



Leichtigkeit finden

Liebe Fachkraft,

haben Sie auch manchmal den Gedanken „Was muss ich denn noch alles machen?“. Gefühlt steckt der Kita-Alltag voller MÜSSEN – das Entwicklungsgespräch MUSS vorbereitet werden, die Ideen der Kinder für die Faschingsparty MÜSSEN im Team besprochen werden, wir MÜSSEN jetzt in Garten gehen usw.

Dieses Gefühl des Müssens belastet und schafft Druck. Da stellt sich die Frage, wie Sie diesen Druck verringern oder gar loswerden können. Haben Sie sich schon mal überlegt, wie es wäre, wenn Sie die Prioritäten im Kita-Alltag mal neu verteilen? Hilfreich ist dabei auch zu überlegen, ob wirklich alles gemacht werden MUSS? Woher kommen diese Anforderungen? Sind es Erwartungen, die Sie an sich selbst stellen, Erwartungen von Kolleg:innen oder Familien oder Vorschriften seitens des Trägers? Sie können einer Antwort näherkommen, indem Sie einmal visualisieren, was passieren würde, wenn etwas nicht, später oder anders gemacht wird.

KINDERWÜRDE
Udo Baer & Team


Online-Akademie
für mehr Qualität in Kitas

Wenn wir es leichter haben möchten, sollten wir uns auch fragen: Was beschwert mich? Stellen Sie sich vor, Sie tragen einen Rucksack mit sich herum, der Sie belastet und nach unten drückt. Was könnten Sie aus Ihrem Rucksack entfernen? Vielleicht nehmen Sie sich nicht gleich das schwerste vor – jede kleine Entlastung hilft und macht den Rucksack leichter. Möglicherweise halten Sie heute mal den Fahrplan für den Vormittag nicht ein, sondern unternehmen etwas, das auch Ihnen Spaß macht. Vielleicht beginnen Sie die Morgenrunde eine Viertelstunde später, weil die Kinder gerade so schön spielen. Oder Sie verschieben das Entwicklungsgespräch um eine Woche. Wenn Sie Schweres aus dem Rucksack entfernen, können Sie leichter und unbeschwerter in den Tag gehen.

Schauen Sie auf Ihre Kindergruppe und auf sich. Was brauchen die Kinder, damit sie sich wohlfühlen und womit geht es Ihnen gut?
Ich wünsche Ihnen einen unbeschwerten Tag!

Ihr Dr. Udo Baer

