine Ressourcen entdeckst.
- Wie sich Stress bemerkbar macht und du Stresssituationen aufspürst.
- Wie du gut für dich sorgen kannst und dir deine Kraftquellen bewusst machst.



1. Ein bisschen Hintergrund zum Einstieg

Als Fachkraft in der Kita trägst du zur frühen Förderung der Kinder bei und hast damit das Privileg und die Verantwortung, in deiner täglichen Arbeit die Gesellschaft der Zukunft mitzugestalten. Eltern, Träger und andere haben hohe Erwartungen an die Qualität deiner pädagogischen Arbeit. Dies steht oft im Gegensatz zu den Voraussetzungen in deinem Berufsalltag. Häufig haben Kitas zu wenig Personal und viele Kinder in den Gruppen, sodass nur wenig Zeit für die Bedürfnisse der einzelnen Kinder bleibt.

Die strukturellen Bedingungen in einer Kita und die Qualität pädagogischer Arbeit hängen zusammen: Gute Rahmenbedingungen haben einen positiven Einfluss auf die pädagogische Arbeit und die Förderung der kindlichen Entwicklung. Schlechte Bedingungen können hingegen belasten und sich negativ auf die Betreuungsqualität und auch auf deine Gesundheit auswirken. Wenn du dir also mögliche Belastungen und Ressourcen in deiner Arbeitssituation bewusst machst und Möglichkeiten kennst, wie du gut für dich sorgen kannst, dann förderst du damit deine eigene Gesundheit, dein Wohlbefinden und das der Kinder.

2. Belastungen finden

Du hast in der Kita viele anspruchsvolle Aufgaben und eine hohe Verantwortung. Dazu gehören zunächst die Betreuung und Förderung der Kinder. Die Kinder haben ein unterschiedliches Alter, verschiedene Familienkulturen, Bildungsvoraussetzungen und Förderbedarfe. Hinzu kommen die Organisation und Dokumentation sowie die Zusammenarbeit mit den Eltern und im Team. Aufgrund der vielen Aufgaben und der – teils widersprüchlichen – Erwartungen kann die Arbeit in der Kita eine Herausforderung sein, vor allem bei zu wenig Zeit und Personal.



Konkret werden zum Beispiel die folgenden Rahmenbedingungen in der Kita als belastend erlebt:

- Zu wenig Zeit (für Kinder, Pausen, Zusatzaufgaben)
- Schlechter Personalschlüssel
- Schlechte Fachkraft-Kind-Relation
- Gleichzeitigkeit von Anforderungen
- Häufige Arbeitsunterbrechungen
- Dauerpräsenz und eigene Emotionsarbeit
- Fehlende Kommunikationsstrukturen
- Schlechtes Teamklima
- Schlechte Führungsqualität

Denke nun an deine eigene Einrichtung und überlege: Welche dieser Rahmenbedingungen kennst du auch? Welche Aspekte bei deiner Arbeit führen dazu, dass du dich belastet fühlst?

Welche Belastungen gibt es bei meiner Arbeit?
Wo wünsche ich mir eine Verbesserung?

.....

.....

.....

.....



Je schlechter die strukturellen Rahmenbedingungen in einer Kita sind, desto eher wirken sie sich auf die Arbeitsfähigkeit sowie die körperliche und psychische Gesundheit aus. Wie Berufstätige in anderen sozialen Berufsfeldern haben auch Erzieher*innen ein erhöhtes Risiko für Burnout sowie körperliche und psychosomatische Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen oder Erschöpfung. Trotz allem sind die meisten Fachkräfte in Kitas mit ihrer Arbeit zufrieden und sehr motiviert. Das liegt daran, dass ihr Arbeitsalltag viele positive Erlebnisse mit den Kindern und Ressourcen bietet, die einen Ausgleich zu den vorhandenen Belastungen darstellen.



3. Ressourcen entdecken

 Viele der genannten Rahmenbedingungen können auch positiv gestaltet sein und als Kraftquelle dienen. Folgende Bedingungen können z.B. wichtige Ressourcen im Kita-Alltag sein:

- Guter Personalschlüssel
- Gute Fachkraft-Kind-Relation
- Verfügbarkeit einer gruppenübergreifenden Kraft
- Gute Organisation, Planung und Zeitmanagement
- Abwechslungsreichtum, Flexibilität und Kreativität
- Regelmäßige Teamsitzungen und Weiterbildungsangebote
- Freude am Umgang mit den Kindern: Emotionale Nähe, Entwicklung begleiten, Anerkennung, Freude, Leichtigkeit und Spaß
- Gutes Teamklima mit positiver Kommunikationskultur
- Gute Führungsqualität der Leitung

Denke nun an deine eigene Einrichtung und überlege dir: Mit welchen Rahmenbedingungen bist du zufrieden? Was läuft gut? Worauf kannst du dich verlassen? Was gibt dir Kraft bei der täglichen Arbeit?

Welche Kraftquellen entdecke ich bei meiner Arbeit?

.....

.....

.....

.....



Alle diese Kraftquellen können ein Gegengewicht zu deinen gefundenen Belastungen sein. Sie fördern dein Wohlbefinden bei der Arbeit und tragen zu einer besseren Gesundheit bei.

3. Stress bewusst wahrnehmen

Das Empfinden von Überlastung oder Stress kann sich in kleinen Alltagssituationen bemerkbar machen.

Beispiel: Belastungssituation

Erzieherin Anna sitzt mit einem weinenden Kind im Gruppenraum. Sie ist gerade allein in der Gruppe, da ihre Kollegin krank und die Vertretung kurz in der AG ist. Plötzlich öffnet sich die Tür und eine Mutter fragt, wo sie die Leitung finden kann. Da klingelt das Telefon. Anna bemerkt, wie ihr Magen sich zusammenzieht. Verzweiflung und Wut steigen in ihr auf.

Emotionen können ein wichtiges Anzeichen für eine Belastungssituation sein. Im Beispiel bemerkt Anna die Emotion Ärger am Zusammenziehen im Bauch und an ihren negativen Gedanken. Auch andere Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Schuldgefühle können in Überlastungssituationen auftreten und mit körperlichen Anzeichen einhergehen. Es kann zunächst hilfreich sein, sich konkrete und wiederkehrende Belastungen bei der täglichen Arbeit bewusst zu machen und diese zu benennen. Schau dir nun deine gefundenen Belastungen an und überlege: In welcher konkreten Situation bemerke ich diese und was fühle ich in dem Moment? Halte dabei auch inne und betrachte deine körperlichen und emotionalen Reaktionen in der Situation genauer.

Welche konkrete Situation fällt mir ein, in der ich bei der Arbeit belastet bin? Was spüre ich dabei in meinem Körper? Welche Emotion(en) zeigt das an?

.....

.....

.....

.....



Das Bemerken von Anspannung, Frustration oder Hilflosigkeit erfordert Achtsamkeit für sich selbst. Dies ist ein wichtiger erster Schritt hin zur Selbstfürsorge. Deine emotionalen und körperlichen Empfindungen signalisieren dir in Belastungssituationen, dass du jetzt oder später handeln musst: Um dich zu schützen oder um einen Ausgleich zu schaffen.

Wenn du z.B. eine körperliche Anspannung spürst, kannst du direkt in der Situation durchatmen, locker lassen oder dir sagen: „Ganz ruhig.“ Oder du unternimmst später etwas, z.B. nach der Arbeit spazieren gehen oder dich bewegen (Sport, tanzen, Arme und Beine ausschütteln). So lockerst du den empfundenen Stress und die Anspannung und schaffst einen Ausgleich. Es ist wichtig, Belastungen und stressbeladene Situationen zu erkennen, anzusprechen und zu ändern – vor allem wenn sie wiederkehrend sind.

4. Achtsam sein

Achtsamkeit ist ein wichtiges Element der Selbstfürsorge. Achtsam zu sein bedeutet, dass du voll und ganz bei dem bist, was du gerade wahrnimmst und tust. Und dass du dem mit einer offenen, neugierigen und akzeptierenden Haltung begegnest. Achtsamkeit kannst du trainieren. Ziel der folgenden Übung ist es, mehr im Hier und Jetzt zu sein und dem gegenwärtigen Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Probier einfach mal aus:



Innehalten: Wie geht es mir gerade?

Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen durchführen. Lass deine Tätigkeit ruhen und halte kurz inne. Beobachte, wie dein Atem fließt. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und spüre nach, was du dabei wahrnimmst. Welche Körperstellen spürst du besonders? Welche Gefühle kannst du wahrnehmen? Beobachte, was in dir geschieht. Und frage dich: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich jetzt?

Wie erging es mir bei der Übung? Was habe ich wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....



Diese Übung kannst du regelmäßig durchführen und so mehr über dein Befinden lernen. Nimm dir zum Innehalten eine Minute Zeit, zum Beispiel zu einer bestimmten Uhrzeit inmitten eines vollgepackten Tages.

5. Selbstfürsorge im Alltag umsetzen

Selbstfürsorge heißt, dass du auf dich selbst achtest und dich gut um dich selbst kümmerst.



Selbst-Check: Kümmerst du dich gut um dich?

Gehe einmal einen typischen Tag der letzten Zeit in Gedanken durch und beobachte dich: Wie du morgens aufstehst. Auf dem Weg zur Arbeit. Bei der Arbeit, z.B. in den Pausen, beim Zusammensein mit deinen Kolleg*innen und mit den Kindern. Wie gestaltest du deine Freizeit am Wochenende oder nach der Arbeit? Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, einen Eindruck davon zu bekommen, wie du dich um dich selbst kümmerst:

Wie gehe ich mit meinem Körper um?

- Schlafe ich ausreichend?
- Esse ich regelmäßig?
- Esse ich Nahrungsmittel, die meinem Körper gut tun?
- Trinke ich genug?
- Mache ich kleine Pausen im Alltag?
- Was mache ich zur Entspannung?
- Bewege ich mich?
- Verbringe ich Zeit an der frischen Luft?

Womit beschäftige ich meinen Geist?

- Welche Sendungen oder Serien sehe ich?
- Welche sozialen Medien nutze ich?
- Welche Bücher lese ich?
- Welche Musik höre ich?
- Wann vergesse ich die Zeit?
- Wann bin ich inspiriert?

Wie kümmere ich mich um mein seelisches Wohlbefinden?

- Spüre ich ab und zu in mich hinein und frage: Wie fühle ich mich eigentlich?
- Spreche ich mit anderen darüber, wie es mir wirklich geht?
- Umgebe ich mich mit Menschen, die mir gut tun?
- Nehme ich mir Zeit zum Innehalten und Nachdenken, zum Reflektieren, Pläne schmieden und Träumen?



Durch diese Fragen kannst du eine Idee bekommen, wie du momentan in verschiedenen Bereichen mit dir selbst umgehst.

Wenn ich an meinen Alltag denke: Welche Bereiche fallen mir spontan auf, in denen ich noch nicht so gut auf mich aufpasse? Und in welchen Bereichen Sorge ich schon gut für mich?

.....

.....

.....

.....

Vielleicht sind dir Situationen eingefallen, in denen du noch nicht so gut für dich sorgst. Das ist ein guter Start, denn das Erkennen von mangelnder Selbstfürsorge ist immer der erste Schritt, um Selbstfürsorge zu lernen oder noch zu verbessern.



Deine Kraftquellen finden

Suche nun Kraftquellen und Ressourcen für dich und überlege, was dir außerhalb der Arbeit Kraft gibt. Einige Inspirationen findest du hier:

Spazieren
gehen

Gedanken
aufschreiben

Nichts tun

Körper pflegen
und verwöhnen

Etwas Kreatives
machen

Gespräche
mit...

Träume
und
Wünsche
sammeln

Ein Bad nehmen

Schmusen

Yoga
(ausprobieren)

In der Sonne
sitzen

Musik hören

Einen Podcast
anhören

Ein gutes Buch
lesen

Joggen gehen

Verrückt tanzen

Erstelle nun deine Liste mit großen und kleinen Dingen, die dir gut tun. Was schenkt dir ein Gefühl von Geborgenheit, Lebendigkeit oder Freude?

Wann kann ich auftanken? Was tut mir gut?

.....

.....

.....

.....

.....



Achte bei deiner Liste bitte darauf, dass es Aktivitäten gibt, die nur auf den ersten Blick gut tun. Zum Beispiel auf dem Sofa liegen, Serien schauen und sich berieseln lassen oder ein Glas Wein und eine Zigarette auf der Terrasse als Belohnung für den stressigen Tag. Diese Aktivitäten können in dem Moment entspannen. Sie sind aber langfristig keine günstigen Strategien, um mit Belastungen umzugehen, sondern schaden eher deinem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Mache dir bewusst, dass diese Aktivitäten nicht zur Regeneration beitragen. Versuche, sie durch stärkende Kraftquellen zu ersetzen. Selbstfürsorge bedeutet, jeden Tag gut auf sich selbst zu achten. Dabei genügt oft eine kurze Zeit am Tag, sie sollte aber zum festen Bestandteil des Alltags werden. Natürlich kannst du auch mehr Zeit aufwenden und z.B. täglich eine Stunde meditieren. Aber anfangs ist es erfahrungsgemäß erfolgreicher, sich entspannt und langsam heranzutasten. Wie wäre es, wenn du dir in Zukunft eine kleine tägliche Selbstfürsorge-Einheit gönnst und eine wöchentliche Zeit (z.B. eine Stunde) für Selbstfürsorge einplanst?



Ein Date mit dir selbst

Ein schöner Weg, um mehr Selbstfürsorge in den Alltag einzubauen, ist eine regelmäßige Zeit, in der du etwas Gutes für dich tust. Am besten legst du dafür einen bestimmten Wochentag und eine Uhrzeit fest. Trage dir deine Verabredung mit dir selbst in deinen Kalender ein. Zu Beginn kannst du dich fragen: Wie fühle ich mich aktuell? Was brauche ich heute? Setze dann z.B. eine Idee von deiner Kraftquellen-Liste um.

Wann könnte ein geeigneter Tag sein, um „mein Date mit mir selbst“ verbindlich durchzuführen? Was möchte ich in dieser Zeit gerne machen?

.....

.....

.....

.....

.....



Achte bei deinem Date darauf, dass deine Aktivitäten aus einer wertschätzenden Haltung dir selbst gegenüber entspringen. Zum Beispiel kann „Joggen gehen“ mit großer Freude, frischer Luft und Freiheit für dich verbunden sein. Es kann aber auch mit negativen Gedanken über dich zusammenhängen (z.B. um endlich mal abzunehmen oder die schlechte Kondition zu verbessern). Probiere dich einfach aus und schenke dabei deinen Empfindungen nach dem Date mehr Aufmerksamkeit. Wie fühlst du dich nach einem Spaziergang? Wie geht es dir nach der Gartenarbeit oder dem Musizieren? Sind das wirkliche Kraftquellen für dich oder passen andere Aktivitäten für das nächste Mal vielleicht besser?



Dein täglicher Moment

Eine weitere Idee ist, sich einmal pro Tag eine kleine Auszeit zu gönnen. Hierfür eignen sich Achtsamkeitsübungen und kurze Tätigkeiten, z.B.:

- Aufschreiben, was heute schön war.
- Einen kurzen Spaziergang machen.
- Eine entspannende Traumreise oder Meditation anhören.
- Tee zubereiten und bewusst genießen.
- Eine Dehnübung machen und in den Körper hineinspüren.
- Bewusstes Atmen an der frischen Luft.

Wie könnte ich „meinen täglichen Moment“ gestalten? Welche kleine Selbstfürsorge-Einheit möchte ich in meinen Tagesablauf einbauen?

.....

.....

.....

.....

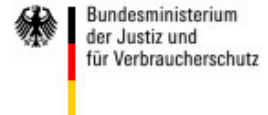
.....



Nimm deine tägliche Selbstfürsorge-Idee und übe diese mindestens 18 Tage. Mit jedem Tag wird sich diese neue, positive Verhaltensweise ein wenig mehr einprägen. Leicht umsetzbare Verhaltensweisen, z.B. morgens ein großes Glas Wasser trinken, werden dabei schneller zur Gewohnheit. Komplexere tägliche Tätigkeiten (z.B. Yoga vor dem Abendessen) brauchen länger (im Durchschnitt 90 Tage), um zur Routine zu werden. Es hilft, wenn du deine Selbstfürsorge-Idee mit einer anderen Verhaltensweise verknüpfst, die du sowieso täglich und routiniert machst. Beispiele im Tagesablauf sind: Vor oder direkt nach dem Aufstehen, nach dem Zähneputzen, direkt wenn du nach Hause kommst (z.B. nachdem du die Jacke aufgehängt hast), sobald du im Bett liegst. Kleine Dinge, die an eine andere Aktivität oder eine Zeit gekoppelt sind, wären zum Beispiel vor dem Aufstehen zu überlegen, wofür du dankbar bist, sich nach dem Aufstehen ans Fenster zu stellen und bewusst zu atmen oder auf dem Heimweg einen kurzen Spaziergang im Grünen zu machen. Die Wiederholung hilft dabei, ein Bewusstsein für stärkende Verhaltensweisen und Ressourcen zu entwickeln. Selbstfürsorge ist eine Haltung, die sich in deinem Alltag in ganz vielen kleinen Handlungen zeigt.



Kitagold – Ein Projekt von



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

Weitere Videos sowie Vertiefungen & Übungen

kitagold.papilio.de
www.instagram.com/papilio.de

Kontakt

Papilio gGmbH
Ulmer Str. 94
86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596
kontakt@papilio.de
www.papilio.de