



## Die Postkarte

*Liebe Fachkraft,*

sicherlich haben Sie in den letzten Wochen auch die ein oder andere Postkarte erhalten, sei es privat oder in der Kita. Oder Sie waren selbst im Urlaub und haben Postkarten verschickt.

Mit einer Urlaubspostkarte sind meist viele positive Gefühle verbunden – das Gefühl von Freundschaft und Verbundenheit zum Beispiel oder ein Gefühl von Freiheit, Entspannung und Leichtigkeit. Durch eine Postkarte kann man sich an einen anderen Ort träumen und ein Hauch von Urlaub nachspüren.

Geht es Ihnen auch so, dass sich der Alltag immer wieder viel zu schnell einstellt und die Urlaubstage ruckzuck in Vergessenheit geraten? Wir möchten Sie einladen, für sich selbst eine Postkarte zu gestalten, die Sie in stressigen Zeiten immer wieder an die Leichtigkeit und die Unbekümmertheit erinnern soll, die man z.B. während des Urlaubs verspürt.

Eine Urlaubspostkarte hat meist zwei Seiten: auf der einen Seite ein Bild oder mehrere Motive, auf der anderen einen Text. Nehmen Sie ein Blatt Papier oder Karton in Postkartengröße (DIN A6). Malen Sie auf eine Seite, was Ihnen Leichtigkeit schenkt oder Sie träumen lässt. Schreiben Sie auf die andere Seite, einen aufmunternden Gruß an sich selbst. Seien Sie dabei nicht zu bescheiden!

Platzieren Sie die Postkarte nun an einem Ort, an dem sie immer wieder in Ihr Blickfeld gerät oder bewahren Sie die Postkarte so auf, dass Sie im Alltag schnell zur Hand ist.

Möge die Postkarte Ihnen stets ein Gefühl der Leichtigkeit im Alltag schenken!

Ihr Dr. Udo Baer

**KINDERWÜRDE**  
Udo Baer & Team

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