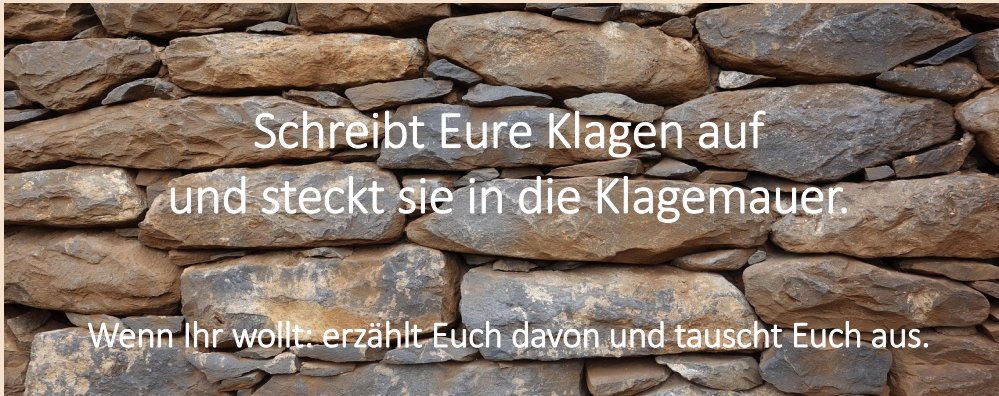


„Jammern“ hat einen schlechten Ruf, dabei ist aber erwiesen: „Jammern“ hilft!
Klagen befreit, wenn wir es ohne schlechtes Gewissen tun und zeitlich begrenzen.

Ritual fürs Team:

Richtet eine Klagemauer (oder eine Klagebox) ein.
Schafft einen Ort, an dem Klage, Ärger, Wut, Sorgen und Nöte einen Platz haben.



Schreibt Eure Klagen auf
und steckt sie in die Klagemauer.

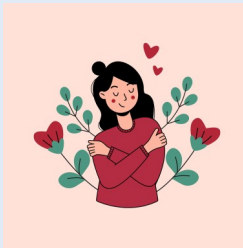
Wenn Ihr wollt: erzählt Euch davon und tauscht Euch aus.

Am Ende der Woche oder zu einem anderen guten Zeitpunkt, findet Euch
zusammen und verbrennt die Zettel gemeinsam.
Klopft Euch gegenseitig auf die Schulter und erkennt an, was Ihr geschafft habt.

Und dies soll Dir zum Segen sein:

*Mögest Du Dir die Zeit nehmen,
die stillen Wunder zu feiern,
die im Stress der lauten Welt
manchmal untergehen.*

nach einem Irischen Segen



Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

Wie soll das gehen?

Personalausfall in der Kita!



©pixabay/Eit-Moondance

Natürlich denken wir auch alle männlichen Kollegen mit. 😊

Es ist viel: viele Kinder, viele unterschiedliche Bedürfnisse, vielfältige Erwartungen an mich und jetzt ist auch noch meine Kollegin krank und fällt aus.

Ich wünsche Ihr von Herzen gute Besserung und gleichzeitig ist in mir:



Und jetzt? Wie soll das gehen?
Was kann helfen?
Hier einige mögliche hilfreiche Gedanken:

Mut zur Lücke:

Gerade in Stresszeiten neigen wir dazu, uns zu überfordern oder gar an uns zu zweifeln. Aber wenn eine Kollegin ausfällt, kann nicht alles so weiterlaufen, wie immer. Manche Dinge werden jetzt unerledigt bleiben.



Frage Dich (oder besprecht Euch im Team): Was ist jetzt das Wichtige? Was ist das Wesentliche meiner Arbeit. Was brauchen die Kinder, damit es Ihnen und auch uns zusammen gut geht? Versuche Deine Energien für das Wesentliche zu bündeln.

„Schau auf dich!“

Dieser gutgemeinte Rat nervt manchmal. Du bist müde und erschöpft, hast gar keine Zeit und sollst Dich jetzt auch noch um Dich kümmern? Ja, wie denn?

Und trotzdem wissen wir alle, wir müssen unsere Akkus immer wieder aufladen, damit wir nicht ausbrennen: deshalb ganz sanft und wertschätzend:

Achte, so gut es Dir möglich ist, auf Dich.
Gönne Dir Pausen und seien sie auch noch so kurz.
Umgib Dich mit schönen Dingen, die Dir Freude machen.
Mache Dir bewusst, was Du heute alles gemeistert hast.
Feiere jeden geschafften Tag.



Mach es, wie die Kinder:



Kinder sind oft ganz versunken im Spiel, im Moment. Lass Dich anstecken von ihrer kindlichen Freude und Ausgelassenheit. Manchmal hält der Tag auch für Dich ganz unerwartet kleine gute Augenblicke bereit — kleine Glitzermomente nur.