EIN STÄRKENBRIEF FÜR UNSER PÄDAGOGISCHES TEAM

Auch wir brauchen Zeit zum Auftanken

Liebes Team,

wir begleiten Kinder beim Entdecken, trösten bei Abschieden, hören Familien zu und behalten viele Dinge gleichzeitig im Blick. Zwischen lebendigem Spiel, Absprachen und unerwarteten Situationen geben wir Tag für Tag viel von uns. Dabei dürfen unsere eigenen Bedürfnisse Raum bekommen.

Nicht jeder Tag fühlt sich gleich leicht an. Was uns stärkt, ist so unterschiedlich wie wir selbst: ein Gespräch, bei dem wir uns verstanden fühlen, ein ruhiger Moment, Bewegung im Freien, Musik oder etwas, das wir mit Freude gestalten. Auch ein gelungenes Erlebnis mit einem Kind kann uns daran erinnern, warum uns unsere Arbeit wichtig ist.

Der Kraftrucksack lädt dazu ein, diese persönlichen Kraftquellen zu sammeln. Packen wir gedanklich das hinein, was uns Halt gibt: Menschen, Fähigkeiten, schöne Erinnerungen und kleine Gewohnheiten. Auf dem nächsten Blatt ist Platz für Worte, Stichpunkte oder Zeichnungen.

Wir müssen nicht alles allein tragen. Im Team können wir nachfragen, Unterstützung anbieten und miteinander überlegen, welche Absprachen den Alltag erleichtern. Ein ehrliches „Ich brauche gerade Hilfe“ darf ebenso dazugehören wie ein konkretes „Das übernehme ich für dich“.

Wählen wir für die kommenden Tage einen kleinen, machbaren Schritt: eine verabredete Pause, einen kurzen Austausch oder eine Tätigkeit, die neue Energie schenkt. Nicht als weitere Aufgabe, sondern als bewussten Platz für uns selbst.

Unsere Aufmerksamkeit ist wertvoll. Sie darf auch uns selbst und unserem Miteinander gelten.



PERSÖNLICHES REFLEXIONSBLATT FÜR DAS TEAM

Mein Kraftrucksack



Was gibt mir Halt, Freude und neue Energie?
Ich sammle, was mir persönlich guttut – in Worten, Bildern oder Stichpunkten.

Name / Datum (freiwillig): _____

Menschen, die mich stärken

Bei wem fühle ich mich gehört, unterstützt oder einfach wohl?

Das gelingt mir in meiner Arbeit

Welche Fähigkeiten und Erlebnisse geben mir Zuversicht?

So finde ich Ruhe und neue Energie

Welche Pausen, Bewegungen oder kleinen Rituale tun mir gut?

Das macht mir Freude

Welche Naturerlebnisse, Musik, Hobbys oder Erinnerungen stärken mich?

Darauf kann ich im Team zählen

Was hilft mir im Miteinander? Welche Unterstützung wünsche ich mir?

Mein kleiner Schritt für die nächsten Tage

Welche Kraftquelle möchte ich bewusst nutzen – und wann?

Meine Notizen bleiben bei mir. Im Team teile ich nur das, was ich teilen möchte.

Ein Blatt zum Aufbewahren und Wiederentdecken – besonders an anstrengenden Tagen.