



HERZLICH WILLKOMMEN!

zum Webinar

Kleine Pausen, große Wirkung!

Praktische Erholungsstrategien für den Kindergartenalltag

Jahresthema 2024/25

Gesund wachsen: der resiliente Kindergarten



HERZLICH WILLKOMMEN!



Mag.ª Birgit Kriener

ist Arbeitspsychologin, Coach für Stressreduktion und Organisationsberaterin. Sie begleitet seit 25 Jahren Menschen und Organisationen bei der Förderung ihres Wohlbefindens und der Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit

Was unterscheidet uns von Künstlicher Intelligenz?



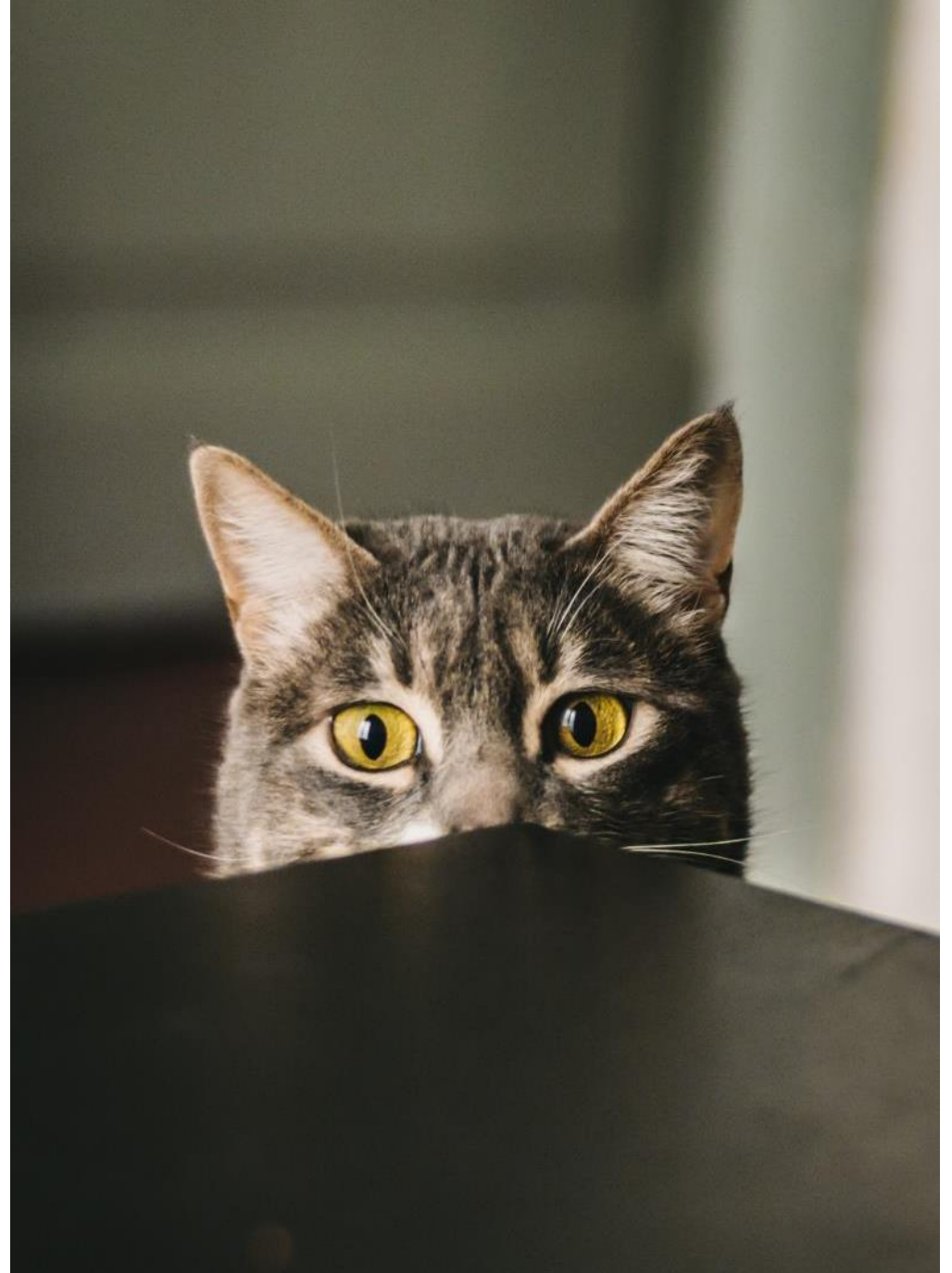
Foto: unsplash.com

Stress ist ...

- eine physiologische und psychologische **Reaktion**
- auf körperliche, psychische oder soziale **Anforderungen**,
- die als **Herausforderung** oder Bedrohung erlebt werden.

Die Stress-Reaktion **hilft uns**, eine Situation gut zu **bewältigen!**

Foto: unsplash.com



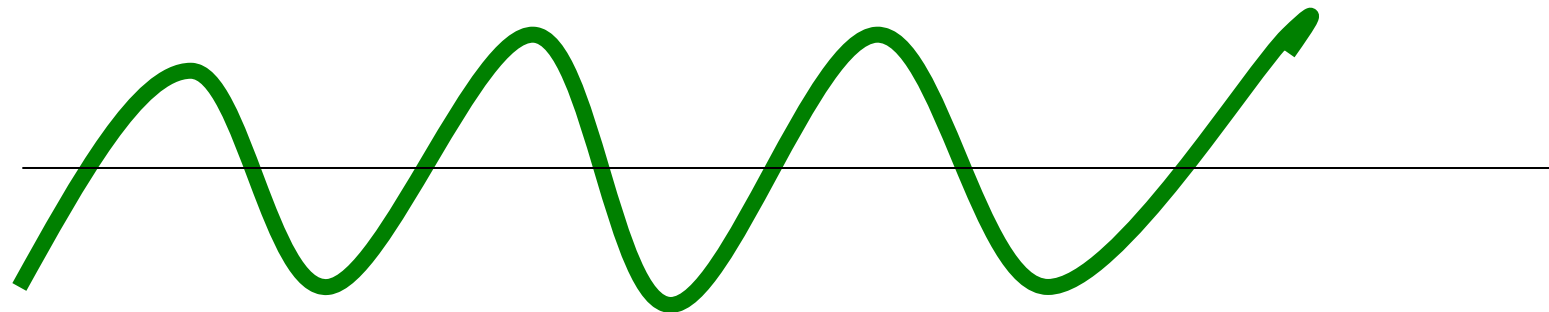
Eine gesunde Welle ...

Anspannung



Entspannung

Akuter
Stress



... außer sie wird zum Tsunami!

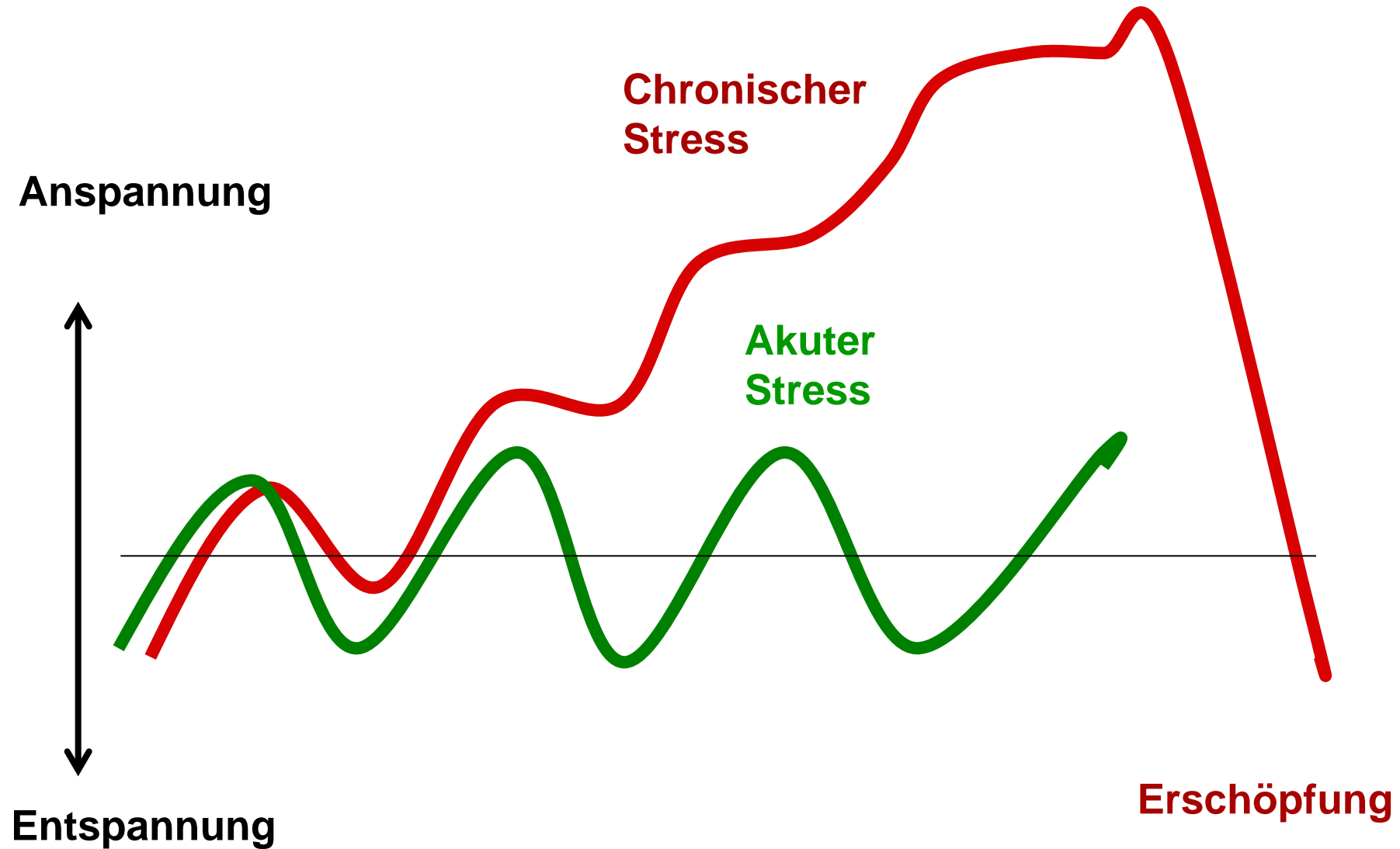
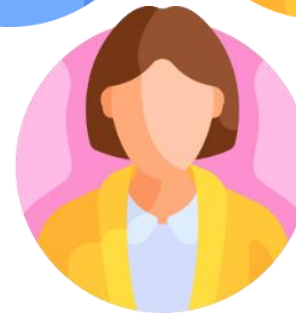
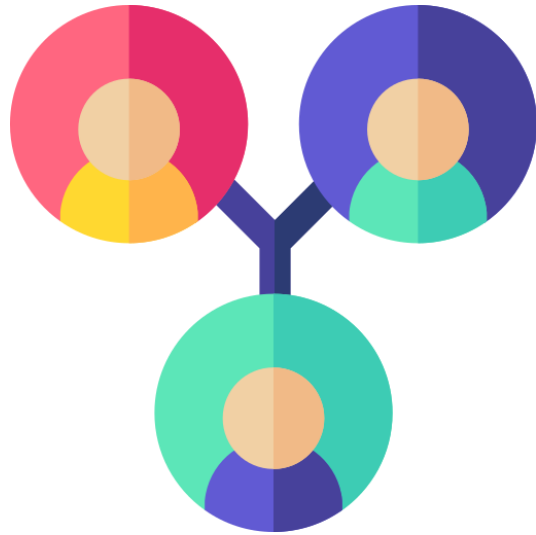


Abbildung: nach Prof. Gert Kaluza (2015)

Geteilte Verantwortung für Gesundheit

- Die Organisation
- Die Führungskraft
- Das Team
- Jede/r Einzelne

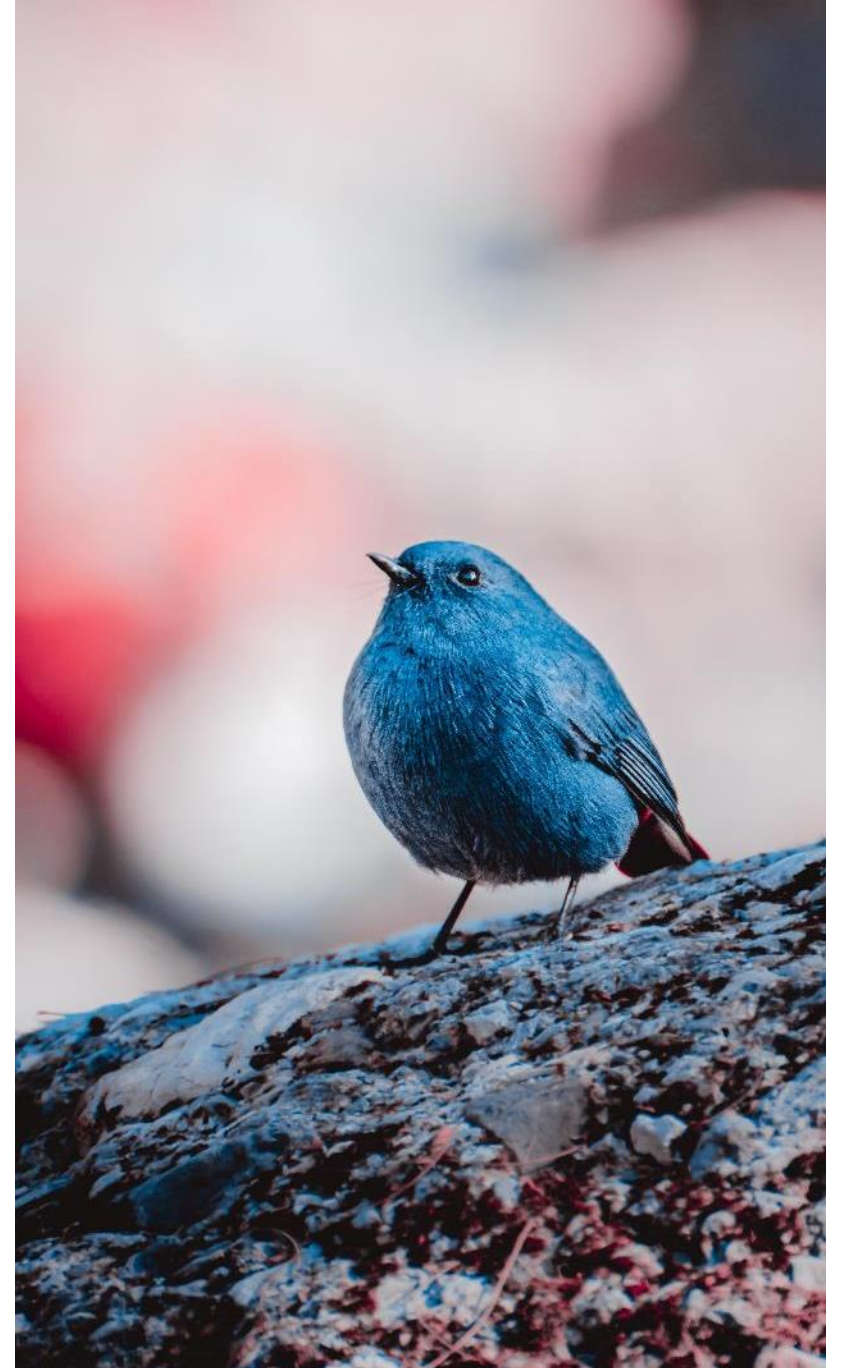


Grafik: Birgit Kriener
Icons: freepik

Was macht Pausen erholsam?

- Pausen am besten *bevor* wir spüren, dass wir müde sind
- Lieber mehrere kurze als eine lange Pause
- Mikro- und Minipausen für zwischendurch (1-5 Minuten)
- Grundprinzip = was anderes tun!
- Routinen und Rituale draus machen

Foto: unsplash.com



Aktive Mini- und Mikropausen für zwischen durch im Alltag

Foto: unsplash.com



1: Schütteln



Foto: unsplash.com

- Entspannt und aufrecht stehen
- Füße gut am Boden verankern
- Den Körper langsam in Bewegung bringen und schütteln, dabei die Knie durchlässig lassen
- Das Schütteln so intensiv werden lassen, wie es sich gut anfühlt
- Jede Anspannung und alle Gedanken und Gefühle, die nicht gebraucht werden, sanft abschütteln

2: Räkeln & dehnen, seufzen & gähnen



Fotos: unsplash.com

- Entspannt stehen oder sitzen
- Mit sanften und langsamen Bewegungen den Körper genüsslich dehnen und räkeln – die Faszien in Armen, Beinen, Oberkörper ... und sogar die Gesichtsmuskeln
- Nach und nach auch den Atem dazu nehmen und herzhaft seufzen und gähnen – entspannt das Nervensystem!

3: Klopf- und Streichmassage



Foto: unsplash.com

- Wir spüren unsere Körpergrenzen, indem wir sanft unseren Kopf und Nacken, die Ohren und das Gesicht abstreichen oder massieren
- Danach mit den Handflächen oder mit lockeren Fäusten den Körper leicht und rhythmisch abklopfen
- Dabei möglichst alle Körperstellen mit dem Klopfen berühren – vom Kopf bis zu den Füßen
- Die Intensität so variieren, wie es angenehm ist, tief ein- und ausatmen – das erfrischt und belebt

4: Der 1-Minuten-Atemraum



Foto: unsplash.com

- Eine angenehme Haltung einnehmen
- Tief, lange und verlangsamt einatmen – den tiefsten Atemzug des bisherigen heutigen Tages
- Danach ohne Pause dazwischen ebenso tief, lange und langsam ausatmen
- Ein paar Mal ganz entspannt wiederholen
- Baut Anspannung ab und balanciert das Nervensystem aus
- *Audio-Anleitung „5 tiefe Atemzüge“*

5: Auszeit für Augen und Ohren



Foto: unsplash.com

- Eine angenehme Haltung einnehmen
- Augen schließen und die Hände kräftig aneinander reiben. Die erwärmten Handflächen über das Gesicht und die Augen legen
- Sich vorstellen, dass die Augen sich in ihren Augenhöhlen ganz entspannt zurücklegen und loslassen können
- Nach einer Weile die Hände über die Ohren legen – auch hier, Ruhe und Entspannung einladen
- Nach dem Öffnen der Augen noch ein paar Momente Zeit nehmen und langsam in alle Richtungen herumschauen – das entspannt unser Nervensystem



Kurze Reflexion

Welche der Übungen haben mich angesprochen?

Wann und wo könnte ich diese im Kindergartenalltag umsetzen? Was bräuchte es dafür?

**Zeit für eine
Minipause 😊**



Foto: unsplash.com

Wer auftanken will, muss abschalten können

Den Übergang vom
Arbeitstag ins
Privatleben bewusst
gestalten

Foto: unsplash.com



Zum mitnehmen:
**Entspannungs- und
Erholungspausen für
zu Hause als Audios**

Foto: unsplash.com



1: Bodyscan



Foto: unsplash.com

- Eine angenehme Position finden, im Sitzen oder Liegen
- Den Atem wahrnehmen und ihn ganz natürlich so fließen lassen, wie er gerade ist
- Vom Kopf beginnend die Aufmerksamkeit langsam und entspannt durch den ganzen Körper fließen lassen – mit freundlicher Offenheit alle Körperstellen und Körperempfindungen wahrnehmen
- *Audio-Meditation „Bodyscan“*

2: Inneres Lächeln



Foto: unsplash.com

- Eine angenehme Position finden, im Sitzen oder Liegen
- Mit geschlossenen Augen ein Lächeln im Himmel und Raum rund um den Körper vorstellen
- Dieses Lächeln langsam in den Körper „einsickern“ lassen – wie warmes, angenehmes Licht
- Überall, wo das Lächeln hinfließt, kann mehr Raum rund um die Empfindungen im Körper entstehen, mehr Weite und Leichtigkeit
- *Audio-Meditation „Inneres Lächeln“*

3: Erde und Himmel verbinden



Foto: unsplash.com

- Aufrecht und entspannt sitzen
- Die Füße gut am Boden verankern und in der Vorstellung Wurzeln bis tief in die Erde wachsen lassen
- Spüren, wie diese Verbindung Halt, Sicherheit und „Nahrung“ gibt
- Kopf, Oberkörper und Arme in der Vorstellung dem Himmel öffnen – Licht, Luft und Leichtigkeit einströmen lassen
- *Audio-Meditation „Erde und Himmel verbinden“*

Welche Maßnahmen oder Aktivitäten funktionieren bei uns im Kindergarten gut, um Pausen und Erholung zu ermöglichen?



Was hat sich für mich persönlich bewährt, das ich allen Kolleg:innen weiter empfehlen würde?



Ausblick

Webinar November

Auszeit für mich – mit Kraft in den Jahresausklang
RESILIENZ IM KINDERGARTEN

Mag.^a Erna Gappmayer-Löcker
25.11.2024 | 16:00-18:00Uhr

**DANKE FÜR IHRE TEILNAHME
UND AUF BALD!**

