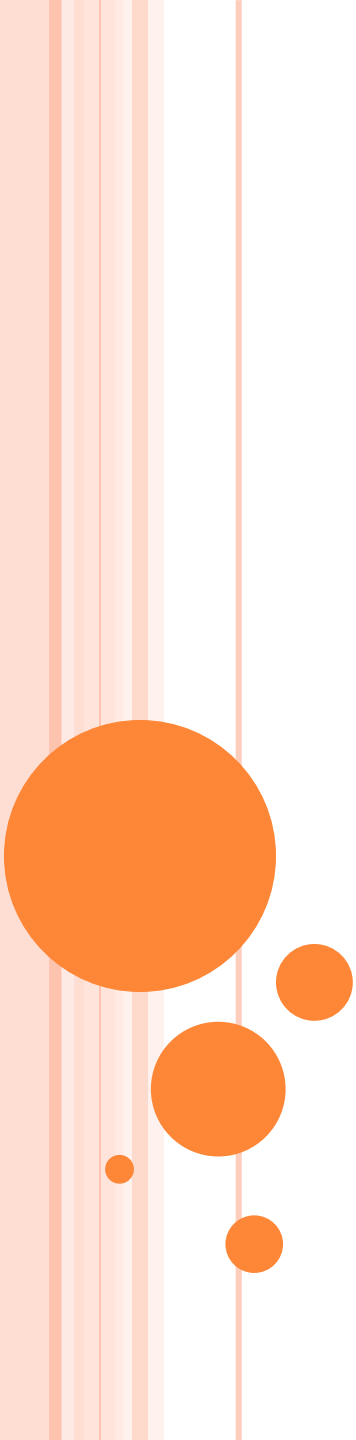




ACHTSAMKEIT VS. ABGRENZUNG

Professioneller Umgang mit
Herausforderungen im
pädagogischen Alltag

1. POSITIVE GRUNDHALTUNG

- Umfrageergebnis 2018: 85% aller Erzieher/innen machen ihren Job gern.
- Ebenso viele würden sich wieder für den Erzieherberuf entscheiden
- Sie begründen dies mit der positiven Rückmeldung von Kindern und Eltern



2.BERUFSMOTIVATION

- Aus „ich muss“ wird „ich will“
- Gedanken machen Gefühle
- Oft sind es nicht die Situationen , die uns stressen, sondern unsere Gedanken darüber.
- Motivation beginnt mit der Berufswahl und den Erwartungen an den Beruf



3. GUTE KOMMUNIKATION = WENIGER STRESS

- Fragetechnik statt Sagetechnik**
- Ich- Botschaften**
- Konkret und bildhaft formulieren**
- „Nein“ sagen mit Alternative**
- „Sag-es“-Methode**



4.BELASTUNGSGRENZEN DEFINIEREN

- Stress entsteht nicht aus zeitlich begrenzten Herausforderungen ,sondern wenn die Arbeitsbelastung dauerhaft hoch ist.**
- Wer zu viel von sich verlangt , muss scheitern**
- M/N- Regel: machbar? notwendig?**



5. MENTALE KRISEN UND PROBLEMSITUATIONEN PRÄVENTIV REGELN

- Planung**
- Prioritäten setzen**
- Sich von Zeiträubern trennen**
- Immer nur eine Sache tun;
Multitasking ist ein Mythos**



6.GUTE LAUNE HILFT BEI ALLTAGSPROBLEMEN

- Keine „Zwangsbeglückung“- auch negative Gedanken dürfen sein**
- Begrenzen Sie diese auf 3 Minuten!**
- Glücksformel: 3:1**

**3 positive Gedanken+1 negativer
Gedanke = Zufriedenheit und
psychische Gesundheit**



7. PROBLEMBEWERTUNG IMMER IN DER GEGENWART

- Bei Stress neigen wir dazu mit unseren Gedanken und Worten in der Vergangenheit festzuhängen oder in die Zukunft zu schweifen
- Dies kommt bei unserem Gegenüber als ungerecht an.
- Klärung : Was ist jetzt wichtig?



8. RAUS AUS DER GRÜBELFALLE

- Das Grübel- Karussell dreht sich, wenn wir uns gegen etwas sperren oder etwas zu viel wollen
- Z.B.: wenn wir recht haben wollen!
- Sagen Sie „Stopp“



9.DAS TEAM ALS ENTLASTUNGSFAKTOR

- Gemeinsames Handeln stärkt auch die pädagogische Wirksamkeit
- Work-Life-Balance funktioniert eher, wenn alle Teammitglieder das Recht eines jeden auf Privatleben und die Pflicht zur gemeinsamen Problembewältigung im Dienst anerkennen.

