



## Und wer tröstet mich?

*Liebe Fachkraft,*

tagtäglich gibt es zahlreiche Situationen, in denen Sie Kinder in Konfliktsituationen begleiten, ihnen dabei helfen, verschiedenen Gefühle zu erkennen, zu unterscheiden und auszudrücken. Dabei leben Sie den Kindern vor, wie es ist, sich in andere hineinzusetzen und mit Gefühlen umzugehen. Sie zeigen ihnen, wie wichtig es ist, bewusst mit der ganzen Palette an Gefühlen umzugehen.

Doch wie sieht es bei Ihnen selbst aus? Vermutlich geht es Ihnen selbst auch schon mal so, dass Sie grübelnd, zähneknirschend oder verärgert in den Feierabend starten, weil es einen Konflikt im Team gab, Sie eine Unstimmigkeit mit einer Bezugsperson hatten oder der hohe Krankenstand an Ihren Nerven zehrt. All die Strategien, die Sie den Kindern vermitteln, geraten bei Ihnen selbst in Vergessenheit. Allerdings ist es sehr wichtig, dass Sie auch bei sich selbst darauf achten, was Sie in anstrengenden oder kräftezehrenden Situationen brauchen.

Wenn wir mit etwas unzufrieden sind, uns über etwas ärgern oder uns verletzt fühlen, können wir uns fragen: Was brauche ich jetzt? Was hilft mir? Was kann ich machen, damit es mir besser geht?

Denken Sie darüber nach, was Ihnen hilft und was Sie davon direkt - ohne großen Aufwand - umsetzen können. Denn so wird es Ihnen viel leichter gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Vielleicht ist es ein kurzer Spaziergang, ein gutes Gespräch, ein leckeres Essen oder der Lieblingssong in voller Lautstärke.

Nehmen Sie Ihre Antworten als Anregung danach Ausschau zu halten, was Ihnen in schwierigen oder stressigen Situationen guttut.

Ihr Dr. Udo Baer

**KINDERWÜRDE**  
Udo Baer & Team

  
**Online-Akademie**  
für mehr Qualität in Kitas