

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Praxishandbuch Elementarpädagogik – Ausgabe 8

Gelassenheit – Impulse für mehr Leichtigkeit im Kita-Alltag

Anja Mannhard



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Gelassenheit – Impulse für mehr Leichtigkeit im Kita-Alltag

von Anja Mannhard (Text und Illustrationen)

Inhalt:

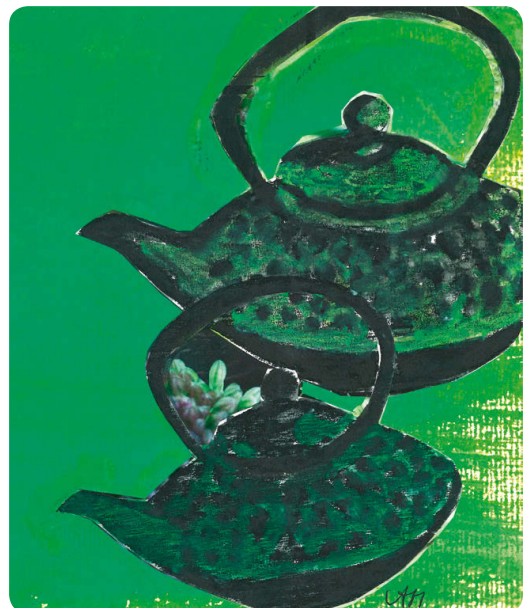
1. Einführung
2. Gelassenheit als Haltung
3. Gelassenheit bei Stress
4. Gelassenheit bei Veränderungen
5. Fazit
6. Literatur

Ziele

- Eine akzeptierende Grundhaltung einnehmen, die den Berufsalltag erleichtert
- Stressoren erkennen und mit einer gelassenen Haltung bewältigen
- Mentale Stärke bei Veränderungen und Umbrüchen im Arbeitsalltag gewinnen

1. Einführung

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Vorstellungen darüber“, wusste schon Epiktet. Sie denken, dass die Gelassenheit von Philosophen nichts mit Ihrer realen Arbeitswelt von heute zu tun hat? In den aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung wird diese Denkweise von vor 2000 Jahren belegt. Demnach sind es nicht die konkreten Umstände, die uns aus der Ruhe bringen, sondern die Gedanken, die wir uns zu ihnen machen. Wenn Sie in Ihrer Tätigkeit Ihre Gelassenheit verlieren, und in Unruhe oder sogar Angst kommen, halten Sie einen Moment inne und fragen Sie sich:



- Welche konkreten Wahrnehmungen erlebe ich und wo im Körper machen sie sich breit?
- Was denke ich zu diesen Empfindungen?
- Wie viele verschiedene Standpunkte kann ich einnehmen, und nehme ich wahr, wie auch unangenehme Gefühle wieder vergehen?

Hier finden Sie Platz zum Aufschreiben Ihrer Beobachtungen:

Bearbeitungshinweis:

Alle Antworten und Beobachtungen können natürlich auch separat notiert werden. Legen Sie ggf. ein Blatt Papier bereit.

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, doch du kannst lernen, auf ihnen zu surfen“, meint der Meditationslehrer Joseph Goldstein. Anstatt unangenehme Gefühle abzuwehren, kommen Sie eher zur Ruhe, wenn Sie sie annehmen und akzeptieren. Dadurch werden sie integriert und Sie können loslassen. Gelassenheit im Arbeitsleben kommt von etwas lassen. Das könnte vor allem der Wunsch sein, alles kontrollieren zu wollen. Gelassenheit ist (d)eine Entscheidung! Auch in belastenden Arbeitssituationen können Sie sich klar machen, dass die Dinge vorübergehen, unabhängig davon, wie frustrierend oder beängstigend sie aktuell erscheinen mögen.



Praxistipps zu mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag:

- Nehmen Sie wahr und akzeptieren Sie, was Ihnen gerade begegnet.
- Spüren Sie Ihren Körper und Ihre Atmung.
- Vermeiden Sie schnelles Eingreifen und schnelle Veränderungen.
- Tun Sie sich etwas Gutes in schwierigen Situationen und gewinnen Sie Distanz.
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen vom Herzen her gut tut, und sagen Sie, wenn nötig, Nein.
- Richten Sie sich auf Zuversicht und Vertrauen aus.
- Spüren Sie, wie eine vertrauensvolle Haltung sich auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirkt und Ihnen Gelassenheit schenkt.

Gut zu wissen

Es gibt verschiedene Ebenen, die die Gelassenheit stören. Die eine ist, dass in Ihrem Arbeitsalltag zu viele gleichzeitige Anforderungen eine Überforderung darstellen, entweder zeitlich oder inhaltlich. Eine weitere können unangenehme Gefühle sein, die Sie schlecht steuern können, und eine dritte – die Gedanken, die bis hin zu Grübelattacken in Ihrem Kopf kreisen. Was einem auch die Gelassenheit abhandenkommen lässt, sind (ständige) Selbstzweifel. Ein erster Schritt zu mehr Gelassenheit ist die Entscheidung, auf was Sie reagieren wollen und auf was nicht. Ein zweiter ist, Erfahrungen zunächst nicht in Gut oder Schlecht zu unterteilen, sondern sie erst einmal zu beobachten und zu sehen, wie sie sich entwickeln. Wann Zeit zum Handeln ist, ergibt sich dann aus einer inneren Ruhe heraus, und manchmal ist es gar nicht nötig, zu agieren, sondern nur zu akzeptieren. „Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt“, sagt der Dalai Lama.

2. Gelassenheit als Haltung

Während Gedanken und körperliche Reaktionen manchmal schwerer beeinflussbar sind, können Sie Ihren Atem leichter steuern. Sie können beeinflussen, ob Sie flach oder tief bis in den Bauch atmen, und ob der Atemrhythmus gleichmäßig und langsam verläuft. Allein, dass Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen, bringt Sie zu mehr Gelassenheit und zum Loslassen. Und manchmal gelingt es, den Arbeitsstress ganz einfach in Luft aufzulösen. Asiatische Lehren vergleichen Gelassenheit gerne mit dem Wasser. Es strömt einfach, und wenn es auf ein Hindernis trifft, blockiert es nicht, sondern es fließt darum herum, oder mit Druck darüber, und manchmal stößt es das Hindernis mit Druck auch weg. Wie könnte Ihnen das Bild vom Wasser im Arbeitsalltag helfen? Nehmen Sie einmal an, eine Kollegin hat Sie mit einer Kritik an Ihrer Aufgabenerfüllung gekränkt. Die Aussage war unsachlich formuliert

und aus Ihrer Sicht auch inhaltlich nicht richtig. Die Entscheidung liegt bei Ihnen: Weichen Sie einfach aus, also fließen Sie wie das Wasser um die Worte herum und bleiben weiter auf Ihrem Weg? Oder überfließen Sie die Bemerkung, indem Sie mit weichen Worten Ihre (andere) Sicht mit einfließen lassen? Sie können, wenn nötig, der Kritik auch mit mehr Ausdruck und Kraft entgegenkommen. Bei all diesen Möglichkeiten arbeiten Sie daran, Ihr inneres Gleichgewicht zu behalten und gelassen zu bleiben. Sie haben die Wahl. Stellen Sie sich bei den Möglichkeiten vor einer Reaktion die Frage: Bin ich dabei, die Situation zu verbessern, und wie fühle ich mich dabei? Wenn Sie diese Frage nicht positiv beantworten können, ist die Reaktion wahrscheinlich ungeeignet, oder sie verstärkt Ihre Mühen und den Stress. Ein Sprichwort aus dem TAO sagt: „Wenn du weinst, sind die Dinge, wie sie sind. Wenn du lachst, sind die Dinge wie sie sind.“

Selbsttest: Wie gelassen arbeite ich?

Antworten Sie mit Ja oder Nein.

	Ja	Nein
• Wenn ich meine, eine Kollegin oder ein Kollege hätte einen Fehler gemacht, bin ich versöhnlich und achte vor allem auf das Gemeinsame.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bei Arbeitsstress bleibe ich dennoch ruhig und tue eins nach dem anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Auch anstrengende Herausforderungen bewältige ich ohne körperliche Verspannungen oder somatische Beschwerden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich bin tolerant und akzeptiere andere Meinungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich kann schnell von der Arbeit abschalten und widme mich dann Dingen, die mir gut tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Wenn ich kritisiert werde, nehme ich das weder persönlich, noch denke ich allzu lange darüber nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich kann Ärger, Wut und Frustration gut ausgleichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• An Tratsch und Klatsch beteilige ich mich nicht, und er interessiert mich auch nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich behandle andere freundlich und gehe davon aus, dass sie mir ebenso wohlwollend entgegenkommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ich verrichte meine Arbeit mit ausreichend Pausen und Entspannung. Ich erlebe viel Freude bei der Erfüllung meiner Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>