

Checkliste: Wie entspannt starte ich in das neue Kita-Jahr?

		ja	nein
1	Denke ich bereits in den Ferien dauernd an die neuen Kinder und die Aufgaben, die auch mich warten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Erwarte ich von mir selbst immer 100%? Alles soll perfekt sein und alle sollen sich immer wohl und glücklich fühlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Kann ich Bitten, die an mich herangetragen werden, nur sehr schwer freundlich und bestimmt ablehnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Fehlen mir im Alltag und nach Feierabend kleine Auszeiten, die mich „runterfahren“ lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Sitze ich zu oft und bewege mich nur ungern mehr als nötig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Betrachte ich meine Arbeitstage als Belastung und denke fast dauernd über die Kinder, Familien, Kolleginnen nach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Fühl(t)e ich mich kurz vor den Ferien so erholungsbedürftig, dass es dringend Zeit für Urlaub wird/wurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du mehr als 2 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, solltest du **unbedingt** etwas für dich tun! Schau dir zum Beispiel meine Tipps für einen guten Start in das neue Kita-Jahr beim nächsten Post an. Bei mehr weit mehr als 3 Ja-Antworten solltest du dir vielleicht auch Hilfe bei anderen suchen – bevor du krank wirst!



Diese Checkliste kannst du wie immer auf unserer Webseite **gratis downloaden** - einfach auf das Bild links klicken (pdf-Download).