

Carmen Fields

Entspannt im Traumjob

Mehr Energie und Motivation
in deinem Kita-Alltag

WORKBOOK

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Energie und Motivation

Eine wichtige Grundlage, um energiegeladen und motiviert in der Kita durchzustarten, ist die Reduktion von Stress.



Ich denke, du weißt, was man unter den Worten Energie und Motivation versteht. Aber die Frage ist doch: Wann bist du in deinem Kita-Alltag voller Energie und Motivation?

Richtig! Wenn du möglichst wenig Stress hast! Wenn du fit und ausgeschlafen bist, wenn du jeden Tag spürst, dass du deinen Job liebst, wenn du dir keine Gedanken über alles und jeden machst, wenn du mit dir selbst im Reinen bist und wenn du dir nicht nach Feierabend überlegen musst, wie du den morgigen Arbeitstag überstehen sollst.

Eine wichtige Grundlage, um energiegeladen und motiviert in der Kita durchzustarten, ist also die Reduktion von Stress. Und damit meine ich nicht nur den Stress von außen, den du aufgrund von Personalmangel und den aktuellen Rahmenbedingungen natürlich hast, sondern auch deinen innerlichen Stress. Und genau darum geht es in diesem Workbook.

Auf den nächsten Seiten gibt es jede Menge Anregungen und Übungen, die dir zum einen deine persönliche Motivation für deinen Job (wieder) bewusst machen und dir zum anderen helfen sollen, die positiven Dinge in deinem Kita-Alltag verstärkt wahrzunehmen.

Du erfährst, was deine persönlichen Energieräuber sind und wie du in stressigen Situationen durch kleine Achtsamkeitsübungen oder kurze Bewegungseinheiten wieder zu deiner inneren Mitte findest.

Außerdem lernst du, wie du deine Ängste überwinden und dein Selbstbewusstsein stärken kannst. Das ist sehr wichtig, denn gerade diese Faktoren halten dich nachts gerne wach und haben somit einen großen Einfluss auf dein Schlafverhalten bzw. deinen Energiehaushalt.



Zum Abschluss geht es dann um das Thema „Selbstfürsorge“, das die Basis für Energie und Motivation in deinem Berufsalltag ist.

Bevor wir aber tiefer in die Themen einsteigen, möchte ich dir zunächst eine Übung zeigen, die du schon morgens vor dem Spiegel machen kannst, um mit mehr Motivation in deinen Tag zu starten.

YES-ÜBUNG

Stelle dich vor einen Spiegel. Atme nun ein paar Mal tief ein und aus. Nimm dann die Hände nach oben, ziehe sie kraftvoll herunter und rufe dabei laut: „Yes!“. Wiederhole dies mehrmals, bewege deine Arme immer schneller und kraftvoller. Rufe dabei immer lauter: „Yes! Yes! Yes!“ Nimm nun wahr, wie gestärkt du dich fühlst.



Deine persönliche Motivation

Es ist wichtig, dir dein
persönliches „Warum“
immer wieder bewusst
zu machen



Spüre in dich hinein und erinnere dich, warum du dich für den Job als pädagogische Fachkraft entschieden hast. Kreuze die entsprechenden Antworten an und/oder ergänze auf Seite 7.

ICH BIN PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT GEWORDEN, WEIL ICH ...

- ... es einfach schön finde, mit Kindern zu arbeiten.
- ... Kinder in ihrer Entwicklung fördern und begleiten will.
- ... dazu beitragen kann, dass Kinder eine möglichst schöne Kindheit haben.
- ... mich gut fühle, wenn ich anderen etwas mitgeben kann.
- ... es toll finde, wenn jeder Tag so abwechslungsreich ist.
- ... Herzen selbst niemals erwachsen geworden bin.
- ... früher eine tolle Erzieher:in/Fachkraft hatte und sie mein Vorbild ist/war.



O ... _____

O ... _____

O ... _____

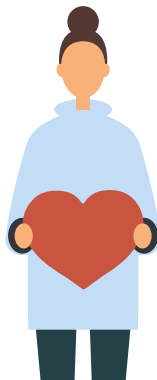
O ... _____

O ... _____



Wie fühlst du dich, wenn du dir die Gründe für deine Berufswahl nun noch einmal durchliest? Kreuze die entsprechenden Antworten an und/oder ergänze.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ... glücklich | <input type="checkbox"/> ... traurig |
| <input type="checkbox"/> ... zufrieden | <input type="checkbox"/> ... wütend |
| <input type="checkbox"/> ... motiviert | <input type="checkbox"/> ... müde |
| <input type="checkbox"/> ... energiegeladen | <input type="checkbox"/> ... erschöpft/ausgelaugt |
| <input type="checkbox"/> ... dankbar | <input type="checkbox"/> ... verzweifelt |
| <input type="checkbox"/> ... entspannt | <input type="checkbox"/> ... frustriert |
| <input type="checkbox"/> ... _____ | <input type="checkbox"/> ... _____ |
| <input type="checkbox"/> ... _____ | <input type="checkbox"/> ... _____ |
| <input type="checkbox"/> ... _____ | <input type="checkbox"/> ... _____ |
| <input type="checkbox"/> ... _____ | <input type="checkbox"/> ... _____ |



Der positive Blick

Es ist wichtig, sich auf
die positiven Dinge im
Leben zu fokussieren.

