



## Das Erwachen der Sonnenblume

*Liebe Fachkraft,*

es gibt Tage, an denen wir uns von allem belastet fühlen. Selbst auf belanglose Dinge reagieren wir scheinbar überempfindlich, nehmen Äußerungen ausschließlich negativ wahr oder haben Schwierigkeiten, Konflikte zwischen den Kindern sensibel zu begleiten. Es ist völlig normal, solche Tage zu haben und es ist in Ordnung, sich so zu fühlen. Leider gibt es keinen Reset-Knopf, der unseren Gemütszustand auf Anfang setzt. Doch eine bewusste Auszeit kann dazu beitragen, dass wir uns danach wieder besser fühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass nichts rund läuft und Sie merken, dass Sie sehr angespannt auf alles um Sie herum reagieren, dann nehmen Sie sich einen kurzen Moment. Halten Sie inne und spüren Sie nach, was Sie belastet. Probieren Sie anschließend die folgende Übung aus:

- ▶ Suchen Sie sich einen Platz, auf dem Sie gut stehen können.
- ▶ Atmen Sie zwei, drei Atemzüge so, dass Sie sich auf sich und Ihren Atem konzentrieren.
- ▶ Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Sonnenblume sind.
- ▶ Es ist dunkel, die Sonnenblume zieht sich zusammen. Lassen Sie Ihren Kopf sinken, verschränken Sie Ihre Arme und fallen Sie ein bisschen in sich zusammen.
- ▶ Doch Sie spüren dabei weiterhin Ihre Wurzeln, den Boden, der Sie hält.
- ▶ Die Sonne geht auf. Sie wenden sich der Sonne zu, richten sich auf, öffnen Ihre Arme und wenden sich der Sonne entgegen.

**KINDERWÜRDE**  
Udo Baer & Team



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

- ▶ Genießen Sie die Wärme und Ihre aufrechte Haltung.
- ▶ Und nun wenden Sie sich der Umgebung zu und dem, was Sie tun wollen.

Diese kleine Einheit können Sie auch gut gemeinsam mit Kindern machen.

Ihr Dr. Udo Baer

