

Stefanie von Brück

Auf ins Kita-Abenteuer

Stefanie von Brück

AUF INS
KiTA
ABENTEUER

Wie du dein Kind sicher und
entspannt durch die Eingewöhnung
begleitest, damit es gerne in
Krippe, Kindergarten oder
Kindertagespflege geht



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2024

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: © Rob and Julia Campbell / Stocksy United

Innenteilabbildungen: Illustrationen unter Verwendung von Adobe Stock/
Rudzhan, außer: Adobe Stock/3dwithlove (S. 38, Baumscheibe)

Redaktion: Katharina Spangler

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-466-31222-1

www.koesel.de

INHALT

Eingewöhnung ist wie eine Bergwanderung	7
Was beeinflusst uns in der großen Betreuungsfrage?	8
Wieso gibt es dieses Buch?	14
So hilft dir dieses Buch am besten	16
Die Vielfalt der Berglandschaft – Jedes Kind, jede Familie, jede Kita ist anders!	21
Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es?	22
Welche Bedeutung hat das pädagogische Konzept?	28
Was solltest du über Eingewöhnung unbedingt wissen?	30
So triffst du eine gute Entscheidung für dein Kind und euch als Familie	48
So minimierst du das Risiko für Gewalt in der Kita	57
So wählst du eine passende Betreuungseinrichtung aus Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	67
	78
Die Bergwanderung planen – auf die Eingewöhnung vorbereiten	88
Wie lange dauert Eingewöhnung?	89
Wer macht die Eingewöhnung, und dürfen wir uns abwechseln?	94
Welche Ereignisse können die Eingewöhnung behindern?	99
So bereitest du dein Kind auf die Eingewöhnung vor	106
So bereitest du dich auf die Eingewöhnung vor Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	113
	119

Aufbruch und erste Schritte – die Eingewöhnung beginnt	129
Wo und wann findet die Eingewöhnung statt?	130
So verhalten sich Kinder »normalerweise«	132
So verhalten sich die pädagogischen Fachkräfte »idealerweise«	136
So verhältst du dich in den ersten Tagen der Eingewöhnung	140
Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	146
Den Berg erklimmen – positive Trennungserfahrungen machen	155
Wie laufen die ersten Trennungen meistens ab?	156
Wie viel Weinen ist normal?	164
So gestaltest du die Trennungssituation nach der »Happy Kita«-Explorationsmethode	171
Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	179
Die letzte Etappe – die Betreuungszeit verlängern	193
Wie schnell können wir die Trennungszeit steigern?	194
Wann ist die Eingewöhnung abgeschlossen?	197
So klappt es auch mit dem Mittagsschlaf	202
Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	207
Am Ziel die Aussicht genießen – der neue Alltag beginnt	216
Was erwartet dein Kind, wenn es regelmäßig in die Betreuung geht?	217
Was erwartet dich, wenn dein Kind regelmäßig in die Betreuung geht?	224
So kommt ihr morgens pünktlich und gut gelaunt zu Hause los und in der Kita an	231
So kommt ihr stressfrei von der Kita bis nach Hause	237
Schlecht-Wetter-Lage und Erste-Hilfe-Maßnahmen	244
Danksagung	251
Literatur	253
Anmerkungen	254

EINGEWÖHNUNG IST WIE EINE BERGWANDERUNG

Vielelleicht ist er noch in weiter Ferne, vielleicht geht's auch schon bald los: der große Schritt deines Kindes (und dir) in die außerfamiliäre Betreuung. Welch ein Abenteuer wartet auf euch! Denn Eingewöhnung ist wie eine Bergwanderung. Der Weg vom Start (der Betreuung in der Familie) zum Ziel (der Betreuung in Krippe, Kindergarten, Kinder- tagespflege oder Kita) kann leicht und einfach sein, aber auch holprig und steinig. Vielleicht scheint die Sonne am blauen Himmel und du bist zuversichtlich, dass die Eingewöhnung funktionieren wird. Vielleicht wanderst du auch mit dunklen Wolken über dir, fühlst dich unsicher oder zweifelst, ob dein Kind (und du) bereit und in der Kita gut aufgehoben ist.

So eine Eingewöhnung ist ziemlich abenteuerlich, jede Eingewöhnung und jeder Eingewöhnungstag kann anders verlaufen als geplant: An einem hüpfst dein Kind vor lauter Freude in die Kita, am anderen Tag ist die Kraft plötzlich alle und dein Kind will einfach nur nach Hause. Bei so einer Bergwanderung kann das Wetter eben schnell umschlagen. Oft regnet es auch – die Tränen fließen beim Verabschieden oder Abholen deines Kindes – und wenn du keine Regenjacke dabei hast, überrascht dich das Weinen deines Kindes. Deine Gedanken kreisen und deine Zuversicht rollt den Berg hinunter: Wie viel Weinen ist denn eigentlich normal? Was ist, wenn ein Unwetter droht und sich mein Kind gar nicht beruhigen lässt? Was, wenn ich den Rettungshubschrauber rufen muss, weil die Eingewöhnung ganz schiefläuft?

Dabei wünschst du dir nichts weniger, als dass dein Kind gerne und freiwillig in die Krippe oder den Kindergarten geht und dass es dort gut aufgehoben ist. Es soll in der Kita oder Tagespflege Spaß haben und eine vertraute Bezugsperson, die sich liebevoll kümmert. Du hast die letzten Monate oder Jahre alles getan, damit dein Kind voller Urvertrauen, sicher und geborgen aufwächst. Und wenn bald die Kita-Tür hinter dir zufällt, willst du sorgenfrei und ohne schlechtes Gewissen gehen. Wenn du oben auf dem Berg stehst, muss dir nicht schwindlig werden, weil du Höhenangst hast. Dir und deinem Kind, einem der wertvollsten, liebsten Menschen auf der Welt, soll es gut gehen mit und in der Betreuung.

Damit das gelingt, ist dieses Buch für dich da. Als Bergführerin begleitet es dich auf deinem Weg, so dass du am Ende die Aussicht genießen und stolz und glücklich auf die Eingewöhnungsreise zurückblicken kannst. Auf ins Kita-Abenteuer!

Was beeinflusst uns in der großen Betreuungsfrage?

Als ich vor vielen Jahren mit meinem Baby auf dem Sofa saß, randvoll mit Hormonen, sollte ich ein Formular ausfüllen, wann meine Elternzeit endet und ich wieder zurück in meinen Beruf als Lehrerin gehe. Mein Neugeborenes lag friedlich schlummernd in meinen Armen, es war gerade beim Stillen eingeschlafen und so miniklein, dass ich mir kaum vorstellen konnte, es wieder aus den Händen zu geben. Ich hatte mein Kind doch gerade erst geboren.

Mitten in den turbulenten Wehen hatte mein Mann noch die Baby-Wiege ins Schlafzimmer geschoben, und ich erinnere mich, dass ich während der Schwangerschaft schon traurig war, dass unser Kind dort nur in den ersten Monaten liegen würde und dann schon wieder zu groß wäre. Heute kann ich nur darüber schmunzeln, denn als wir am frühen Morgen aus dem Geburtshaus mit unserem

Kind nach Hause kamen, war diese Wiege plötzlich völlig neben-sächlich. Sie wurde im Wochenbett zur Ablage für Windeln, Mull-tücher, Bodys, Strampler, Stilleinlagen, Wasserflaschen und leere Teetassen. Unser Baby schlief keine Minute darin, sondern war von Anfang an bei uns im Familienbett, weil es das war, was sich für uns gut anfühlte.

Wenn ich innerhalb weniger Stunden meine Vorstellung davon, wo unser Kind schläft, geändert hatte, wie sollte ich wissen, wann unser Kind bereit sein würde, in die Kita zu gehen? Wie sollte ich wissen, wann ich bereit sein würde, es loszulassen und wieder zu arbeiten? Die Eingewöhnung und der Arbeitsbeginn erschienen mir so unglaublich weit weg. Und doch traf ich diese Entscheidung, ohne wirklich zu wissen, was mich erwartet.

Natürlich hatte ich mir im Vorfeld darüber Gedanken gemacht. Der Plan war, dass unser Kind mit achtzehn Monaten in die Krippe kommt und ich zum Schuljahresbeginn wieder einsteige – meine Kollegin hatte das auch so gemacht. Ich mochte meinen Job sehr, ich bildete Sozialassistent*innen, Erzieher*innen und Heilerziehungspfleger*innen aus und war mehrmals Klassenlehrerin. Ich liebte die Themen Entwick-lungspychologie, Pädagogik, Kommunikation, Angebote und Spiel-gestaltung für Kinder. Trotz Hunderter Schüler*innen jährlich, nächt-lichen Unterrichtsvorbereitungen und wochenlangen Korrekturphasen war für mich glasklar, dass ich nach meiner Elternzeit wieder unterrichten werde.

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt

Der Zeitpunkt des Kita-Starts rückte näher. Ich kannte das Berliner Eingewöhnungsmodell, auf das ich später noch eingehe (S. 74), aus meinem eigenen Unterricht. Aber: **Pädagogin hin oder her. Auf die Wucht von Muttergefühlen, die wie eine Welle durch meinen Körper rauschten, war ich nicht vorbereitet. Mein Kind war noch nicht bereit. Ich war noch nicht bereit.**

Also habe ich gekniffen, die Eingewöhnung in Absprache mit der Kita um drei Monate nach hinten verschoben und meiner Schulleiterin mitgeteilt, dass ich erst sechs Monate später als geplant zurückkommen werde. Lange hatte ich nachts auf der Entscheidung, für mein Kind und gegen die Arbeit, rumgekaut und gegrübelt. Es war richtig so, und ich bereue es keinen einzigen Tag. Und es hat mir gezeigt, dass in unserer Gesellschaft außerfamiliäre Kinderbetreuung zwar nahezu selbstverständlich dazugehört und erwartet wird, aber keinesfalls so selbstverständlich und leicht ist.

Biografische Erfahrungen, die uns prägen

»Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.« Das wusste schon Aristoteles. Wir Menschen sind komplexe Wesen, wir werden von vielen verschiedenen Erfahrungen geprägt, die Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben.

Das gilt auch für dich, nicht nur bei der Eingewöhnung, sondern auch für deine allgemeinen Vorstellungen über Kinderbetreuung. Damit du besser verstehst, was Einfluss auf deine Einstellungen haben kann, erzähle ich dir an dieser Stelle kurz, was mich bewegt und geprägt hat, und du kannst die Reflexionsfragen für dich beantworten und bist schon mittendrin im Thema.

Als ich sechs Wochen alt war, kam ich in eine DDR-Kinderkrippe. Vorher gab es eine kurze Eingewöhnung mit meiner Mama. Sie sagte, es sei ihr sehr schwer gefallen mich abzugeben, obwohl sie mich in guten Händen wusste und ich gerne in die Krippe gegangen bin. Meine Mutter musste als Alleinverdienerin wieder arbeiten, hat mich jedoch (nach)mittags so schnell wie möglich abgeholt und war erst abends wieder am Schreibtisch, wenn ich schlief. Für mich war trotzdem klar, dass meine Kinder (obwohl Kinderbetreuung hier im Osten stark etabliert ist) nicht so früh wie ich betreut werden.

- Wie sind deine persönlichen Erfahrungen als Kind mit oder ohne Krippe/Kindergarten?
- Welchen Einfluss hat das auf die Betreuung deines eigenen Kindes?



Unser Wissen beeinflusst uns ebenfalls: Berufsbedingt habe ich nicht nur Studien gelesen, sondern auch in verschiedenen Kindertageseinrichtungen gearbeitet, hospitiert, praktische Prüfungen meiner Auszubildenden abgenommen oder Fortbildungen gegeben. Ich gehe an keiner Kita vorbei, ohne automatisch die Atmosphäre zu scannen und zu beobachten, wie Fachkräfte mit Kindern umgehen. Ja, es gibt gute Kitas! Aber die Betreuungsqualität muss vielerorts definitiv besser werden.

- Wie informiert, fühlst du dich beim Kita-Thema?
- War das, was du bisher gesehen, gelesen oder gehört hast, hilfreich oder verunsichernd?



Wir bekamen die tollste Erzieherin, die ich mir für unser Kind vorstellen konnte: einfühlsam, liebevoll, geduldig und nah am Kind. Ich erinnere mich noch sehr genau, dass sie neben mir im Sandkasten saß und wir beide mein Kind beim Erkunden und Entdecken beobachteten. Sie legte mir achtsam ihre Hand auf die Schulter und sagte, dass wir das als Eltern gut gemacht haben. Dass wir ein großartiges Kind haben, das mit seinen knapp zwei Jahren ein gutes Gespür für sich selbst hat, weil wir ein gutes Gespür für unser Kind haben und es bedürfnisorientiert begleiten. Es könnte sein, dass ich in diesem Moment kurz geweint habe. Diese erste Eingewöhnung verlief insgesamt gut, auch wenn es zwischendurch und später beim Arbeitsbeginn, als wir von einem Tag auf den anderen immer sehr pünktlich aus dem Haus mussten, schon mal Tränen gab. Keine Eingewöhnung unserer Kinder verlief mit Tränen-Drama; sie waren auch mal holprig, aber am Ende immer gut. Keine Eingewöhnung war gewaltvoll.



- Welche Erfahrungen mit Eingewöhnung hast du bereits selbst gemacht oder von befreundeten Familien gehört?

Auch Erlebnisse, die nicht direkt im Zusammenhang mit Eingewöhnung stehen, können diese beeinflussen. Das ist gar nicht so leicht. In meinen Beratungen habe ich schon Tränchen getrocknet bei Erfahrungsberichten über Kinderwunschbehandlungen, Sternenkinder, komplizierte Schwangerschaften oder traumatische Geburten, frühe Trennungen durch Krankenhausaufenthalte oder andere Verluste, die beim Loslassen eines Kindes in der Eingewöhnung wieder hochkommen können. Da braucht es viel Feingefühl in der Eingewöhnung.

Wenn du magst, blicke zurück:



- Was hast du bereits erlebt, das dir die Eingewöhnung erschweren könnte?

Suche dir bei Bedarf zusätzlich therapeutische Unterstützung.

Keine Überraschung: Auch der ganz normale Familienalltag mit Kleinkind kann zu einer Herausforderung werden. Durch einen Umzug, den daraufhin fehlenden Kita-Platz und die Geburt unseres zweiten Kindes gab es für uns als Familie eine Zeit, in der wir zwei Jahre kita-frei gelebt haben. Mein Mann arbeitete dreißig Stunden, und ich habe beide Kinder, die zu Beginn dieser Phase drei Jahre und unter einem Jahr alt waren, tagsüber selbst betreut. Das war die schwierigste Zeit in meinem Leben für mich als Mutter und Mensch. Auch mit vielen innigen Momenten und unvergesslichen Erlebnissen, die ich nicht missen will. Gleichzeitig ging es mir vor allem in der Babyzeit nicht immer gut. Ich war oft an beziehungsweise über der Erschöpfungsgrenze, habe mich aber aus dieser Phase wieder rausgekämpft.



Falls du aktuell in der Elternzeit bist:

- Wie fühlst du dich?

- Wie viel Kraft hast du, um die Bedürfnisse deines Kindes und deine eigenen zu befriedigen?
- Wie gut schaffst du es jeden Tag, Gefühle zu begleiten?
- Kannst du die ganze Fürsorge-Arbeit noch leisten?

Später hat mir die außfamiliäre Kinderbetreuung zuerst Entlastung und dann die Möglichkeit, wieder regelmäßig zu arbeiten, zurückgebracht. Unser zweites Kind habe ich dann sogar früher als ursprünglich geplant (mit zwei statt mit drei Jahren) bei einer ganz lieben Tagesmutter eingewöhnt. Das war für uns als Familie perfekt so.

All diese Erfahrungen haben mich geprägt und in mir eine positiv-kritische Haltung gegenüber Kita & Co geformt. Meine Überzeugung von einem beziehungsstarken Zusammensein mit Kindern in Familie UND Kita hat sich gefestigt.

Ich habe nichts gegen außfamiliäre Kinderbetreuung. Ich habe nur etwas gegen schlechte Kinderbetreuung.

Falls du beim Lesen und während deiner Reflexion gemerkt hast, dass du tendenziell positiv über Kitas denkst, wirst du dich vermutlich bestätigt fühlen und erleichtert sein. Vielleicht denkst du auch, dass wir riesiges Glück mit der Kita und den Betreuer*innen unserer Kinder hatten und wünschst dir das auch für dein Kind.

Falls du Kitas eher skeptisch gegenüberstehst und eventuell Studien über die Nachteile von früher Kinderbetreuung gelesen hast, wirst du vermutlich bei der Einrichtung, in der dein Kind betreut werden soll, besonders kritisch sein.

Möglicherweise hast du auch Gruselgeschichten von Freund*innen gehört, wie Kinder heulend und klammernd vom Arm gepflückt werden, und dass Weinen scheinbar normal ist und zur Eingewöhnung dazugehört. Oder du hast in den (sozialen) Medien Berichte über Gewalt in Kitas gelesen. Das alles kann dir Angst und Sorgen bereiten und soll keinesfalls verharmlost werden. Auch deswegen habe ich dieses Buch geschrieben.

Wieso gibt es dieses Buch?

Eingewöhnung ist kein Selbstläufer. Du solltest nicht der Wunschvorstellung hinterherjagen, dass alles prima und einfach ist, weil die Fachkräfte schon wissen, was sie tun. Eine grundsätzlich positive Einstellung gegenüber Kinderbetreuungseinrichtungen ist natürlich hilfreich für die Eingewöhnung deines Kindes. Aber zahlreiche negative Erfahrungsberichte und Hilferufe von Eltern zeigten mir, dass die Vorstellung und die Realität von Eingewöhnungsprozessen weit auseinanderklaffen können. Es hat mich traurig und wütend zugleich gemacht, weil so viele Mütter (zum Beispiel in Facebookgruppen) verzweifelt um Rat fragten und neben guten Tipps auch weniger hilfreiche Antworten oder Rat»schläge« bekommen haben, welche ihre Not nur vergrößerten. Meine »mobilisierende Wut«¹ war entfacht, und ich wollte, dass sich für Kinder, Eltern und in der Kita-Welt etwas ändert. **Denn Eingewöhnung muss nicht wehtun!**

Also habe ich mich im Jahr 2018 auf das Thema Eingewöhnung spezialisiert, und seitdem vergeht kein Tag, an dem ich mich nicht mit dem Thema beschäftige.

Tausende **Eltern** habe ich individuell im *Happy Kita Start Begleitprogramm* und im *Happy Kita Fokusgespräch* bei der Eingewöhnung ihrer Kinder beraten und unterstützt.



»Stefanie ist unglaublich feinfühlig, respektvoll, euphorisch für das Thema und noch dazu bringt sie ein unglaubliches Repertoire an Wissen mit. Sie schafft es, den Eingewöhnungsprozess von Seiten des Kindes, der pädagogischen Fachkräfte und der Eltern zu betrachten. Als würde sie von oben auf das Spielfeld blicken und Wege aufzeigen. Am wichtigsten fand ich, dass sie mir Rückhalt gegeben hat, dass mein Idealbild von einer bindungsorientierten Eingewöhnung kein sentimentales Hirngespinst einer ›klammernden‹ Mutter ist.«

Hunderte **pädagogische Fachkräfte** habe ich fortgebildet, damit noch mehr Familien und Teams eine beziehungsstarke Eingewöhnung erleben.

»Wir gewöhnen in der Krippe nun mittlerweile das dritte und vierte Kind nach deiner Weiterbildung ein, und es läuft super. Die ersten Trennungen, bei denen die Eltern sich verabschiedet haben und vor die Tür gegangen sind, ließen OHNE Angst und Trennungsschmerz ab. Es ist toll zu sehen, mit wie viel Vertrauen die Kinder bei uns bleiben. Es lohnt sich, die Zeit für die Eingewöhnung gemeinsam mit den Eltern zu investieren. Und es ist erstaunlich, wie schnell es dann einmal geht, wenn die Kinder Vertrauen haben. Wir müssen Trennung gar nicht »üben«. Sie ist dann einfach möglich, wenn alles passt.«



Auf meinem **Blog** (<https://stefanievonbrueck.de/blog/>), bei **Instagram** (@stefanievonbrueck.de), in zahlreichen Interviews und Podcasts sensibilisiere ich für das Thema Eingewöhnung und kläre auf.

Und jetzt hast DU dieses Buch in der Hand. Mein Herz hüpfte vor Freude. Mit diesem Buch unterstützt und beschützt du nicht nur dein eigenes Kind bei der Eingewöhnung in Krippe, Kindergarten, Kita oder Kindertagespflege. Du trägst auch die Vision von bindungssicherer, bedürfnisorientierter und beziehungsstarker Eingewöhnung in die Kita-Welt hinaus! Dafür danke ich dir sehr, weil du zeigst, dass Eingewöhnung wichtig ist und auch ohne Tränen-Drama geht. Erzähle anderen Eltern von diesem Buch, zeige es auf Social Media (und verlinke mich gern), verschenke es zur Geburt oder zum ersten Kindergeburtstag, gib Flyer an die Kita deines Kindes, so dass mehr Familien davon erfahren. Sei Teil der Bewegung für mehr Kita-Lust statt Kita-Frust beim Abenteuer Eingewöhnung.

Viel Spaß beim Lesen!
Stefanie

So hilft dir dieses Buch am besten

Nach Tausenden Stunden Elternberatung und Kita-Fortbildungen habe ich das Wichtigste über Eingewöhnung zusammengefasst, damit es dir genau in diesem Moment hilft.

Dieses Buch ist für dich, wenn ...

- du (bald) Mama, Papa oder eine andere familiennahe Bezugsperson bist, die sich für Eingewöhnung interessiert.
- dein erstes, zweites, drittes ... Kind in die Betreuung kommen soll.
- es die erste, zweite, dritte ... Eingewöhnung ist, die du mit deinem Kind meistern willst.

Dieses Buch ist auch für dich, wenn ...

- du schon eine Eingewöhnung miterlebt hast, die positiv war und sich das wiederholen soll,
- die nächste Eingewöhnung besser werden soll, weil es zwar irgendwie okay, aber nicht so richtig gut lief,
- eine frühere Eingewöhnung gescheitert ist und du jetzt einen neuen Versuch wagst.

Dieses Buch ist für dich, wenn du wegen der Eingewöhnung ...

- zuversichtlich-offen bist und dich freust,
- gemischte Gefühle hast und ein bisschen aufgeregt bist,
- unsicher oder eher ängstlich bist.

Dieses Buch ist für dein Kind, unabhängig davon ...

- wo und von wem es betreut werden soll,
- wie alt es ist und wann es eingewöhnt wird.

Dieses Buch ist auch für pädagogische Fachkräfte, die ...

- Eingewöhnungen gewaltfrei, partizipativ und empathisch gestalten möchten und

- eine tragfähige Erziehungs- und Bildungspartnerschaft zu Familien und sichere Bindungen zu Kindern aufzubauen wollen.

Eingewöhnung ist ein aufeinander aufbauender Prozess, deswegen ist das Buch chronologisch aufgebaut. Vielleicht hast du Glück und das Buch schon in deinen Händen, bevor die Eingewöhnung startet, oder du liest es, wenn du mit Baby(bauch) auf dem Sofa liegst. Vielleicht geht eure Eingewöhnung aber auch schon morgen los oder hat bereits angefangen. Such dir einfach das Kapitel aus, das zu der Phase passt, in der du dich gerade befindest. Das Kapitel → »Die Vielfalt der Berglandschaft – Jedes Kind, jede Familie, jede Kita ist anders« enthält überwiegend theoretische Grundlagen über Eingewöhnung. Und am Ende jedes Kapitels findest du jeweils die **Schlecht-Wetter-Lage** mit Impulsen und Tipps für die Situationen, in denen bereits Probleme aufgetreten sind.

Am besten kannst du das Buch für dich nutzen, wenn du aktiv liest.

Du darfst gerne farbig markieren und unterstreichen und an den Rand kritzeln. Du kannst dir vor dem Lesen auch Stift und Papier oder ein schönes Notizbuch bereitlegen, deine Glühbirnen-Aha-Momente, wiederkehrende Gedankenfäden aus dem Kopf oder umherwirbelnde Gefühle aus dem Bauch herausschreiben. Denn wenn du schreibst, sortiert sich etwas in dir und du fühlst dich besser. Falls du lieber digital statt analog unterwegs bist, kannst du deine Notizen auch in eine App tippen. Ganz wie du willst. Alle Reflexionsfragen und -übungen sind mit Notizbuch und Stift  gekennzeichnet.

Dir begegnet in diesem Ratgeber am Anfang jedes Kapitels die Metapher »Eingewöhnung ist wie eine Bergwanderung«. Sie ist der rote Faden, der dich durch das Buch und den Eingewöhnungsprozess begleiten soll. Und da das Wetter bei einer Bergwanderung eine entscheidende Rolle spielt, habe ich wichtige Impulse und Kriterien rund um Eingewöhnung für dich in **Wetter-Symbole** transferiert, die dir als Kompass dienen:

 Sonne – Bedingungen, die eine Eingewöhnung **fördern** und diese bindungssicher, beziehungsstark und bedürfnisorientiert machen.

 Wolke – Bedingungen, die eine Eingewöhnung **trüben**. Das heißt, sie können die Eingewöhnung ungünstig beeinflussen, machen sie aber nicht unmöglich.

 Blitz – Bedingungen, die eine bindungssichere, beziehungsstarke und bedürfnisorientierte Eingewöhnung **verhindern**. Das sind Alarmsignale, die auf eine negative im schlechtesten Fall traumatische Erfahrung hinweisen.

Du findest im Buch immer wieder Kästen, die dir sagen, **was du ganz konkret in problematischen Situationen oder auch präventiv tun kannst**. Du erkennst sie an der Glühbirne .

Außerdem folgende Checklisten und Wettervorhersagen, die dir bei **Schlüsselmomenten im Eingewöhnungsprozess** den Weg weisen: 

- Checkliste: So wählst du eine passende Betreuungseinrichtung aus, S. 68.
- »Dein Kind ist bereit fürs Loslassen«-Wettervorhersage, S. 160.
- »Dein Kind weint«-Wettervorhersage, S. 170.
- Checkliste: Anzeichen für eine abgeschlossene Eingewöhnung, S. 199.

Bitte beachte: Dieses Buch blickt **ganzheitlich auf den Eingewöhnungsprozess und die beteiligten Personen**. Du findest deswegen auch verschiedene Zitate von Kindern , Eltern  und pädagogischen Fachkräften  in diesem Buch. Sie sind mit den entsprechenden Symbolen versehen. Diese Erfahrungsberichte stammen alle direkt aus meiner Arbeit der letzten Jahre.

Die enthaltenen Impulse richten sich hauptsächlich an **Eltern** vor oder während der Eingewöhnung ihres Kindes. Das Buch ist für diese besondere Situation und Perspektive von Eltern geschrieben. An der ein oder anderen Stelle wirst du vielleicht merken, dass sich eher Mütter angesprochen fühlen. Das liegt daran, dass sich in den letzten Jahren zu ungefähr 80 Prozent Frauen und fast 20 Prozent beide Eltern für meine Unterstützung bei der Eingewöhnung entschieden haben. Möglicherweise ist diese Mama-Sichtweise im Text spürbarer. Die gute Nachricht: Die Tendenz, dass beide Eltern gleichermaßen in den Eingewöhnungsprozess involviert sind, steigt, und auch Papas, die die Eingewöhnung allein begleiten, haben schon meine Hilfe in Anspruch genommen. Ich hoffe, dass dieses Buch auch dazu beitragen kann, dass sich Väter aktiv an der Care-Arbeit und für die Aufteilung der mentalen Last engagieren. Auch wenn es nicht an jeder Stelle explizit erwähnt ist und falls es sich so anfühlt, als wäre nur das Kernfamilie-Modell gemeint (Mutter-Vater-Kind), so ist es mir genauso wichtig, dass sich alle Eltern oder nahestehenden Bezugspersonen in vielfältigen Familienkonstellationen angesprochen fühlen. Familie ist bunt.

Du kannst das Buch auch als **pädagogische Fachkraft** lesen, wenn du zum Beispiel bald selbst als Elternteil in der Eingewöhnung mit deinem eigenen Kind bist und merkst, dass es sich ganz anders anfühlt, plötzlich auf der »anderen« Seite zu sein. Oder du liest das Buch, wenn du als pädagogische Fachkraft die Perspektive der Eltern besser verstehen willst. **Bitte denk daran, dass du nicht (!) persönlich gemeint bist**, auch wenn ich an einigen Stellen sehr kritisch gegenüber Kinderbetreuungseinrichtungen und -personen schreibe. Ich bin sicher, dass du im Rahmen der Herausforderungen, mit denen Fachkräfte aktuell in Kita & Co zu kämpfen haben, dein Bestes gibst. Wie du die Eingewöhnung als Fachkraft bestmöglich gestaltest oder wie du mit deinem Kita-Team das Eingewöhnungskonzept reflektieren und verändern kannst, das erarbeiten wir gern gemeinsam und individuell auf die Einrichtung bezogen in meiner Fortbildung.