



Herzenssache

Liebe Fachkraft,

Liebe pädagogische Fachkraft, Sie haben ein Herz für Kinder. Das ist großartig! Denn Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Unterstützung geben und ihnen helfen, sich zu entwickeln und die Welt zu entdecken. Ihr Herz für Kinder ist eine wertvolle Gabe, die Sie zu einer bedeutenden Person macht. Doch es kann auch dazu führen, dass Sie sich verausgaben.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auch ein Herz für sich selbst haben. Ihr Herz für sich selbst ist ebenso wichtig wie Ihr Herz für die Kinder. Es ist die Basis für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie sich gut um Ihr Herz kümmern, können Sie auch besser für die Kinder sorgen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun. Entspannen Sie sich, tanken Sie Kraft und Energie. Hier sind einige Ideen, die Ihnen helfen können, Ihre Herzensbalance zu stärken:

- ▶ legen Sie regelmäßige Pausen ein
- ▶ sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- ▶ ernähren Sie sich gesund und ausgewogen
- ▶ bewegen Sie sich regelmäßig
- ▶ tun Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet

Es ist wichtig, dass Sie sich selbst wertschätzen und sich gut behandeln, denn Sie sind es wert!

KINDERWÜRDE
Udo Baer & Team



Online-Akademie
für mehr Qualität in Kitas

Im Anhang finden Sie einige leere Herzen. Nutzen Sie sie, um Ihr Herz für die Kinder und Ihr Herz für sich selbst zu gestalten.

Überlegen Sie mal:

- ▶ Was benötigt Ihr Herz, um die Kinder bestmöglich zu unterstützen und zu stärken?
- ▶ Wann und warum vergessen Sie manchmal, auf Ihr eigenes Herz zu achten?
- ▶ Worauf sind Sie stolz in Bezug auf Ihre Arbeit mit Kindern?
- ▶ Was benötigt Ihr Herz für Ihr eigenes Wohlbefinden? Wie können Sie sich selbst Gutes tun?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für Ihr Herz, für die Kinder und für sich selbst.

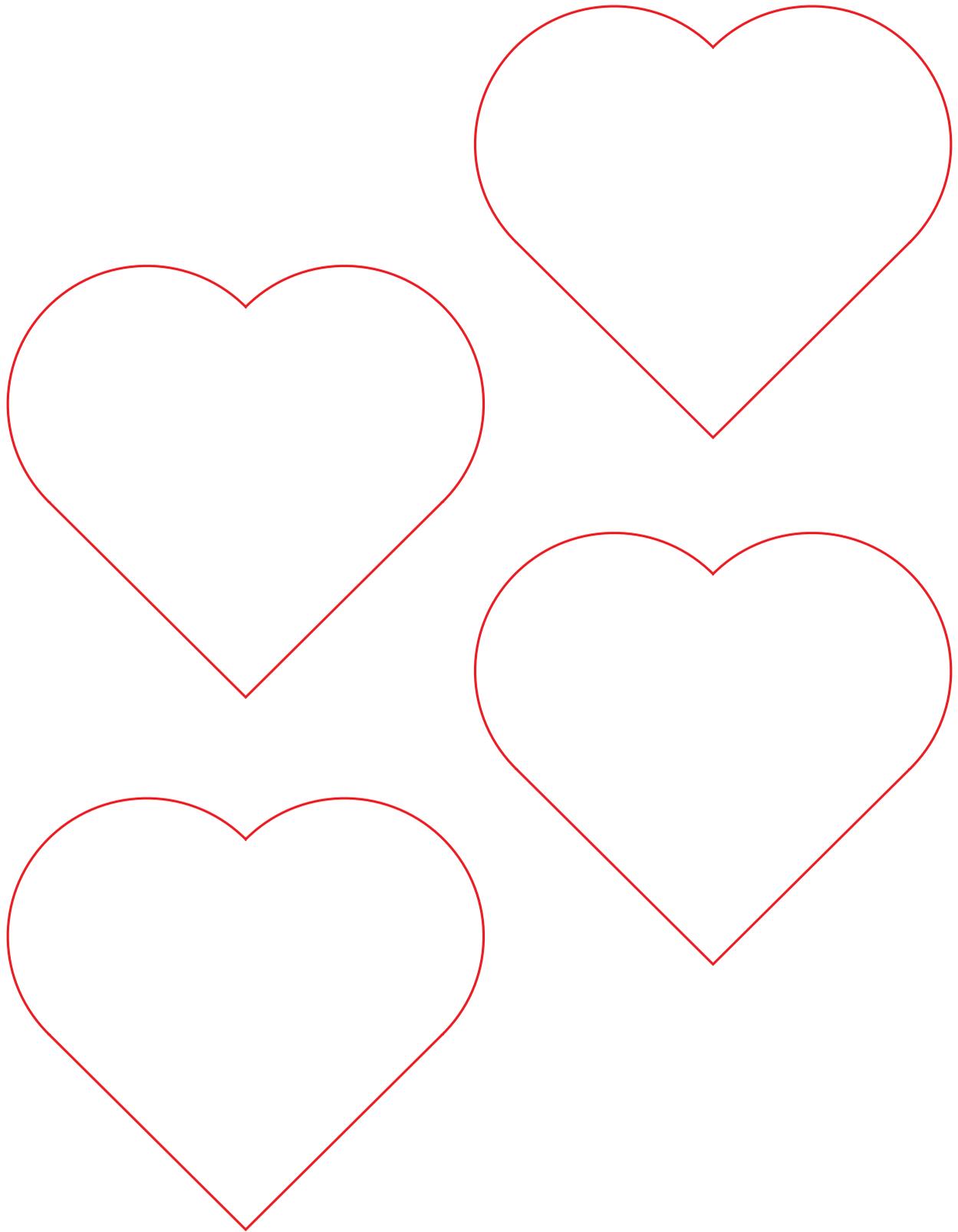
Ihr Dr. Udo Baer



KINDERWÜRDE
Udo Baer & Team



Online-Akademie
für mehr Qualität in Kitas



KINDERWÜRDE
Udo Baer & Team



Online-Akademie
für mehr Qualität in Kitas