Selbstfürsorge sorgt für neue Kraft im Alltag

geschrieben von Redakteur | Oktober 19, 2026

Zwölf Fragen zur Reflexion, um Selbst(be)achtung und Selbstwertgefühl zu finden

Um als ErzieherIn die alltäglichen und vielfältigen Herausforderungen in einer Kindertagesstätte so gut wie möglich zu meistern, bedarf es nicht nur immer wieder einer Projektplanung, einem immer wieder vorhandenen Interesse, die Stärken der einzelnen Kinder zu sehen, ihre Aufmerksamkeit durch Beziehungsangebote zu erreichen, sich im Kollegium auszutauschen, Beobachtungsbögen für Entwicklungsberichte zu schreiben, fachkompetente Gespräche mit Eltern zu führen usw. sondern auch einer **steten Berücksichtigung der eigenen Person**, um den vielfältigen fachlichen und persönlichen Anforderungen/Ansprüchen gerecht werden zu können.

Dr. Janusz Korczak, einer der bekanntesten humanistisch orientierten Pädagogen des vergangenen Jahrhunderts, drückte es einmal so aus:

> *Du kannst den anderen nur soweit bringen, wie Du selbst*

> *gekommen bist.*

Damit ergibt sich die Notwendigkeit, neben den reichhaltigen Kommunikations- und Interaktionsaktivitäten immer wieder den inneren Dialog mit sich selbst zu suchen, um für eine eigene, gut und reichhaltig vorhandene >Psychohygiene< zu sorgen, um den >Selbstwert< aufrechtzuerhalten, bei Bedarf zu stabilisieren oder auszubauen bzw. neu zu organisieren.

Zum inneren Dialog finden

Denn nichts ist letztlich anstrengender, als mit einer seelisch-körperlichen Belastung aufzuwachen und damit den Tag zu beginnen, sich mit einer gefühlten Schwere an bevorstehende Aufgaben zu begeben, sich in Routinekreisläufen zu bewegen, ohne Innovationsperspektiven zu entdecken. Oder mit der Zeit Verhaltensmerkmale bei sich selbst zu entdecken, die auf einer Unzufriedenheit bis hin zu einer Entwicklung in Richtung eines Burnouts hinweisen (könnten).

> *Nein, wir brauchen nicht mehr Schlaf. Es sind unsere Seelen, die müde sind, nicht unser Körper. Wir brauchen Natur, wir brauchen Magie. Wir brauchen Abenteuer. Wir brauchen Freiheit. Wir brauchen Ruhe. Wir brauchen nicht mehr Schlaf, wir müssen aufwachen und leben.*
>
> *Michael McMillan*

Selbs(be)achtung für ein starkes Selbstwertgefühl

Der Selbstwert, die bewusste Selbst(be)achtung und damit auch ein starkes Selbstwertgefühl sorgen für viele, unterschiedliche personale Qualitäten wie beispielsweise eine vorhandene Möglichkeit, auch nach anstrengenden Tätigkeiten zur Ruhe kommen und abschalten zu können, neue Kräfte zu

sammeln, wahrnehmungsoffener zu werden, persönliche Kränkungen nicht zu einer Dauerbelastung werden zu lassen, Misserfolge in Perspektivüberlegungen umzudeuten, Arbeitsfreude wiederzufinden, aus Routinen ausbrechen zu können oder für genussvolle Erlebnismomente zu sorgen, die vielleicht im Laufe der Zeit verlorengegangen sind.

Insofern ist es immer hilfreich, sich selbst Fragen zu stellen, die darauf ausgerichtet sind, sorgsam zu reflektieren, wie es um die eigene SELBSTFÜRSORGE steht. Dazu finden Sie im folgenden Teil einige Reflexionskarten, die Ihnen helfen können, den Kreislauf einer „Abwärtsspirale“ zu unterbrechen. Selbstfürsorge gehört zu einem professionell gestalteten Berufsverständnis dazu, wird aber in der Hektik des Alltags allzu oft übersehen bzw. beiseitegeschoben. Es lohnt sich durchaus, den Fragen und Hinweisen einmal nachzugehen

Reflexionskarten:

Ausgangssituation: Wenn zu viele unterschiedliche Gedanken in meinem Kopf umherschwirren, entsteht in mir ein Gedankenchaos. Ein erster Lösungsschritt Ordnen Sie Ihre Gedanken und überlegen Sie, welche Gedanken zu welchen Lösungsschritten führen können, um unerledigte Dinge aufzugreifen und schließlich abhaken zu können.	**Ausgangssituation:** Viele Menschen tragen perfektionistische Ansprüche mit sich herum und sind erst dann zufrieden, wenn diese auch perfekt erfüllt wurden. Ein erster Lösungsschritt: Begeben Sie sich einmal auf die Suche, woher dieser Perfektionsanspruch kommt und versuchen Sie in nicht ganz so wesentlichen Aufgaben, hohe Perfektionsansprüche zu senken.

Ausgangssituation: Durch die Fülle der alltäglichen Arbeitsanforderungen geschieht es nicht selten, dass persönliche Vorhaben und Wünsche viel zu kurz kommen und vollkommen zurückgestellt werden. Ein erster Lösungsschritt: Versuchen Sie einmal, an jedem Tag eine bestimmte Zeitspanne ganz für sich persönlich einzuräumen, in der Sie sich etwas Gutes tun, was Sie genießen und worüber Sie sich freuen können.	**Ausgangssituation:** Arbeitsroutinen sorgen im Alltag dafür, dass man selbst brachliegende Fähigkeiten gar nicht mehr wahrnimmt und schließlich kaum noch entdecken kann, was die eigene Unzufriedenheit wachsen lässt. Ein erster Lösungsschritt: Schauen Sie einmal in Ihren Kompetenzenrucksack und versuchen Sie dabei einmal, bisher nicht genutzte Fähigkeiten/ Wünsche zu entdecken, um etwas Neues aufzugreifen.
Ausgangssituation: Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit abzuschalten und zu entspannen als sich in der Natur aufzuhalten und die vielfältigen, ungezählten Natureindrücke aufzunehmen. Doch eigene Bequemlichkeiten halten uns nicht selten von Naturerlebnissen ab. Ein erster Lösungsschritt: Räumen Sie in ihrer Arbeitswoche, wenn möglich, ein oder zwei >Naturerlebnisspaziergänge< ein, um die Seele baumeln zu lassen	**Ausgangssituation:** Viele Menschen konzentrieren Ihre Wahrnehmung bei Problemen immer wieder auf das, was nicht gut ist, was nicht geklappt hat, was derzeit nicht verändert werden kann oder was wohl auch weiterhin nerven wird. Ein erster Lösungsschritt: Versuchen Sie einmal, starre Problemfixierungen in konstruktiv formulierte Lösungsansätze umzudeuten, um aus einer Problemlage eine Lösungsaufgabe zu machen.

Ausgangssituation: Selbstfürsorge hat für jeden Menschen einen hohen Entwicklungs- und Bedeutungswert. Dennoch vergessen viele Menschen im Alltagsgeschehen, genügend Selbstfürsorge zu betreiben. Ein erster Lösungsschritt: Nehmen Sie einmal eine Bestandsaufnahme vor, welche Form(en) der Selbstfürsorge Sie für ausreichende Entspannungs-momente betreiben oder neu einrichten sollten.	**Ausgangssituation:** Gehen Sie einmal der Frage nach, wer oder was Sie daran hindert, dass Sie ausreichend gut für sich selbst sorgen können. Ein erster Lösungsschritt: Wenn Sie eine Liste erstellt haben, wer oder was Sie an einer zufriedenstellenderen Selbstfürsorge hindert, dann versuchen Sie, erste Veränderungsvorhaben zu formulieren, um diese Schritt für Schritt umzusetzen.
Ausgangssituation: Viele Entscheidungen im eigenen Leben/ im Zusammenleben mit anderen Menschen sind auch mit Kompromissen verbunden (gewesen), doch bei genauerer Betrachtung haben sie sich als belastend/ ärgerlich herausgestellt. Ein erster Lösungsschritt: Nehmen Sie einmal eine Bestandsaufnahme unglücklich machender Kompromissentscheidungen vor und führen Sie diese zu besseren, annehmbaren Entscheidungen	**Ausgangssituation:** Manche Menschen glauben, stets und immer für andere Menschen erreichbar zu sein. Doch diese Erreichbarkeit führt dazu, immer weniger Platz für sich selbst einzuräumen und nutzen zu können. Ein erster Lösungsschritt: Klären Sie zunächst mit sich selbst die Frage, warum es Ihnen so wichtig ist, immer erreichbar zu sein, um dann Entscheidungen zu treffen, welche Abgrenzungen Ihnen gut tun.

Ausgangssituation: Gerade vielfältige und permanente Herausforderungen im Alltag sorgen für eine ‚Nahsicht' mancher Vorhaben, die sich im Nachhinein allerdings als wenig hilfreich erweisen. Ein erster Lösungsschritt: Bei vielen Vorhaben und Entscheidungen ist eine ‚Weitsicht' angebracht, um wirklich Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Welche Weitsicht kann Ihnen helfen, den Alltag besser zu strukturieren?	**Ausgangssituation:** Rituale können eine entwicklungsförderliche oder auch eine entwicklungshinderliche Auswirkung auf die Alltagsgestaltung haben. Ein erster Lösungsschritt: Nehmen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Alltagsablaufes vor und entdecken Sie dabei Ihre üblichen Rituale, um dann zu klären, welche davon entwicklungsförderlich und welche –hinderlich sind.

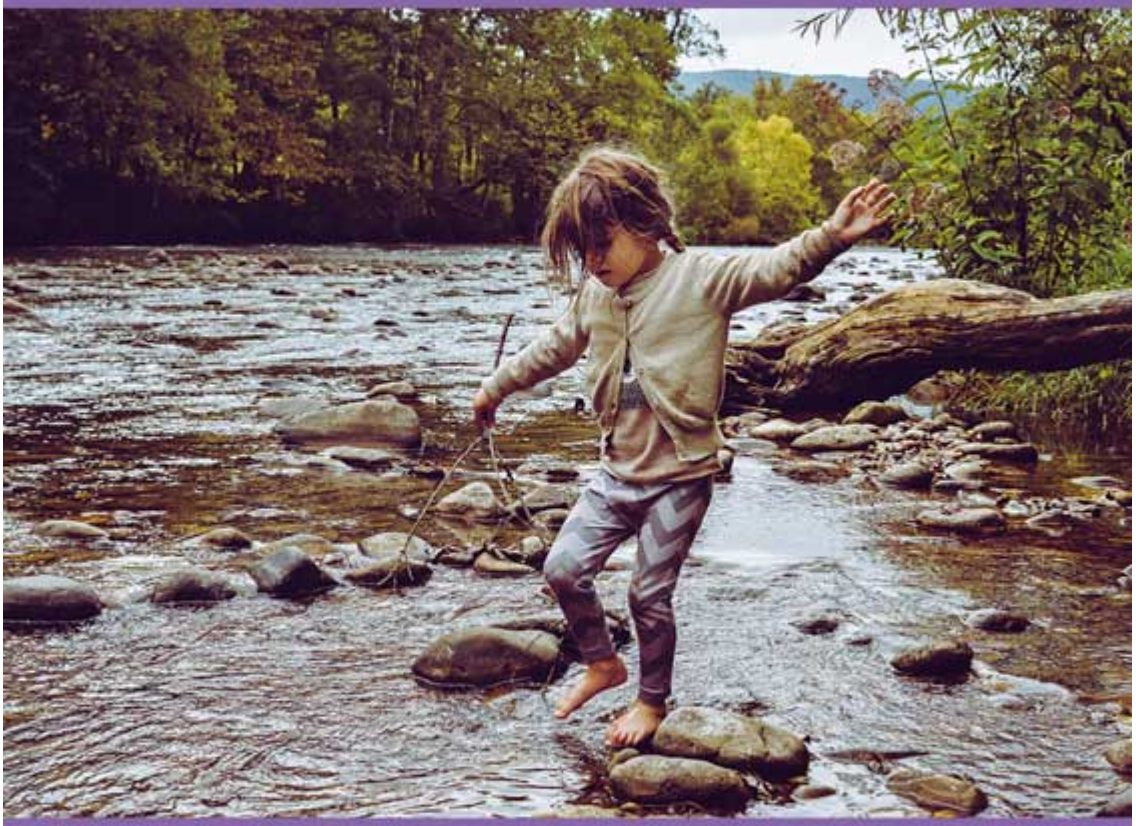
Prof. Dr. Armin Krenz

Bücher von Armin Krenz bei Oberstebrink

Armin Krenz

Sprachbildung in der Kita

alltagsorientiert und kindzentriert



Sprachentwicklung verstehen,
Kinder sprachlich nachhaltig stärken
und Sprache im Alltag lebendig gestalten

BURCKHARDTHAUS

Armin Krenz

Ganzheitliche Pädagogik verstehen und leben

Wie Kinder durch Beziehung, Sinneserfahrung und Selbstbildung nachhaltig wachsen – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Eltern

BurckhardtHaus

Armin Krenz

Spiel und Selbstbildung

Kitas brauchen eine pädagogische Revolution

BurckhardtHaus

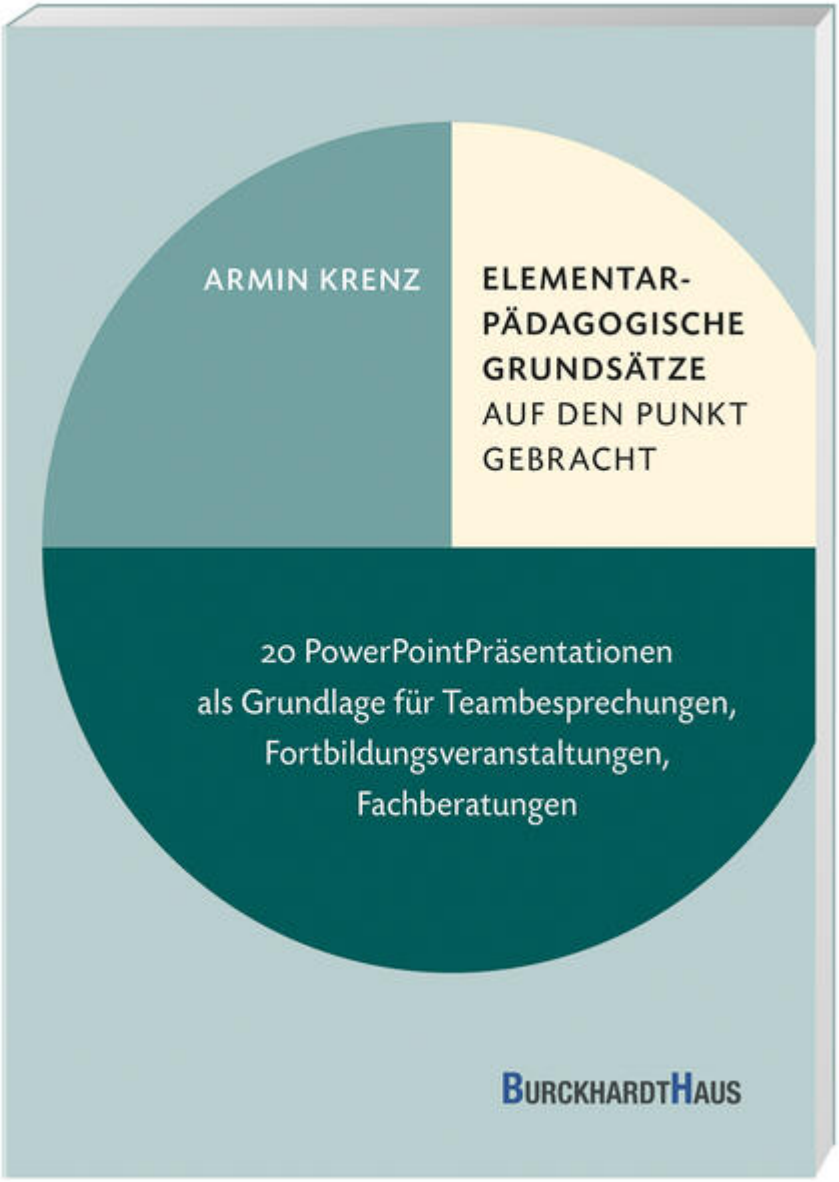
Armin Krenz

Merkmale einer guten Kita-Pädagogik

Das Praxisbuch für Qualität in der frühen Bildung

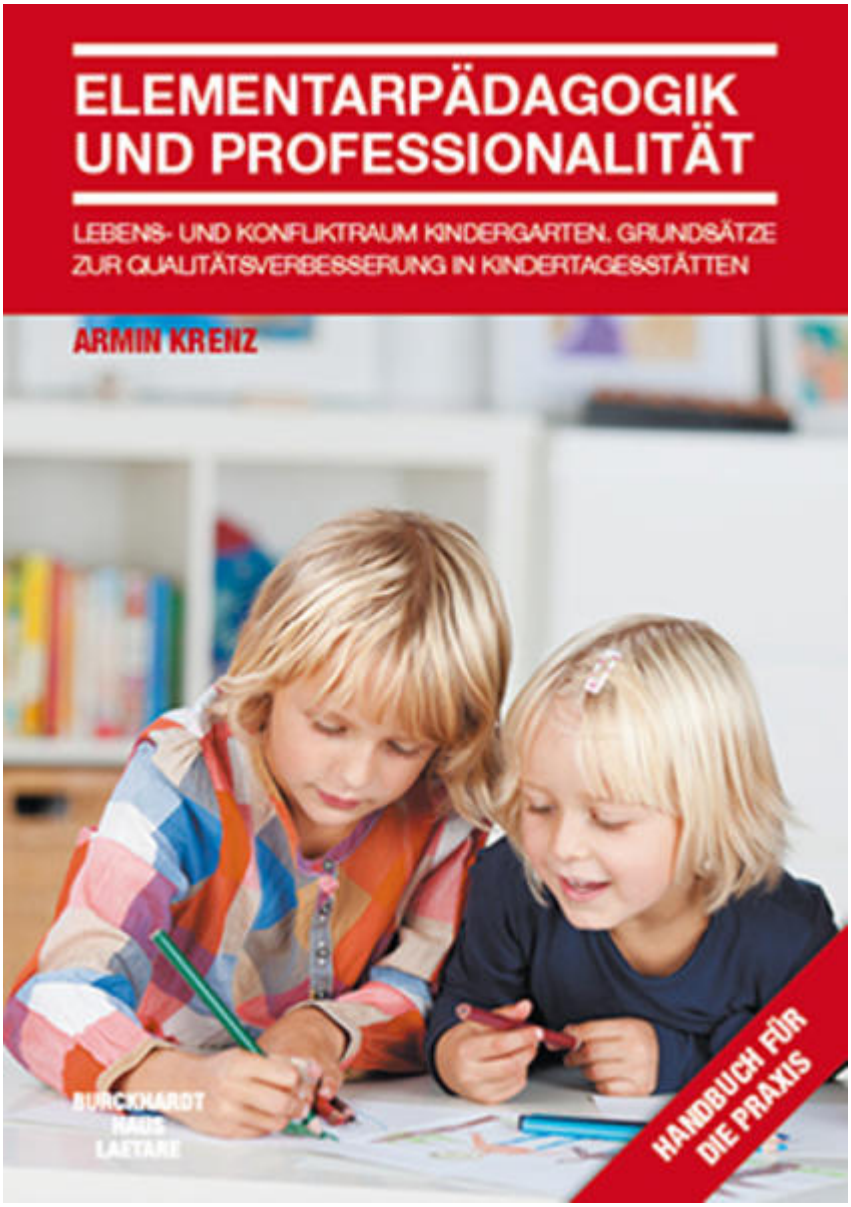
Was in Kitas oftmals vergessen, zurückgestellt oder außer Acht gelassen wird

BURCKHARDTHAUS


ARMIN KRENZ
ELEMENTAR-
PÄDAGOGISCHE
GRUNDSÄTZE
AUF DEN PUNKT
GEBRACHT
20 PowerPointPräsentationen
als Grundlage für Teambesprechungen,
Fortbildungsveranstaltungen,
Fachberatungen
BURCKHARDTHAUS

GRUNDLAGEN DER ELEMENTARPÄDAGOGIK
UNVERZICHTBARE ECKWERTE FÜR EINE PROFESSIONELL GESTALTETE FRÜHPÄDAGOGIK
ARMIN KRENZ
BURCKHARDTHAUS-LAETARE
HANDBUCH FÜR DIE PRAXIS

ENTWICKLUNGSORIENTIERTE ELEMENTARPÄDAGOGIK
KINDER SEHEN, VERSTEHEN UND ENTWICKLUNGS-UNTERSTÜTZEND HANDELN
ARMIN KRENZ
HANDBUCH FÜR DIE PRAXIS


ELEMENTARPÄDAGOGIK
UND PROFESSIONALITÄT
LEBENS- UND KONFLIKTRAUM KINDERGARTEN. GRUNDSÄTZE
ZUR QUALITÄTSVERBESSERUNG IN KINDERTAGESSTÄTTEN
ARMIN KRENZ
BURCKHARDT
HAUS
LAETARE
HANDBUCH FÜR
DIE PRAXIS

DER SITUATIONSORIENTIERTE ANSATZ – AUF EINEN BLICK

KONKRETE PRAXISHINWEISE
ZUR UMSETZUNG

ARMIN KRENZ

BURCKHARDTHAUS-LAETARE

GRUNDLAGEN FÜR DIE PRAXIS

ELEMENTARPÄDAGOGIK AKTUELL

DIE ENTWICKLUNG DES KINDES PROFESSIONELL BEGLEITEN

ARMIN KRENZ

BURCKHARDT HAUS LAETARE

HANDBUCH FÜR DIE PRAXIS