

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Uli Bott

# Stressfrei und gelassen

Professionalität  
im Kita-Alltag



**HERDER**

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

**Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte**  
#Inspirationen#Atempausen#Impulse  
#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

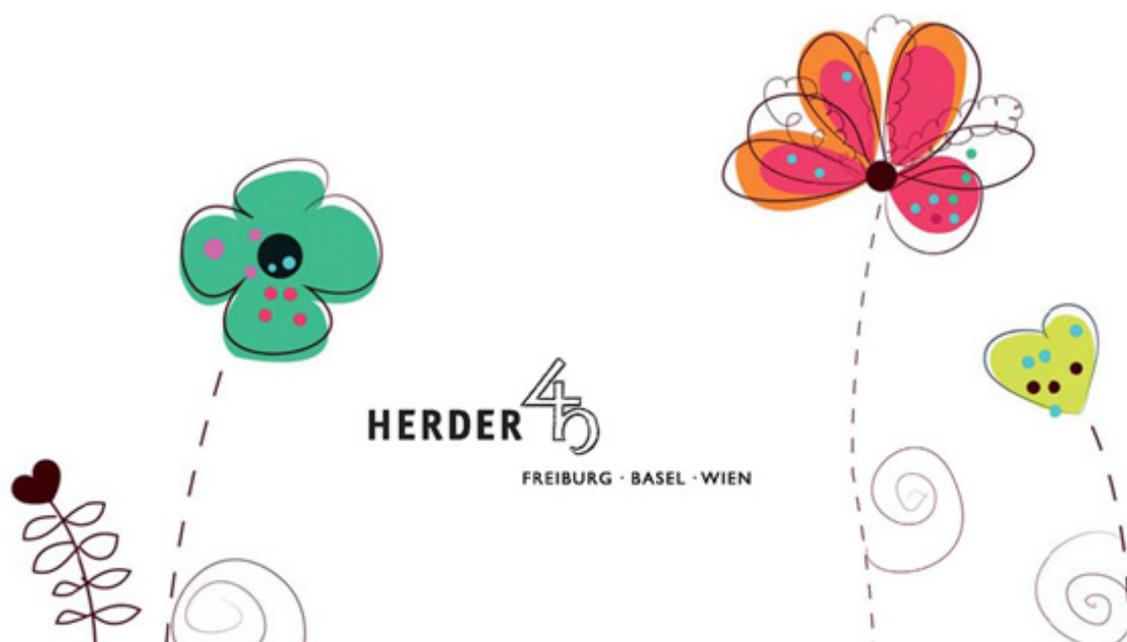
---

**Stressfrei und gelassen**

Uli Bott

# Stressfrei und gelassen

Professionalität  
im Kita-Alltag



**HERDER**   
FREIBURG · BASEL · WIEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Covermotiv: fotolia / Gulsen Gunel

Grafiken Innenteil: fotolia / Gulsen Gunel

Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

E-Book-Konvertierung: Newgen Publishing Europe

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

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-81463-1

ISBN (Print) 978-3-451-37860-7

# Inhalt

## Einleitung

- I Ein großes Herz mit sich selbst haben – auf dem Weg zum eigenen Glück
- I.1 Glück im Job beginnt bei mir  
Wir haben es selbst in der Hand  
„Glücklich sein“ ist ein Prozess  
„Glücklich sein“ erfordert Sinn  
Gute Gefühle machen glücklich
- I.2 Die Macht der Eigenverantwortung  
Selbstreflexion und Selbstmanagement  
Die Bedeutung neuer Ziele  
Die Kraft der Entscheidung  
Vom Standhalten und Dranbleiben  
Wie Lernen funktioniert
- I.3 Bye-bye Selbstzweifel  
Wie Selbstzweifel entstehen  
Die Kraft der Dankbarkeit  
Vom Mut, Fehler zu machen  
Die Kraft, die Welten verändert  
Kraftvoll der inneren Stimme / Melodie folgen
- I.4 Gelassenheit durch Achtsamkeit  
Die Kraft der Gefühle  
Unsere Gefühle entstehen in uns

- Die Kraft unserer Gedanken
- Warum so viele Gedanken unbewusst sind
- Das Geschenk des inneren Raumes
  
- 2 Der eigenen Intuition vertrauen – neue Sichtweisen zulassen
- 2.1 Beziehungslust statt Förderfrust
  - Kindheit früher – Kindheit heute
  - Im Spannungsfeld zwischen Geborgenheit und Freiheit
  - Die Balance zwischen Verbundenheit und Autonomie unterstützen
  - Kinder entwickeln soziales Verhalten, wenn ihre Bedürfnisse gesehen werden
- 2.2 Großziehen oder wachsen lassen?
  - Mit Begeisterung lernen
  - Warum „Wachsenlassen“ oft schwerfällt und wie es leichter gehen kann
  - Unsere Reaktion – eine eigene Entscheidung
- 2.3 Miteinander statt gegeneinander
  - Wann und wie entsteht das Gefühl der Zugehörigkeit?
  - Mit Kindern gute Beziehungen gestalten
- 2.4 Das einzigartige Potenzial in jedem Kind entdecken
  - Durch Kritik wird niemand besser
  - Trennung von Tat und Täter
  - Dienstleistung kommt von dienen
  - Die Kraft der Selbstwirksamkeit
  
- 3 Die eigene Kraft nutzen – 10 Power-Tipps für den Alltag
- 3.1 Entspannt durch Lächeln und Lachen
- 3.2 Bewusst atmen
- 3.3 Positiver Blick durch Spiegelarbeit
- 3.4 Immer wieder wichtig: Dankbarkeit
- 3.5 Frieden beginnt bei mir

[3.6 Einfach nur genug Wasser trinken](#)

[3.7 Entspannt durch Klopfen](#)

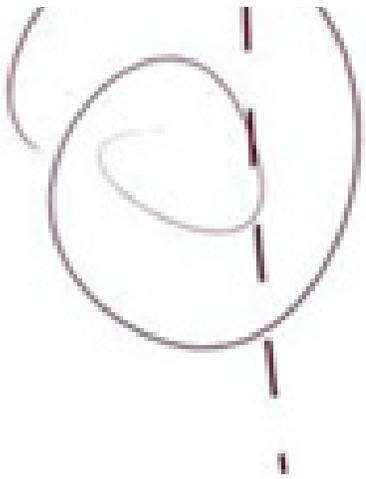
[3.8 Der Rosarote-Brille-Trick](#)

[3.9 Der Gute-Gefühle-Turbo](#)

[3.10 Gute Gefühle schenken](#)

## Literatur





# 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.

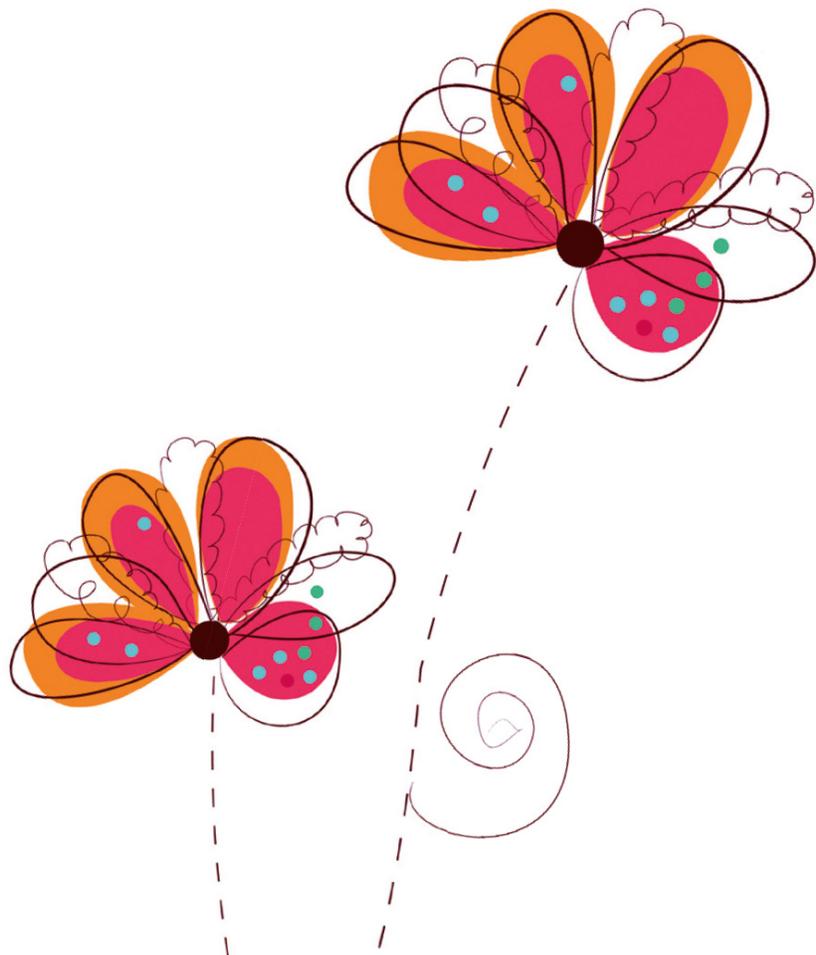
Die drei Teile des vorliegenden Buches orientieren sich an diesem pädagogischen Dreiklang. Der **erste Teil** bietet Ihnen Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung, unterstützt durch neue Fragen und Sichtweisen im Rahmen der Selbstreflexion. Im **zweiten Teil** geht es um die Weiterentwicklung 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

