

Blickwinkel
für pädagogische
Fachkräfte

Uli Bott

Stressfrei und gelassen

Professionalität
im Kita-Alltag



HERDER

Stressfrei
und gelassen

Blickwinkel
für pädagogische
Fachkräfte

Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte

#Inspirationen#Atempausen#Impulse

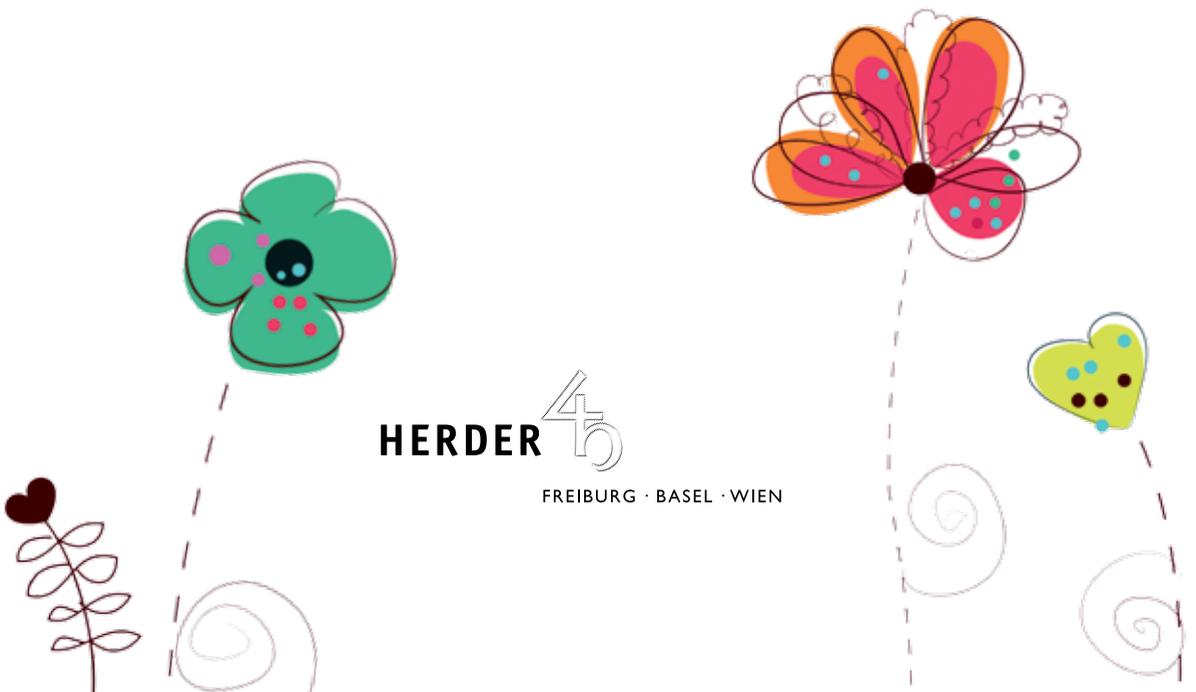
#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

Stressfrei und gelassen

Uli Bott

Stressfrei und gelassen

Professionalität
im Kita-Alltag



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

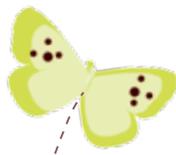


© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Covermotiv: fotolia / Gulsen Gunel
Grafiken Innenteil: fotolia / Gulsen Gunel
Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

Herstellung: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-37860-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81165-4



Inhalt

Einleitung..... 9

**1 Ein großes Herz mit sich selbst haben –
auf dem Weg zum eigenen Glück.....12**

1.1 Glück im Job beginnt bei mir 16

Wir haben es selbst in der Hand..... 18

„Glücklich sein“ ist ein Prozess 20

„Glücklich sein“ erfordert Sinn..... 22

Gute Gefühle machen glücklich..... 23

1.2 Die Macht der Eigenverantwortung..... 25

Selbstreflexion und Selbstmanagement..... 26

Die Bedeutung neuer Ziele 29

Die Kraft der Entscheidung 33

Vom Standhalten und Dranbleiben 35

Wie Lernen funktioniert37

1.3 Bye-bye Selbstzweifel 45

Wie Selbstzweifel entstehen 45

Die Kraft der Dankbarkeit 48

Vom Mut, Fehler zu machen 51

Die Kraft, die Welten verändert 52

Kraftvoll der inneren Stimme / Melodie folgen 55

1.4	Gelassenheit durch Achtsamkeit	57
	Die Kraft der Gefühle	57
	Unsere Gefühle entstehen in uns	64
	Die Kraft unserer Gedanken	67
	Warum so viele Gedanken unbewusst sind.....	69
	Das Geschenk des inneren Raumes	71
2	Der eigenen Intuition vertrauen – neue Sichtweisen zulassen	74
2.1	Beziehungslust statt Förderfrust	75
	Kindheit früher – Kindheit heute	76
	Im Spannungsfeld zwischen Geborgenheit und Freiheit.....	77
	Die Balance zwischen Verbundenheit und Autonomie unterstützen.....	80
	Kinder entwickeln soziales Verhalten, wenn ihre Bedürfnisse gesehen werden	81
2.2	Großziehen oder wachsen lassen?	86
	Mit Begeisterung lernen	86
	Warum „Wachsenlassen“ oft schwerfällt und wie es leichter gehen kann	91
	Unsere Reaktion – eine eigene Entscheidung.....	95
2.3	Miteinander statt gegeneinander	98
	Wann und wie entsteht das Gefühl der Zugehörigkeit?.....	100
	Mit Kindern gute Beziehungen gestalten.....	104



2.4	Das einzigartige Potenzial in jedem Kind entdecken	117
	Durch Kritik wird niemand besser	118
	Trennung von Tat und Täter	121
	Dienstleistung kommt von dienen.....	124
	Die Kraft der Selbstwirksamkeit	125
3	Die eigene Kraft nutzen – 10 Power-Tipps für den Alltag.....	128
3.1	Entspannt durch Lächeln und Lachen	129
3.2	Bewusst atmen.....	131
3.3	Positiver Blick durch Spiegelarbeit.....	132
3.4	Immer wieder wichtig: Dankbarkeit	132
3.5	Frieden beginnt bei mir	133
3.6	Einfach nur genug Wasser trinken	134
3.7	Entspannt durch Klopfen	135
3.8	Der Rosarote-Brille-Trick	137
3.9	Der Gute-Gefühle-Turbo	138
3.10	Gute Gefühle schenken	139
	Literatur	141





Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

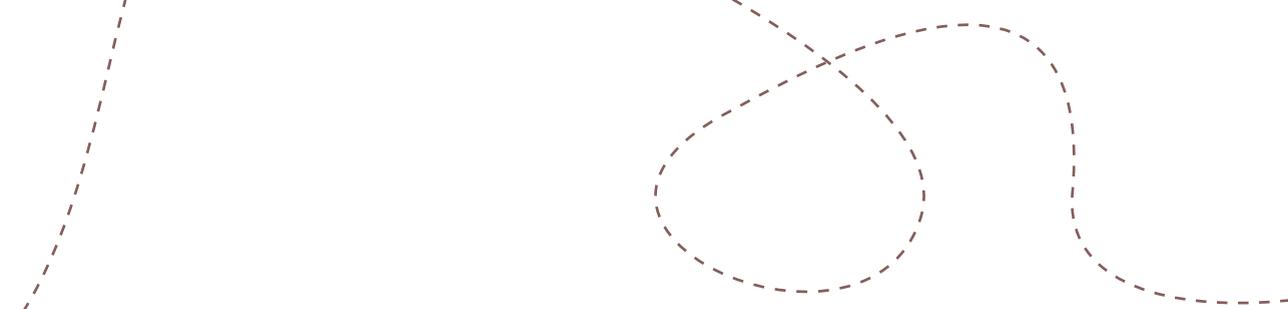
Sie halten ein Buch in Händen, in dem Sie als pädagogische Fachkraft im Mittelpunkt stehen. Ein Buch, das einmal nicht die Kinder in den Fokus nimmt, sondern das Wohlbefinden der Erwachsenen, die mit ihnen arbeiten. Denn: Nur, wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie auch gute Arbeit leisten.

Pädagogische Fachkräfte stehen heute vor großen Herausforderungen. Zum einen aufgrund der organisatorischen und strukturellen Rahmenbedingungen, zum anderen aber auch bedingt durch die mannigfaltigen Vorstellungen und Ansprüche, wie kleine Kinder bestmöglich auf ihr weiteres Leben vorbereitet werden können. Die Vielzahl der Konzepte, der Bildungsanspruch und die Qualitätsdebatte haben im Alltag mancherorts dazu geführt, dass pädagogische Fachkräfte sich unsicher sind, wie sie ihren verantwortungsvollen Beruf erfolgreich ausüben können, und sich fragen: Wie sollen wir das denn alles schaffen?

Gehören Sie auch zu den Fachkräften, die trotz aller Herausforderungen und Schwierigkeiten jeden Tag aufs Neue ihr Bestes geben, um kleine Kinder gut in ihr Leben zu begleiten, und mit Geduld, Einsatz und Herzlichkeit für die kleinen Menschen sorgen? Dann möchte ich Ihnen zunächst einmal von ganzem Herzen Danke sagen.

Mit Ihrer wertvollen Arbeit legen Sie den Grundstein für unsere Welt von morgen. Das ist eine großartige Aufgabe, die zugegebenermaßen ganz schön kräftezehrend sein kann. Deshalb ist dieses Buch als Impulsgeber zu verstehen und möchte Ihnen Anregungen bieten, wie der Beruf für Sie erfüllend und attraktiv sein und bleiben kann.

So finden Sie im Folgenden auch keine Ratschläge im Sinne von „Tue dieses, tue jenes“. Denn auch Ratschläge sind Schläge, sagt ein bekanntes Sprichwort, und hinterlassen nur selten ein gutes Gefühl. Ist es jedoch nicht gerade



dieses gute Gefühl, wonach wir uns alle sehnen? Wer wünscht sich nicht Zuspruch, Anerkennung und Wertschätzung und teilt dieses Bedürfnis vermutlich mit allen anderen Menschen. Gerade in belastenden Arbeitssituationen ist dieser Wunsch besonders ausgeprägt – zumindest ist dies die Rückmeldung, die ich immer wieder von meinen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern bekomme.

Menschen leben, lachen und wachsen im Miteinander. Ich bin fest davon überzeugt: Wenn die Erzieherinnen und Erzieher glücklich sind, geht es den Kindern gut!

In diesem Buch geht es darum, Wege zu finden, wie Sie selbst Ihr Glück in die Hand nehmen und einen erfüllten Arbeitsalltag mit und trotz der stetig wachsenden Anforderungen und Herausforderungen erleben können.

In meiner Fortbildungstätigkeit habe ich für die Begleitung auf diesem Weg den **pädagogischen Dreiklang** entwickelt. Wer seinen (Berufs-)Alltag verändern und verbessern, als glückbringender erleben will, benötigt zunächst die persönlichen Kompetenzen dazu. Das ist der Ausgangspunkt des pädagogischen Dreiklangs: die persönliche Weiterentwicklung unter der Fragestellung, wie man sein Leben selbst in die Hand nehmen und es eigenverantwortlich steuern kann. Die zweite Ebene bezieht sich auf eine Weiterentwicklung der pädagogischen Haltung. Durch frische Impulse lassen sich Perspektiven entwickeln und einnehmen, die neue Spielräume ermöglichen. Und schließlich benötigen Sie praktische Fertigkeiten, um in Ihrem Alltag Veränderungen auch konkret umsetzen zu können. Diese Hilfsmittel machen die dritte Ebene aus.

Die drei Teile des vorliegenden Buches orientieren sich an diesem pädagogischen Dreiklang. Der **erste Teil** bietet Ihnen Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung, unterstützt durch neue Fragen und Sichtweisen im Rahmen der Selbstreflexion. Im **zweiten Teil** geht es um die Weiterentwicklung der pädagogischen Haltung und vor allem um Anregungen zum Perspektivwechsel. Abschließend wird im **dritten Teil** ein buntes Potpourri



sofort umsetzbarer Methoden vorgestellt, mit denen die gewonnenen Erkenntnisse in die eigene Arbeit und in den Alltag integriert werden können. In jedem Kapitel finden Sie zudem Beispiele, Reflexionsfragen, Tipps zum Ausprobieren und Checklisten. Mit deren Hilfe können Sie die Inhalte direkt auf Ihr eigenes Erleben übertragen.

Das Buch möchte außerdem einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass Sie sich daran erinnern, weshalb Sie Erzieherin oder Erzieher geworden sind, und Ihre Motivation für diesen wunderbaren Beruf wieder neu entdecken oder auffrischen können. Und vor allen Dingen, dass Sie Ihr Glück wieder fühlen, einen der tollsten Berufe der Welt gewählt zu haben. Denn gibt es etwas Schöneres, als kleine Kinder beim Großwerden begleiten zu dürfen?

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg beim Umsetzen der Impulse wünscht

Ihre Uli Bott



1. Ein großes Herz
mit sich selbst haben —
auf dem Weg
zum eigenen Glück





In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit der ersten Ebene des pädagogischen Dreiklangs. Hier geht es nur um Sie und die Frage, wie Sie für sich selbst sorgen und was Sie tun können, um gesund und glücklich zu bleiben. Natürlich wissen wir alle, dass die Rahmenbedingungen im pädagogischen Alltag besser sein könnten. Anstatt sich diesem Gedanken auszuliefern, verfolgt dieses Buch jedoch eine grundlegend andere Idee, nämlich den Ansatz der Selbstfürsorge. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Es geht keineswegs darum, die Rahmenbedingungen schönzureden. Im Zentrum steht vielmehr die Frage, wie Sie durch eine veränderte Sichtweise neue Motivation finden und trotz allem einen für Sie persönlich positiven, entspannteren Alltag erleben können.

Ursache für die Erschöpfung, die in vielen Kita-Teams seit einigen Jahren zu beobachten ist, sind einerseits die steigenden Anforderungen im Kita-Alltag: Verlängerte Öffnungszeiten, die Ausweitung der Betreuung unter Dreijähriger und der Ganztagsbetreuung sind nur einige der strukturellen Veränderungen, mit denen Kitas in den letzten Jahren konfrontiert werden. Dadurch sind viele Teams auch beachtlich gewachsen. Das erfordert mehr und andere Absprachen, Schichtdienste und eine veränderte Zusammenarbeit. Dass dafür in den seltensten Fällen genügend Zeit zur Verfügung steht, gehört mit zu den Herausforderungen dieses Berufsfelds.

