

Stressfrei
und gelassen

Blickwinkel
für pädagogische
Fachkräfte

Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte

#Inspirationen#Atempausen#Impulse

#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

Stressfrei und gelassen

Uli Bott

Stressfrei und gelassen

Professionalität
im Kita-Alltag



HERDER 4b

FREIBURG · BASEL · WIEN





© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Covermotiv: fotolia / Gulsen Gunel
Grafiken Innenteil: fotolia / Gulsen Gunel
Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

Herstellung: Graspo CZ, Zlin
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-37860-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-81165-4



Inhalt

Einleitung.....	9
-----------------	---

1 Ein großes Herz mit sich selbst haben – auf dem Weg zum eigenen Glück.....	12
---	----

1.1 Glück im Job beginnt bei mir	16
Wir haben es selbst in der Hand.....	18
„Glücklich sein“ ist ein Prozess	20
„Glücklich sein“ erfordert Sinn.....	22
Gute Gefühle machen glücklich.....	23

1.2 Die Macht der Eigenverantwortung.....	25
Selbstreflexion und Selbstmanagement.....	26
Die Bedeutung neuer Ziele	29
Die Kraft der Entscheidung	33
Vom Standhalten und Dranbleiben	35
Wie Lernen funktioniert	37

1.3 Bye-bye Selbstzweifel	45
Wie Selbstzweifel entstehen	45
Die Kraft der Dankbarkeit	48
Vom Mut, Fehler zu machen	51
Die Kraft, die Welten verändert	52
Kraftvoll der inneren Stimme / Melodie folgen	55

1.4	Gelassenheit durch Achtsamkeit	57
	Die Kraft der Gefühle	57
	Unsere Gefühle entstehen in uns	64
	Die Kraft unserer Gedanken	67
	Warum so viele Gedanken unbewusst sind.....	69
	Das Geschenk des inneren Raumes	71
2	Der eigenen Intuition vertrauen – neue Sichtweisen zulassen	74
2.1	Beziehungslust statt Förderfrust	75
	Kindheit früher – Kindheit heute	76
	Im Spannungsfeld zwischen Geborgenheit und Freiheit	77
	Die Balance zwischen Verbundenheit und Autonomie unterstützen.....	80
	Kinder entwickeln soziales Verhalten, wenn ihre Bedürfnisse gesehen werden	81
2.2	Großziehen oder wachsen lassen?	86
	Mit Begeisterung lernen	86
	Warum „Wachsenlassen“ oft schwerfällt und wie es leichter gehen kann	91
	Unsere Reaktion – eine eigene Entscheidung.....	95
2.3	Miteinander statt gegeneinander	98
	Wann und wie entsteht das Gefühl der Zugehörigkeit?.....	100
	Mit Kindern gute Beziehungen gestalten.....	104



2.4	Das einzigartige Potenzial in jedem Kind entdecken	117
	Durch Kritik wird niemand besser	118
	Trennung von Tat und Täter	121
	Dienstleistung kommt von dienen.....	124
	Die Kraft der Selbstwirksamkeit	125
3	Die eigene Kraft nutzen – 10 Power-Tipps für den Alltag.....	128
3.1	Entspannt durch Lächeln und Lachen	129
3.2	Bewusst atmen.....	131
3.3	Positiver Blick durch Spiegellarbeit.....	132
3.4	Immer wieder wichtig: Dankbarkeit	132
3.5	Frieden beginnt bei mir	133
3.6	Einfach nur genug Wasser trinken	134
3.7	Entspannt durch Klopfen	135
3.8	Der Rosarote-Brille-Trick	137
3.9	Der Gute-Gefühle-Turbo	138
3.10	Gute Gefühle schenken.....	139
	Literatur	141

