



Ressourcensuche

Das neue Schuljahr ist nun schon wieder ein paar Wochen alt. Besonders in Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen ist der Herbst oft von Herausforderungen geprägt (Eingewöhnung neuer Kinder, erste Krankenstände, Personalnot etc.) und die ersten Feste stehen schon bald vor der Tür. Im stressigen Arbeitsalltag vergessen wir dann häufig auf uns selbst. Dabei sollten wir stets achtsam mit uns selbst umgehen, denn geht es uns gut, geht es auch den Menschen um uns herum gut. Damit wir uns immer wieder daran erinnern, was uns guttut, lohnt es sich, auf Ressourcensuche zu gehen – im Idealfall bereits bevor wir uns leer und ausgepowert fühlen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Was tut mir persönlich gut?
- Wo bzw. bei welcher Tätigkeit kann ich besonders gut abschalten?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

Am besten sammeln Sie die Antworten auf Zetteln oder Kärtchen und werfen diese in ein schönes Glas. Sie können im Laufe der Zeit immer wieder neue Ressourcen, Energiequellen oder Kraftspender hinzufügen. Und wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie wieder einmal auftanken und die Akkus aufladen sollten, dann ziehen Sie ein Zettelchen heraus.

Diese Methode funktioniert übrigens auch gut im Team, wenngleich nicht jede Ressource für alle passend ist. Manche schöpfen Kraft aus dem Alleinsein in Stille, andere brauchen vertraute Menschen um sich. Im Grunde geht es darum, sich bewusst einer Tätigkeit oder einem Moment zu widmen und diesen achtsam wahrzunehmen. Auf diesem Weg zu mehr Achtsamkeit wünsche ich Ihnen viele Glückgefühle!

Herzlichst grüßt,
Bettina Grüsser

Die Elementarpädagogin Bettina Grüsser BEd arbeitet als Regionalleiterin bei KIB3 (= Kirchl. Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtungen) in Graz.
Kontakt: bettina.gruesser@kib3.at