

Checkliste: 7 Tipps für einen entspannten und gesunden Start in das neue Kita-Jahr

| | |
|---|--|
| 1 | Baue eine gesunde Distanz zu deiner Arbeit auf. Wenn du merkst, dass du dauernd an die Arbeit denkst, steuere bewusst dagegen an und denke an deinen letzten schönen Urlaub oder einen lieben Menschen. |
| 2 | Erlaube dir, nicht immer alles perfekt und toll zu machen. Du bist ein Mensch, mit Fehlern und Macken – wie wir alle! Wenn wir uns das alle zugestehen, gehen wir auch freundlicher miteinander um. Überlege genau, wofür DU die Verantwortung trägst und wofür nicht. |
| 3 | Lerne freundlich und klar „Nein“ zu sagen, wenn du Aufgaben nicht übernehmen kannst / möchtest. Du kannst gerne alternative Vorschläge machen – aber alle im Team sollten ihren Beitrag leisten. |
| 4 | Probiere einmal kleine Auszeiten während der Arbeitszeit aus: dazu reichen 2-3 Minuten, in denen du dir eine ruhige Ecke suchst und tief atmest, an etwas Schönes denkst. Oder dich einmal kurz reckst und streckst und die Arme weit kreisen lässt. Nach Feierabend können bekannte und bewährte Entspannungstechniken sehr gut helfen. |
| 5 | Bewege dich ausreichend. Du kannst deine eigene Bewegung ja sogar in den Alltag mit den Kindern einbauen – denn auch für die Kinder ist Bewegung sehr wichtig und gesund! |
| 6 | Mache dir selbst jeden Tag eine kleine Freude. Ob dies deine Lieblingsmusik per Kopfhörer ist (Welt draußen lassen!), ein schönes Vorhaben am Abend, ein besonderes Duschgel am Morgen, oder was auch immer. Etwas, dass dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. |
| 7 | Schreibe jeden Abend in ein kleines Buch, was dir an dem zu Ende gehenden Tag alles gut gelungen ist. Freue dich darüber und klopfe dir selbst auf die Schulter. Das steigert deinen Selbstwert. |

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

