



## Abschalten können

*Liebe Fachkraft,*

kennen Sie das Gefühl, dass Ihre Gedanken auch nach Feierabend immer noch um den Kita-Alltag kreisen und es Ihnen schwerfällt, abzuschalten?

Wir möchten Sie dabei unterstützen, eine Schleuse zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Ähnlich wie ein Schiff, das auf Flüssen und Kanälen unterwegs ist, müssen auch unsere Gedanken verschiedene Schleusen passieren, um von einem hohen Stresslevel auf ein niedrigeres abzusinken und zur Ruhe zu kommen.

Es ist wichtig, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und einen Weg zu finden, um nach der Arbeit abzuschalten. Vielleicht hilft es Ihnen, eine bestimmte Aktivität zu machen oder sich einen Übergangsritus zu schaffen.

- ▶ "Ich dusche erstmal nach der Arbeit, die Zeit nehme ich mir. Das macht auch den Kopf und das Herz frei."
- ▶ "Ich gehe nach der Arbeit eine Viertelstunde in den Garten. Ich mach da irgendwas, mit den Händen. Das hilft."
- ▶ "Ich fahre mit dem Fahrrad zur und von der Arbeit. Das dauert etwas, tut mir aber gut. Alles weg strampeln. Wenn das nicht geht, dann mach ich zuhause als erstes meine Lieblingsmusik an und tanze eine Runde."
- ▶ "Wenn ich merke, dass meine Gedanken kreisen, nehme ich mir einen Zettel und notiere alles, was mir durch den Kopf geht. So sind die Dinge aus dem Kopf, aber geraten nicht in Vergessenheit."

**KINDERWÜRDE**  
Udo Baer & Team



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

Letztendlich ist es wichtig, dass Sie selbst herausfinden, was Ihre persönliche Schleuse ist, um herunterzukommen und den Kita-Alltag hinter sich zu lassen. Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und finden Sie heraus, was am besten funktioniert. Denn nur wenn Sie sich ausreichend Zeit für sich selbst nehmen, fühlen Sie sich auch gestärkt für den neuen Arbeitstag.

Ihr Dr. Udo Baer

