

## Inhalt

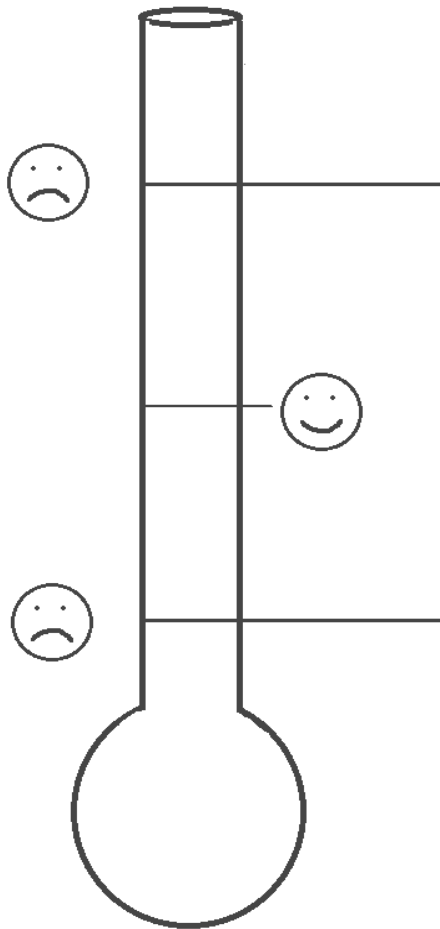
### Workbook:

Mein aktuelles Stresslevel	2
Meine Wohlfühlfaktoren	3
Meine Stärken	4
Meine Erfolge	5
Mein Umfeld	6
Achtsamkeitsimpulse	7

### Theoretischer Hintergrund:

In der Ruhe liegt die Kraft?	8
Tipps für Ihr Energiemanagement	9
1. Persönliche Stressfaktoren enttarnen	10
2. Selbst gemachten Druck abbauen	11
3. Tanken Sie Kraft	13
4. Erinnern Sie sich an Ihre Ressourcen	14
Was ich heute beeinflussen kann	15
Literaturverzeichnis	16

## Mein aktuelles Stresslevel



→ Stelle dir die Frage: WAS genau stresst mich?

1. Stressor: \_\_\_\_\_

2. Stressor: \_\_\_\_\_

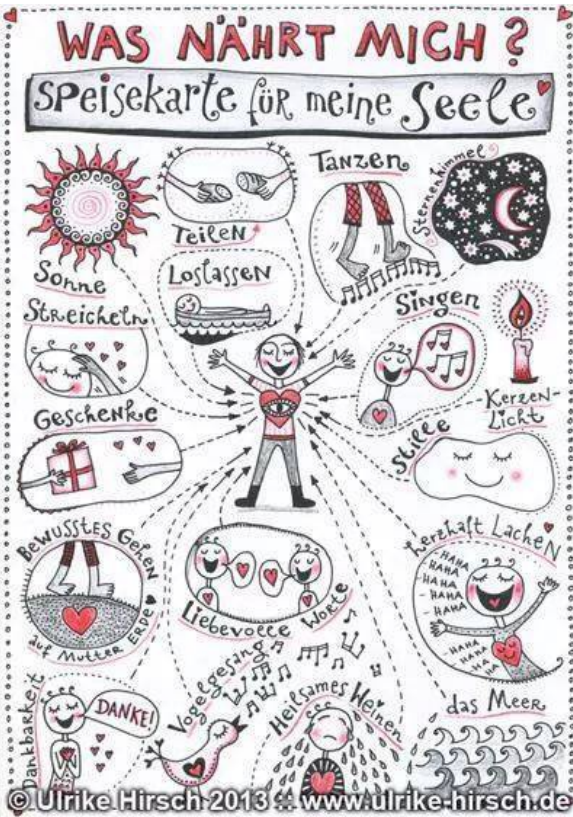
3. Stressor: \_\_\_\_\_

4. Stressor: \_\_\_\_\_

5. Stressor: \_\_\_\_\_

## Meine Wohlfühlfaktoren

→ Stelle dir die Frage: WAS erfüllt mich?



Jeder Mensch ist anders.

Was ein Mensch als angenehm empfindet und was in ihm ein Wohlbefinden auslöst, wird nicht auch bei allen anderen Menschen das gleiche positive Gefühl auslösen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Stärken

→ Stelle dir die Frage: Welche Stärken sind in mir verborgen?



Es ist bei uns Menschen wie bei einer Amethystdruse:

Von außen kann man die wunderbaren Schätze, die im Inneren verborgen sind, nicht erkennen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Erfolge

→ Stelle dir die Frage: Welche 10 Erfolge hatte ich als Kind, welche als Teenager und welche als Erwachsene\*r?

## Mein Umfeld

→ Stelle dir die Frage: Wie sieht mein Umfeld aus (Menschen die für mich da sind, von denen ich gelernt habe, die mich in meiner Entwicklung unterstützen)?

## Achtsamkeitsimpulse

- Atemübungen (Atemreisen, bewusste Bauchatmung, tiefes Ausatmen)
- Bewegungen (z. B. laufen, hüpfen, den Körper abklopfen/ausschütteln)
- Entschleunigungsübungen (z. B. Schleichen, Gehmeditation, Rolltreppe fahren)
- Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation - PMR, Autogenes Training – AT)
- Entspannungsgeschichten & geführte Mediationen
- Gedanken kontrollieren (an angenehme Dinge denken verursacht Glücksgefühle; Man-  
tren, Affirmationen aufsagen und so den Fokus bewusst lenken)
- Hören von entspannenden Klängen (z. B. Entspannungsmusik, Naturgeräusche)
- Innehalten (einfach mal einen Moment Pause machen und in sich hinein hören)
- Klangschaleneinsatz (z. B. für Massagen, zum Lauschen)
- Kleine Kinder beobachten (und deren Entdeckerfreude genießen)
- Lächeln / ggf. sich auch mal selbst im Spiegel anlächeln, auch wenn man sich gerade  
nicht danach fühlt
- Massagen (Selbstmassagen, Fremdmassagen, Massagen ohne direkten Körperkontakt  
z. B. mit Massagerollern, Klangmassagen)
- meditative Tätigkeiten (z. B. Mandalas malen oder legen, Puzzle, Ausmalbilder)
- Musizieren (z. B. Hang – Handpan, Harfe, Klavier)
- Naturbeobachtungen (z. B. Wolkenbeobachtung, Blätter rauschen hören)
- Obst oder Gemüse schälen (und dabei genau auf deren Beschaffenheit achten)
- Ruhephasen (z. B. Lavalampen, Kerzenschein & Feuer, Fische im Aquarium, einen Amei-  
senhaufen beobachten)
- Schaukeln (z. B. Nestschaukel, Klangwiege, Hollywoodschaukel)
- Stilleübungen (z. B. einer analogen Uhr zuschauen, auf das Geräusch lauschen)
- Tönen von entspannenden Lauten (z. B. Ohm)
- Umgang mit Tieren (z. B. beobachten, streicheln)
- Übungen zur gezielten Körperwahrnehmung (z. B. hineinspüren, gezielt einen Körperbe-  
reich aktivieren oder entspannen)
- Vibrationen (Katzenschnurren, Brummen)
- Wärmeanwendungen (z. B. Kirschkern- oder Körnerkissen, Hot Stone)
- Yogaübungen (sämtliche Vorbeugen)

## In der Ruhe liegt die Kraft?

Neben all den Verpflichtungen und in einem Alltag, der immer schneller wird, ist es wichtig, sich bewusst für kleine Auszeiten und Entspannungseinheiten zu entscheiden, um gesund und glücklich bleiben zu können.

Über Entspannung und Achtsamkeit wird viel geschrieben, oft berichtet und trotz alledem scheinen die meisten Menschen immer weniger entspannt zu sein. Der Leistungsdruck und Existenzängste sind nur zwei der vielen Faktoren, die als Stress auf uns einwirken und die immer weniger gefiltert und ausgeglichen werden können. Dazu benötigen viele inzwischen bewusste Auszeiten vom Alltag, kleine Verabredungen sich selbst, in denen wir uns um unsere Gesundheit, Ausgeglichenheit und unsere Zufriedenheit kümmern können. Auszeiten, in denen wir bewusst entspannen können.

Es gibt dabei so viele unterschiedliche Entspannungsvorlieben wie es auch unterschiedliche Menschen gibt. Jedoch lassen sich all diese Menschen im Groben in zwei Stresstypen klassifizieren: den Sympathikotoniker und den Vagotoniker.

Je nachdem, zu welchem Stresstypen man gehört, entscheidet sich auch, welche Möglichkeiten zur Entspannung wir brauchen und demzufolge nutzen sollten.

Stresstyp	A – Der Sympathikotoniker	B – Der Vagotoniker
Abhilfe durch ...	Aktion	Ruhe
Dominantes System ist das ...	Sympathische Nervensystem (Kampf- / Fluchtreaktion)	Parasympathische Nervensystem (Regeneration / Erholung)
Physiologische Vorgänge sind ...	Aktivierung des Herzens, Erhöhter Blutdruck, Ausschüttung von Adrenalin	Muskelentspannung, Senkung des Blutdrucks, Abnahme der Atemfrequenz
Die Person ist ...	nervös, aktiv, temperamentvoll, unbeherrscht, aufbrausend, aggressiv, hitzig	ruhig, defensiv, in sich gekehrt, zurückgezogen, ängstlich, unterkühlt
Mögliche Psychosomatische Störungen sind ...	Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion Migräne, Rheuma,	Magen-Darm-Krankheiten niedriger Blutdruck, Asthma, Erschöpfungszustände, geringe Leistungsfähigkeit, Müdigkeit,
Möglichkeiten zum Stressabbau ...	Aktive Betätigung Progressive Muskelrelaxion	Entspannende Übungen Autogenes Training



Doch zur Leichtigkeit gehört noch viel mehr. Wichtig ist es auch, den Druck erst gar nicht so groß werden zu lassen. Dabei kann uns ein ordentliches Zeitmanagement helfen.

## **Tipps für Ihr Energiemanagement**

Um seine Gesundheit und seine Freude im Erzieher\*innenalltag zu erhalten, ist es nötig, mit den persönlichen Kraftreserven zu haushalten und sein Energielevel aufrechtzuerhalten. Theoretisch ist das vielen bewusst, doch im Alltag vergessen wir viel zu häufig, auf unser Energiemanagement zu achten und fühlen uns am Ende des Tages ausgebrannt, erschöpft und mitgenommen.

Angespanntheit, Gereiztheit oder Überforderungsgefühle sind Erfahrungen, die die meisten Menschen schon einmal in ihrem Leben gemacht haben. Dies anzuerkennen kann den persönlichen Druck schon um einiges mildern.

Sie sind als Erzieher\*in in Ihrem Arbeitsalltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Auch wenn Sie es sich nicht eingestehen oder öffentlich zugeben möchten. Fakt ist, dass Sie nicht immer 100% oder mehr geben können. Fakt ist auch, dass der Erzieheralltag ebenso schöne wie anstrengende Seiten hat: Sei es die ungünstige Raumgestaltung mit möglichen Gefahrenquellen, der Geräuschpegel, verursacht durch die pure laute Lebensfreude oder ungnädiges Schreien der Kleinen oder durch die körperunfreundlichen Haltungen und Bewegungsabläufe auf zu niedrigen Stühlen, beim Hochheben zum Wickeln oder beim gebückten Gehen, wenn die Kinder beginnen, laufen zu lernen.

Mit der Zeit können sich diese Belastungen in zunehmenden Stress verwandeln und Ihnen die Arbeit zusätzlich erschweren. Dabei bleibt leider auch oftmals die Freude am Beruf auf der Strecke. Was also können sie dagegen tun?

### **1. Persönliche Stressfaktoren enttarnen**

Wichtig ist es, herauszufinden, welche Faktoren bei Ihnen persönlich zu Stress in Ihrem (Berufs-) Alltag führen. Da jeder Mensch verschieden denkt, fühlt und erlebt, empfindet auch jeder Mensch Belastungen anders. Was für Ihre Kollegin eine entspannte Gruppensituation ist, kann für Sie schon zu Stressbelastungen führen und umgekehrt.

Hierbei ist es nötig, zu verstehen, dass Stress nicht per se schlecht ist. Er lässt sich unterteilen in Distress (negativer Stress) und Eustress (positiver Stress). Positiver Stress wirkt kurzzeitig auf uns ein und gibt uns ein Hochgefühl, wie beispielsweise eine Hochzeit mit sämtlichen nöti-

gen Vorbereitungen. Wenn er dagegen in die dauerhafte Form umschlägt, kann auch dieser Stress schädlich für uns sein. Disstress wirkt in der Regel dauerhaft und wird als Belastung empfunden. Hierbei kann es sich auch um versteckte Stressoren wie eine permanent blendende Lichtquelle handeln, die Ihnen als Folge andauernde Kopfschmerzen verursacht.

Fragen Sie sich deshalb, welche Faktoren bei Ihnen Stress begünstigen oder fördern. Beobachten Sie sich bei Ihrer Arbeit und versuchen Sie zu ergründen, welche Situationen bei Ihnen Stress, Unzufriedenheit, Ärger, Resignation o. Ä. hervorrufen.

Mögliche Stressoren:	Mögliche Folgen:
<ul style="list-style-type: none"><li>• zu hoher Geräuschpegel</li><li>• zu viele Kinder</li><li>• Schmerzen im Rücken etc.</li><li>• Zeit- / Termindruck</li><li>• zu hohe Erwartungen an sich selbst</li><li>• zu hohe Erwartungen an die Kinder</li><li>• zu hohe Erwartungen durch Vorgesetzte</li><li>• zu viel Bürokratie</li></ul>	<p><b>Körperliche Symptome:</b> Erschöpfung, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsmangel, Schlafprobleme, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck</p> <p><b>Mentale Symptome:</b> Nervosität, Reizbarkeit, Ärger, Resignation, Frustration, Verlust des Selbstwertgefühls, Stimmungsschwankungen,</p>

## 2. Selbst gemachten Druck abbauen

Verabschieden Sie sich von zu viel Druck, den Sie auf sich selbst ausüben. Es nützt niemandem etwas, wenn Sie permanent an Ihrem Limit arbeiten und plötzlich nicht mehr können, weil Ihnen Ihr Körper Probleme bereitet. Sie schaden sich damit, wenn Sie fortwährend Ihr Energielevel überstrapazieren. Hören Sie deshalb auf Ihren Körper, achten Sie auf seine Signale und tun Sie sich etwas Gutes. Oft genug wird dies vernachlässigt, was wir daran erkennen können, dass die Fälle von Langzeiterkrankungen durch Burnout inzwischen erschreckende Ausmaße annehmen.

Zu viel selbst gemachter Druck kann beispielsweise durch den Hang zur Perfektion entstehen. Perfektionismus hat viele Facetten. Auch hier empfindet jeder Mensch anders und hat andere Ansichten und Prioritäten. Sie können demzufolge Ihren Anspruch auf Perfektion weder von sich noch von den Kindern, Kindeseltern, Kollegen oder Ihrer Leitung fordern. Jedoch vermehrt eine gesteigerte Erwartungshaltung und deren Nichterfüllung die Unzufriedenheit, den Selbstzweifel und den Stress. Aber als ErzieherIn werden Sie trotz Ihrer 6 Arme und 4 Paar Augen vor Situationen gestellt, in denen Sie beispielsweise nicht allen Kindern gleichzeitig gerecht

werden können. Sie müssen in Sekundenbruchteilen entscheiden, ob die volle Windel, die streitenden Zwillinge, die laufende Nase oder der kaputte Finger Vorrang hat. Machen Sie sich aus diesem Grund frei von zu viel Erwartung an sich und andere. Machen Sie sich dabei auch frei von Verurteilung anderer Personen und achten Sie auf eine vorurteilsbewusste Haltung, denn die Verurteilung entsteht durch eine Erwartung, die Sie hegen und die von dieser Person nicht erfüllt wurde.

Achten Sie auf sich. Denn diese selbstauferlegten Zwänge zählen zu den veränderbaren Stressoren schlechthin, weil eine gesteigerte Erwartungshaltung immer direkt von Ihnen ausgeht. Es ist IHRE Erwartung. Deshalb müssen weder die Räumlichkeiten, die Strukturen noch die Abläufe verändert werden, sondern Ihr Anspruch, Ihr Ziel oder eben Ihre Erwartung an die jeweilige Situation. Horchen Sie in einem Moment der Stille in sich hinein und erspüren Sie, wie es sich anfühlt, wenn es wieder soweit ist und Sie Ihre selbstgesteckten Ziele und Erwartungen nicht erfüllen können. Denn es ist auch hierbei wichtig, sein persönliches stressverstärkendes Bewertungsmuster zu identifizieren.

Möglichkeiten des falschen Perfektionismus:

- 100%ige Reinheit des Raumes, der Kinder...
- Perfekte Raum-, Fenster- und Flurgestaltung
- Perfekte Bastelarbeiten oder Bilder der Kinder
- Perfekte Sprach-, Musik-, Sport-, ... Matheförderung der Kinder
- Perfekte Portfoliomappen
- Perfekte Elternarbeit, -versammlungen
- Sofortige Abarbeitung sämtlicher Elterngespräche
- Perfekte Vorbereitung und Durchführung von Wandertagen, Projekten, Programmen ...
- Perfekte Abarbeitung bürokratischer Anforderungen

Fragen Sie sich deshalb, welche Signale Ihr Körper sendet. Was würde Ihnen jetzt gut tun? Und warum können Sie mit dem Erreichten nicht zufrieden sein? Was zwingt Sie dazu, unbedingt diese 100% zu erreichen? Und kann es für alle Beteiligten nicht auch besser sein, wenn mal etwas weniger geplant, durchgeführt, gereist und mehr gespielt wird? Ist es nicht entspannender und kräfteschonender für alle Beteiligten, wenn Sie unnötigen Druck aus der Situation heraus nehmen?

Das Pareto-Prinzip besagt beispielsweise, dass man 80% seines Ergebnisses in nur 20% der Zeit erreicht. Für die letzten 20% (den Feinschliff) benötigt man hingegen 80% der Zeit, und das, obwohl unsere Planungen häufig durch spontane Veränderungen nicht wie geplant ablaufen können. Vielleicht lassen Sie beim nächsten Mal die 80% Zeit weg und geben Sie Ihren Pla-

nungen statt des „Feinschliffs“ lieber mehr Spontanität und Spielraum für aktuelle Veränderungen.

### 3. Tanken Sie Kraft

Wichtig ist es für Sie vor allem, für sich selbst zu sorgen, um mit Ihrem Wohlbefinden Zufriedenheit, Gesundheit und Freude auszustrahlen. Nur dann können Sie diese auch an Ihr Umfeld weitergeben. Doch mitunter ist es gar nicht so einfach, von seinen negativen Gedanken und Gefühlen „per Knopfdruck“ auf positive Gedanken und Gefühle umzustellen. Es bedarf oftmals ein wenig Übung.

Bei der Umstellung können uns unsere ganz persönlichen Stimmungsaufheller oder Wohlfühlfaktoren helfen. Hierbei ist jeder selbst gefragt, denn jeder Mensch hat seine eigenen Wohlfühlfaktoren. Was bei einem von uns ein Wohlgefühl auslöst, kann für den Nächsten durchaus unangenehm sein.

Sie werden weiterhin bemerken, dass nicht jeder Wohlfühlfaktor zu jedem Zeitpunkt angenehme Gefühle verursacht. Es kann sein, dass Sie in einem erregten Zustand äußerst unangenehme Gefühle bekommen, wenn Sie eine Entspannungsübung durchführen oder Meditationsmusik hören. Ebenso kann fröhliche Musik im falschen Moment ungewollte, negative Gefühle hervorrufen. Achten Sie deshalb gut auf sich und Ihre persönlichen Empfindungen.

Seien Sie liebevoll zu sich und hören Sie auf Ihr Unterbewusstsein, es wird Ihnen den richtigen Stimmungsaufheller nennen. Dabei ist es egal, ob Sie von Ihrem Umfeld verstanden werden oder ob Ihre Freundin den Kopf schüttelt, weil sie der Meinung ist, dass „Wellness“ heute genau das Richtige für Sie wäre. Wenn Sie der Meinung sind, das Ihnen etwas in diesem Moment nicht gut tut, lassen Sie die Finger davon! Verbringen Sie Ihre Zeit stattdessen so oft wie möglich mit Dingen, die Ihnen Freude bringen und Ihr Wohlbefinden steigern.



*Tipp: Notieren Sie sich Ihre Wohlfühlfaktoren und verwahren Sie diese Wohlfühlliste an einem persönlichen Ort auf. So sind Sie jederzeit in der Lage - auch in besonders schwierigen oder unangenehmen Momenten Ihres Lebens - auf diese Wohlfühlfaktoren zurückzugreifen oder an diese erinnert zu werden, selbst wenn Ihnen Ihr persönlicher Erinnerungszugang durch unangenehme Gedanken und Gefühle zeitweilig vom Kopf verwehrt wird.*

Einige der aufgeführten Wohlfühlfaktoren werden Ihnen banal erscheinen, doch schreiben Sie diese trotzdem auf, wenn Sie ihnen Freude bereiten, dies kann auch ein Lieblingslied sein, welches Ihnen sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

#### **4. Erinnern Sie sich an Ihre Ressourcen**

Neben den Wohlfühlfaktoren, die von außen auf uns einströmen, sind unsere inneren Ressourcen eine der Hauptquellen für unser Glück. Erinnern Sie sich deshalb an Ihre Fähigkeiten, Ihre Erfolge und Ihre Stärken.

Fragen Sie sich dazu bspw.:

- Was habe ich schon immer gern getan?
- Worin war ich (schon als Kind) besonders gut?
- Bei welchen Aufgaben/Tätigkeiten fühle ich mich besonders wohl?
- Was fällt mir besonders leicht?
- Welche Eigenschaften bewundern andere an mir?

Sie können natürlich auch die Menschen in Ihrem Umfeld danach befragen und werden sicher erstaunt sein, über die Antworten. Manchmal sind wir uns der Stärken die andere an uns schätzen gar nicht bewusst und nehmen sie als selbstverständlich.

Überlegen Sie anschließend, wobei Ihnen diese Dinge behilflich sein können und wie Sie diese Ressourcen (noch) besser in Ihren Arbeitsalltag einbringen können. Vielleicht arbeiten Sie im Team und können sich darüber austauschen, wer zukünftig welche Aufgaben – ressourcenorientiert – ausführt. Das ist ein Gewinn für beide Seiten. Frei nach dem Motto: Der eine kann lesen, der andere kann schreiben.

## Was ich heute beeinflussen kann

Meine Gedanken,  
meine Laune,  
meine Gefühle,  
mein Verhalten,  
meine innere Haltung,  
meine Überzeugungen,  
wie gut ich für mich Sorge,  
wie sehr ich mich anerkenne,  
wie sehr ich mich wertschätze,  
wie gut ich auf meine Bedürfnisse achte,  
wie oft ich: "Ich liebe dich/mich." sage,  
wie sehr ich mich um andere kümmere,  
wie sehr ich andere wertschätze,  
wie gut ich zuhöre,  
und Vieles mehr.

Der Schlüssel zum Glück steckt von innen.

*(Ilka Köhler)*

## Literaturverzeichnis

- Ceh, Johann (1995): *Entspannen jederzeit: Techniken zur besseren Stressbewältigung*, MVG, München.
- Köhler, Ilka (2020): Selfcare für Pädagogen und Pädagoginnen. In: *Sammelordner: Betreuung von Kleinstkindern*, Wolters-Kluwer, Hürth, VIII S. 1-10.
- Köhler, Ilka (2020): Das Geheimnis glücklicher Pädagogen und Pädagoginnen, In: *KiTa aktuell*, 12/2020, S. 300-302.
- Köhler, Ilka (2016): Gesund und entspannt im Erzieheralltag. In: *Sammelordner: Betreuung von Kleinstkindern*, Wolters-Kluwer, Hürth, VIII S. 1-16.
- Köhler, Ilka (2015): *Das Geheimnis glücklicher Pädagogen und Pädagoginnen*, createspace.
- von Münchhausen, Marco (2006): *Wo die Seele auftankt: Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren*, Mosaik bei Goldmann, München.
- Watzlawick, Paul (2005): *Anleitung zum Unglücklichsein*, Pieper Taschenbuch, München.