

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

Willkommen in der Baustelle Kita: Mach mal Pause



„Die Kunst des Ausruhens
ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“

John Steinbeck

**Erholung ist kein Nichtstun.
Denn Regeneration hilft,
die eigenen Kräfte zu bewahren.**

frei nach Gert Kaluza, Psychologe und Stressforscher

Der Kita Alltag und Baustellen haben vieles gemeinsam.



Es sind Orte, an denen mit gebündelter Kraft und unter „Lärm“ 😊, jeden Tag Neues entsteht: Kinder machen Erfahrungen entdecken ihre Fähigkeiten und wachsen Schritt für Schritt in die Gemeinschaft hinein.

Vieles davon wird möglich, weil Menschen wie Du sich einbringen: mit ihrer Zeit, ihren Ideen und ihrer Aufmerksamkeit.

Du bist wirksam.

Und gerade weil auf einer Baustelle immer viel los ist und die Zeit für eine Pause knapp erscheint, gilt:

Du und Deine Kolleg:innen, ihr seid der wichtigste „Baustein“.
Eure Energie und Kraft ist so etwas wie der Akku Eurer Einrichtung.
Allerdings ist die Energie irgendwann verbraucht, wenn sie nicht wieder aufgeladen wird.



Deswegen: Mach mal Pause.



Pausen müssen gar nicht lang sein. Einmal durchatmen.
Kurz den Blick schweifen lassen. Einen Moment nichts müssen.
Kleine Pausen schenken neue Kraft.



Kleine Pause gefällig?

Nimm Dir eine Pause. Manchmal reichen zwei Minuten – manchmal sogar nur 30 Sekunden. Mach sie ganz bewusst, atme dabei ruhig ein und aus.

Wähle aus:



Halte inne:

Schließe für einen Moment die Augen und stelle Dir vor, dass Gott Dich behutsam und herzlich umarmt.

Genieße die Brotzeit:

Iss ein Stück Schokolade, eine Weintraube oder ein Stück Brot.
Kaue langsam und bewusst und nimm den Geschmack aufmerksam wahr.

Baustellenpause:

Stell Dir ein Schild vor:
„Hier ist gerade Pause!“
Und dann tu während ein paar Atemzügen wirklich gar nichts.

Staune:

Mach Seifenblasen und schau, wie viele Farben Du entdecken kannst, bevor sie platzt.

Keine Baustelle ohne Chaos:

Mach bewusst Pause, obwohl Dinge unerledigt sind.
Atme tief ein und sage Dir:
„Es darf jetzt so sein. Ich lasse es jetzt sein. Ich gönne mir einen Moment nur für mich.“

Halte Richtfest:

Denke an etwas, das heute schon gut gelungen ist.
Ganz klein darf es sein.
Moment zum Freuen!



Raum für Deine Idee:



©pixabay/ PIR04D

GoTT,
ich mag das Gefühl, etwas geben zu können,
einen Beitrag zu leisten für eine bessere Welt.

Pass DU auf mich auf:
Lass mich hellhörig sein für das, was mir guttut.

Ich möchte kurz loslassen,
was mir wichtig ist,
und mich in DeiNe Arme fallen lassen,
damit ich kraftvoll und lebendig bleibe.

Ich muss nicht alles schaffen.
Ich bin geschaffen.
Mein Leben ist Geschenk .

Du siehst mich an und sagst:
Es ist sehr gut.

Amen