

Uli Bott

Erzieherinnen Glücks Tagebuch

Achtsamkeit
für jeden Tag



HERDER 4b

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Zitat Seite 13: Anthony de Mello, Eine Minute Unsinn.
Freiburg: © Herder 2012, S. 203.

Umschlaggestaltung, Layout, Satz & Gestaltung: Uwe Stohrer, Freiburg

Herstellung: Graspco CZ a.s., Zlín
Printed in Printed in the Czech Republic

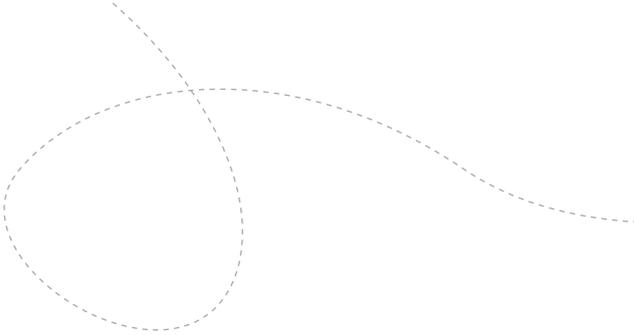
ISBN 978-3-451-37988-8

Inhalt



Einleitung	4
Anleitung zum Glücklichsein	
Oder: Wie Sie dieses Tagebuch nutzen können	6
1. Wochenimpuls:	
Das Leben ist ein Geschenk	12
2. Wochenimpuls:	
Alles, was wir mit Liebe berühren, wächst und blüht	18
3. Wochenimpuls:	
Ihre Bestellung im Lebensrestaurant	24
4. Wochenimpuls:	
Sanftheit verzaubert	30
5. Wochenimpuls:	
Das eigene Talent entdecken	36
6. Wochenimpuls:	
Willst du Recht haben oder glücklich sein?	42
7. Wochenimpuls:	
Sich selbst in den Lift setzen	48
8. Wochenimpuls:	
Das Wichtigste ist die Beziehung zu anderen	54
9. Wochenimpuls:	
Sich selbst mit liebevollen Augen betrachten	60

Einleitung



Liebe Leserin, lieber Leser,
herzlich willkommen auf der ersten Seite Ihres Glückstagebuches!

So anstrengend es manchmal sein mag, das Leben mit seinem immer wiederkehrenden Alltag und der Vielzahl von Verpflichtungen, so ist es doch unser Leben, und wir haben nur dieses eine. Daher wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie Ihr Leben genießen können, am besten jeden Tag ein kleines bisschen mehr. Dass Sie glücklich sind mit Ihrem Berufsalltag und Freude an Ihrem Leben haben. Werden Menschen auf dem Sterbebett gefragt, was sie in ihrem Leben lieber anders gemacht hätten, kommt immer wieder die gleiche Antwort: Alle hätten sich rückblickend gerne erlaubt, glücklicher zu sein und mehr Zeit mit ihren Liebsten zu verbringen.

Gerade in sozialen Berufen ist es von elementarer Bedeutung zu lernen, gut für sich selbst zu sorgen. Im Kita-Alltag sind Sie stets die Energietankstelle für andere – für die Kinder, die Trost, Hilfe oder Unterstützung brauchen, und für die Eltern, die mit ihren Wünschen und Nöten zu Ihnen kommen. Wer hier unachtsam mit sich selbst ist, läuft Gefahr, auszubrennen. Schließlich können wir auf Dauer nur dann gut für andere sorgen, wenn es uns auch selbst gut geht und wir unsere Kraft spüren.

Mit diesem Tagebuch können Sie beginnen, gut für sich zu sorgen und so Ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Versuchen Sie, Ihren Fokus auch und gerade auf die kleinen positiven Aspekte des Alltags zu richten. Je öfter

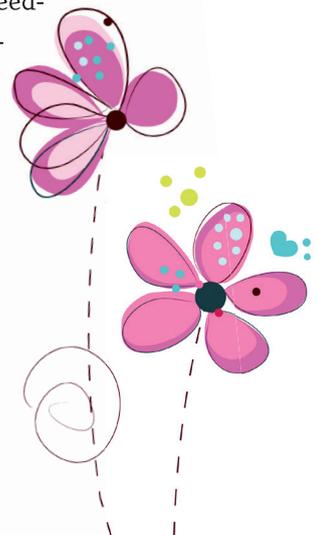
wir positive Gedanken denken, umso glücklicher werden wir. Jeder hat die Wahl: Wir können unsere Aufmerksamkeit den Dingen zuwenden, die uns Freude bereiten, oder jenen Aspekten, über die wir uns ärgern. Leider treten häufig die negativen Momente stärker in den Vordergrund. Und das führt dazu, dass wir uns beschweren, ärgern, aufregen – über das Wetter, den Rasenmäher in Nachbars Garten, die Politiker in irgendeinem Land, über Unpünktlichkeit und vermeintlichen Eigensinn ...

Das Glückstagebuch ist quasi Ihr Trainingsprogramm fürs Gehirn, weil Sie damit lernen können, Ihre Gedanken verstärkt auf die schönen Seiten des Lebens auszurichten. Und sich so immer besser fühlen – mit jedem Eintrag ein kleines Stück mehr. Gleichzeitig entsteht durch das regelmäßige Schreiben eine Gewohnheit, und Sie fangen an, Ihren Blick neu auszurichten. Denn das Leben wird heute gelebt und rückblickend verstanden. Erlauben Sie mir einen Wunsch: Lassen Sie nicht zu, dass Sie gelebt werden. Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben. Genießen Sie jeden Tag!

Wenn dieses kleine Büchlein Sie dabei ein Stückchen unterstützen würde, freue ich mich von Herzen. Schenken Sie mir Ihr Feedback? Schicken Sie mir gerne Ihre Meinung, Ihre „Veränderungsgeschichte“ und auch Ihre Fragen an:

tagebuch@ubstairs.de

Herzlichst
Ihre Uli Bott



Anleitung zum Glücklichsein

Oder: Wie Sie dieses Tagebuch nutzen können

Das Glückstagebuch will Sie morgens und dann noch einmal am Abend begleiten. Wir wissen, dass Menschen, die mit positiven Gedanken in den Tag starten, auch deutlich motivierter den kommenden Herausforderungen und Aufgaben begegnen. Und abends vor dem Einschlafen sind gute Gedanken der Wegweiser für unsere Träume.

Außerdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen Dingen, die sie niedergeschrieben haben, mehr Bedeutung beimessen. Beim Schreiben wird ein zusätzlicher Sinneskanal benutzt, wodurch der Inhalt tiefer im Gehirn verankert wird.

Weiter konnte belegt werden, dass Routinen zu neuen Trampelpfaden im Gehirn führen. Am Anfang wird es sicherlich ungewohnt sein, regelmäßig ein Tagebuch zu führen. Doch nach ungefähr 60 Wiederholungen wird aus einer Aktivität eine Gewohnheit, die Sie vielleicht sogar vermissen werden, wenn Sie einmal nicht die Zeit dazu haben. Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung berichten, wie sehr es mich unterstützt, meinen Fokus jeden Tag ein bisschen mehr auf das halbvolle statt das halbleere Glas auszurichten. Und viele meiner Fortbildungsteilnehmer sind nach einigen Wochen Tagebuchpraxis spürbar gelassener und entspannter.

Sie können das Tagebuch natürlich auch nur hin und wieder benutzen, wenn Ihnen die Vorstellung, jeden Tag einen Eintrag zu machen, Stress bereitet. Das Schreiben ist auf jeden Fall ein effektiver erster Schritt, um sich auf das Positive im Leben auszurichten.

Damit Ihnen das leichter gelingt, folgt das Tagebuch immer der gleichen Struktur. Neun Wochenimpulse leiten Sie durch die kommenden Monate und dienen





der Inspiration, wenn Sie dann Ihre Tagebuchseiten einzeln füllen. Auf der aktuellen „Tagesseite“ finden Sie jeweils ein einladendes Zitat, dem sich die zu reflektierenden Punkte anschließen, die einheitlich nach folgendem Schema aufgebaut sind:

Dankbarkeit schenkt Lebensglück

An erster Stelle lade ich Sie jeden Tag ein, zu überlegen, wofür Sie dankbar sind. Denn Dankbarkeit ist die Kraft, die Berge versetzen kann. Warum das so ist? Wenn Sie dankbar sind, richten Sie automatisch Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Positives und damit weg von negativen Erlebnissen. Deshalb ist es ein wunderbares Hilfsmittel, den eigenen „Dankbarkeitsmuskel“ zu trainieren.

Gerade im Kita-Alltag gibt es häufig Situationen, über die wir uns aufregen könn(t)en: Eltern, die sich beschweren, Kinder, die immer eine Extra-Einladung benötigen, Kollegen, die sich nicht an Absprachen halten ...

Doch genauso ereignen sich Herzens-Momente: ein Kind, das uns anstrahlt, eine nette Geste einer Mutter oder die Kollegin, die unerwartet einen Dienst übernehmen kann ... Je leichter es Ihnen gelingt, den Fokus auf die schönen Momente zu richten und dafür dankbar zu sein, desto niedriger ist, rein physisch gesehen, auch Ihr Cortisol-Spiegel und umso entspannter sind Sie.

Wundervolles für den Tag

Danach möchte ich Sie einladen, zu überlegen, was den heutigen Tag liebenswert für Sie machen könnte. Worüber würden Sie sich ganz besonders freuen? Ob Ihr Wunsch realistisch ist oder nicht, spielt keine Rolle.





Wichtig ist lediglich, dass Ihnen der Gedanke daran gute Gefühle bereitet. Vielleicht meint jetzt der ein oder andere, was so eine Träumerei schon nützen kann ... Doch denken Sie an das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung. Mit diesem Begriff wird der Mechanismus beschrieben, dass derjenige, der an eine bestimmte Vorhersage glaubt, sich auch so verhält, dass sie sich erfüllt. Programmieren Sie Ihr Gehirn um, indem Sie morgens aufschreiben, was heute passieren müsste, damit Sie einen richtig schönen Tag erleben.

Mein „Tagesmantra“

Viele Menschen machen sich keine großen Gedanken darüber, wie sie den heutigen Tag erleben möchten. Vielleicht, weil der sichere Glaube an viele weitere Tage so selbstverständlich ist. Ein wesentlicher Aspekt glücklicher zu sein, besteht jedoch darin, sich bewusst zu machen, welche Intention Sie heute oder in dieser Woche haben.

Deshalb lautet die dritte Reflexionsfrage: Welchen bestimmenden Gedanken möchten Sie immer wieder im Kopf haben, um sich zu entspannen? Welches Mantra, welcher Satz ist es, der Sie zentriert und bei sich ankommen lässt? Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl!

Die folgenden Vorschläge können Ihnen dabei als Inspiration dienen:

- Ich bin ein Glücksmagnet
- Ich bin Frieden
- Ich lebe voller Dankbarkeit
- Ich wähle Freude
- Ich bin ein Geschenk für die Welt
- Ich bin achtsam mit mir selbst
- Ich diene anderen
- Ich erfreue mich an Kleinigkeiten
- Ich mag mich jeden Tag ein bisschen mehr
- Ich bin erfüllt von guten Gedanken
- Ich teile mein Licht mit der Welt
- Ich wähle Frieden anstatt Drama
- Alles ist in mir
- Ich erlaube mir, glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen
- Mein Leben ist immer für mich
- Ich vertraue, und ich lasse los
- Ich sehe das Gute in allen Momenten
- Ich bin erfüllt von Dankbarkeit
- Ich bin nicht perfekt, und das ist gut so



Meine Vision

Jeder von uns ist ein Diamant, der in die Welt strahlt. Sie haben, wie wir alle, einzigartige Talente und Fähigkeiten, die Sie auszeichnen. Wenn Sie wissen, was Ihr Leben lebenswert macht, was Ihnen wichtig ist und Ihre Seele zum Klingen bringt, dann erwächst daraus eine unbändige Motivation. Vielleicht nehmen Sie sich einmal Zeit, zum Beispiel auf einem ausgedehnten Spaziergang, um sich Ihrer eigenen Vision zu widmen. Eine Frage, die ich dabei sehr hilfreich finde, lautet: Wer will ich sein?

Anschließend formulieren Sie Ihre Gedanken dazu aus und übertragen sie in einem Satz jeden Tag in Ihr Tagebuch. Viele meiner Fortbildungsteilnehmer blühen sichtbar auf, wenn ihnen so klar wird, dass sie „Zukunftsgestalter“ sind. Denn als pädagogische Fachkraft betreuen Sie nicht einfach nur Kinder. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie im Laufe Ihrer Berufstätigkeit hunderte, wenn nicht tausende Kinder ins Leben begleiten, dann wird deutlich, dass Sie einen wesentlichen Beitrag zu unserer Welt von morgen leisten. Wie wir alle und Sie im Besonderen heute mit den Kindern umgehen, hat direkten Einfluss darauf, zu welchen Erwachsenen von morgen sie sich entwickeln.

Wenn ich daran denke, was ich mir für mein Alter wünsche, dann sind das Menschen, die ihr Herz am rechten Fleck haben. Die liebevoll mit mir umgehen und mich annehmen, auch wenn ich vielleicht nicht mehr leistungsfähig bin. Doch was brauchen Kinder, um Empathie zu entwickeln? Sie brauchen Erwachsene, die sie in ihrer Entwicklung begleiten, unterstützen, ermutigen und voller Freude viel dafür tun, dass sie eine glückliche Kindheit erleben können.