

Uli Bott

Blickwinkel
für pädagogische
Fachkräfte

Mein Glücks Tagebuch



Achtsamkeit für jeden Tag



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Einleitung



Liebe Leserin, lieber Leser,
herzlich willkommen auf der ersten Seite deines Glückstagebuches!

So anstrengend es manchmal sein mag, das Leben mit seinem immer wiederkehrenden Alltag und der Vielzahl von Verpflichtungen, so ist es doch unser Leben, und wir haben nur dieses eine. Daher wünsche ich dir von ganzem Herzen, dass du dein Leben genießen kannst, am besten jeden Tag ein kleines bisschen mehr. Dass du glücklich bist mit deinem Berufsalltag und Freude an deinem Leben hast. Werden Menschen auf dem Sterbebett gefragt, was sie in ihrem Leben lieber anders gemacht hätten, kommt immer wieder die gleiche Antwort: Alle hätten sich rückblickend gerne erlaubt, glücklicher zu sein und mehr Zeit mit ihren Liebsten zu verbringen.

Gerade in sozialen Berufen ist es von elementarer Bedeutung zu lernen, gut für sich selbst zu sorgen. Im Kita-Alltag bist du stets die Energietankstelle für andere – für die Kinder, die Trost, Hilfe oder Unterstützung brauchen, und für die Eltern, die mit ihren Wünschen und Nöten zu dir kommen. Wer hier unachtsam mit sich selbst ist, läuft Gefahr, auszubrennen. Schließlich können wir auf Dauer nur dann gut für andere sorgen, wenn es uns auch selbst gut geht und wir unsere Kraft spüren.

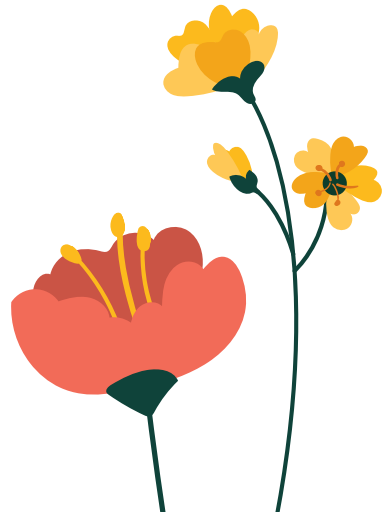
Mit diesem Tagebuch kannst du beginnen, gut für dich zu sorgen und so dein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Versuche, deinen Fokus auch und gerade auf die kleinen positiven Aspekte des Alltags zu richten. Je öfter

wir positive Gedanken denken, umso glücklicher werden wir. Wir haben die Wahl: Wir können unsere Aufmerksamkeit den Dingen zuwenden, die uns Freude bereiten, oder jenen Aspekten, über die wir uns ärgern. Leider treten häufig die negativen Momente stärker in den Vordergrund. Und das führt dazu, dass wir uns beschweren, ärgern, aufregen – über das Wetter, den Rasenmäher in Nachbars Garten, die Politiker in irgendeinem Land, über Unpünktlichkeit und vermeintlichen Eigensinn ...

Das Glückstagebuch ist dein Trainingsprogramm fürs Gehirn, weil du damit lernen kannst, deine Gedanken verstärkt auf die schönen Seiten des Lebens auszurichten. Und dich so immer besser fühlst – mit jedem Eintrag ein kleines Stück mehr. Gleichzeitig entsteht durch das regelmäßige Schreiben eine Gewohnheit, und du fängst an, deinen Blick neu auszurichten. Denn das Leben wird heute gelebt und rückblickend verstanden. Lass nicht zu, dass du gelebt wirst. Mach das beste aus deinem Leben. Genieße jeden Tag!

Wenn dieses kleine Büchlein dich dabei ein Stückchen unterstützt, freue ich mich von Herzen.

Herzlichst
Uli Bott



Anleitung zum Glücklichein

Oder: Wie du dieses Tagebuch nutzen kannst

Das Glückstagebuch will dich morgens und dann noch einmal am Abend begleiten. Wir wissen, dass Menschen, die mit positiven Gedanken in den Tag starten, auch deutlich motivierter den kommenden Herausforderungen und Aufgaben begegnen. Und abends vor dem Einschlafen sind gute Gedanken der Wegweiser für unsere Träume.

Außerdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen Dingen, die sie niedergeschrieben haben, mehr Bedeutung beimessen. Beim Schreiben wird ein zusätzlicher Sinneskanal benutzt, wodurch der Inhalt tiefer im Gehirn verankert wird.

Weiter konnte belegt werden, dass Routinen zu neuen Trampelpfaden im Gehirn führen. Am Anfang wird es sicherlich ungewohnt sein, regelmäßig ein Tagebuch zu führen. Doch nach ungefähr 60 Wiederholungen wird aus einer Aktivität eine Gewohnheit, die du vielleicht sogar vermissen wirst, wenn du einmal nicht die Zeit dazu hast. Ich kann dir aus eigener Erfahrung berichten, wie sehr es mich unterstützt, meinen Fokus jeden Tag ein bisschen mehr auf das halbvolle statt das halbleere Glas auszurichten. Und viele meiner Fortbildungsteilnehmer:innen sind nach einigen Wochen Tagebuchpraxis spürbar gelassener und entspannter.

Du kannst das Tagebuch natürlich auch nur hin und wieder benutzen, wenn dir die Vorstellung, jeden Tag einen Eintrag zu machen, Stress bereitet. Das Schreiben ist auf jeden Fall ein effektiver erster Schritt, um sich auf das Positive im Leben auszurichten.

Damit dir das leichter gelingt, folgt das Tagebuch immer der gleichen Struktur. Neun Wochenimpulse leiten dich durch die kommenden Monate und die-





nen der Inspiration, wenn du deine Tagebuchseiten einzeln füllst. Auf der aktuellen „Tagesseite“ findest du jeweils ein einladendes Zitat, dem sich die zu reflektierenden Punkte anschließen, die einheitlich nach folgendem Schema aufgebaut sind:

Dankbarkeit schenkt Lebensglück

An erster Stelle lade ich dich jeden Tag ein, zu überlegen, wofür du dankbar bist. Denn Dankbarkeit ist die Kraft, die Berge versetzen kann. Warum das so ist? Wenn du dankbar bist, richtest du automatisch deine Aufmerksamkeit auf etwas Positives und damit weg von negativen Erlebnissen. Deshalb ist es ein wunderbares Hilfsmittel, den eigenen „Dankbarkeitsmuskel“ zu trainieren.


Gerade im Kita-Alltag gibt es häufig Situationen, über die wir uns aufregen könn(t)en: Eltern, die sich beschweren, Kinder, die immer eine Extra-Einladung benötigen, Kolleg:innen, die sich nicht an Absprachen halten ...

Doch genauso ereignen sich Herzens-Momente: ein Kind, das uns anstrahlt, eine nette Geste einer Mutter oder die Kollegin, die unerwartet einen Dienst übernehmen kann ... Je leichter es dir gelingt, den Fokus auf die schönen Momente zu richten und dafür dankbar zu sein, desto niedriger ist, rein physisch gesehen, auch dein Cortisol-Spiegel und umso entspannter bist du.

Wundervolles für den Tag

Danach möchte ich dich einladen, zu überlegen, was den heutigen Tag liebenswert für dich machen könnte. Worüber würdest du dich ganz besonders freuen? Ob dein Wunsch realistisch ist oder nicht, spielt keine Rolle.





Wichtig ist lediglich, dass dir der Gedanke daran gute Gefühle bereitet. Vielleicht meinen jetzt manche, was so eine Träumerei schon nützen kann ... Doch denke nur an das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung. Mit diesem Begriff wird der Mechanismus beschrieben, dass alle, die an eine bestimmte Vorhersage glauben, sich auch so verhalten, dass sie sich erfüllt. Programmiere dein Gehirn um, indem du morgens aufschreibst, was heute passieren müsste, damit du einen richtig schönen Tag erlebst.

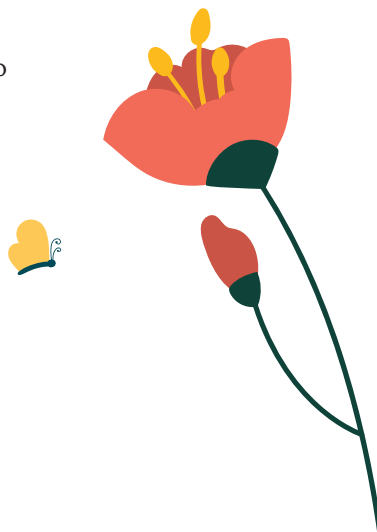
Mein „Tagesmantra“

Viele Menschen machen sich keine großen Gedanken darüber, wie sie den heutigen Tag erleben möchten. Vielleicht, weil der sichere Glaube an viele weitere Tage so selbstverständlich ist. Ein wesentlicher Aspekt glücklicher zu sein, besteht jedoch darin, sich bewusst zu machen, welche Intention du heute oder in dieser Woche hast.

Deshalb lautet die dritte Reflexionsfrage: Welchen bestimmenden Gedanken möchtest du immer wieder im Kopf haben, um dich zu entspannen? Welches Mantra, welcher Satz ist es, der dich zentriert und bei dir ankommen lässt? Vertraue auf dein Gefühl!

Die folgenden Vorschläge können dir dabei als Inspiration dienen:

- Ich bin ein Glücksmagnet
- Ich bin Frieden
- Ich lebe voller Dankbarkeit
- Ich wähle Freude
- Ich bin ein Geschenk für die Welt
- Ich bin achtsam mit mir selbst
- Ich diene anderen
- Ich erfreue mich an Kleinigkeiten
- Ich mag mich jeden Tag ein bisschen mehr
- Ich bin erfüllt von guten Gedanken
- Ich teile mein Licht mit der Welt
- Ich wähle Frieden anstatt Drama
- Alles ist in mir
- Ich erlaube mir, glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen
- Mein Leben ist immer für mich
- Ich vertraue, und ich lasse los
- Ich sehe das Gute in allen Momenten
- Ich bin erfüllt von Dankbarkeit
- Ich bin nicht perfekt, und das ist gut so



Meine Vision

Wir alle sind Diamanten, die in die Welt strahlen. Du hast, wie wir alle, einzigartige Talente und Fähigkeiten, die dich auszeichnen. Wenn du weißt, was dein Leben lebenswert macht, was dir wichtig ist und deine Seele zum Klingen bringt, dann erwächst daraus eine unbändige Motivation. Vielleicht nimmst du dir einmal Zeit, zum Beispiel auf einem ausgedehnten Spaziergang, um dich deiner eigenen Vision zu widmen. Eine Frage, die ich dabei sehr hilfreich finde, lautet: Wer will ich sein?

Anschließend formulierst du deine Gedanken dazu aus und überträgst sie in einem Satz jeden Tag in dein Tagebuch. Viele meiner Fortbildungsteilnehmer:innen blühen sichtbar auf, wenn ihnen so klar wird, dass sie „Zukunftsgestalter:innen“ sind. Denn als pädagogische Fachkraft betreust du nicht einfach nur Kinder. Wenn du dir bewusst machst, dass du im Laufe deiner Berufstätigkeit hunderte, wenn nicht tausende Kinder ins Leben begleitest, dann wird deutlich, dass du einen wesentlichen Beitrag zu unserer Welt von morgen leistest. Wie wir alle und du im Besonderen heute mit den Kindern umgehen, hat direkten Einfluss darauf, zu welchen Erwachsenen von morgen sie sich entwickeln.

Wenn ich daran denke, was ich mir für mein Alter wünsche, dann sind das Menschen, die ihr Herz am rechten Fleck haben. Die liebevoll mit mir umgehen und mich annehmen, auch wenn ich vielleicht nicht mehr leistungsfähig bin. Doch was brauchen Kinder, um Empathie zu entwickeln? Sie brauchen Erwachsene, die sie in ihrer Entwicklung begleiten, unterstützen, ermutigen und voller Freude viel dafür tun, dass sie eine glückliche Kindheit erleben können.