

Inhalt

7 Vorwort

9 Im Hamsterrad von Druck und Zeitnot

- 10 Berufliche Belastungen von Erzieherinnen in Kitas
- 13 Stress ist eine natürliche Reaktion bei Belastungen
- 14 Individuelle und generelle Stressoren
- 16 Körperliche und psychische Folgen von Stress
- 17 Auswirkungen von Dauerstress auf die Gesundheit

22 Mit Stress umgehen lernen

- 23 Persönliche Erwartungshaltung und tatsächliche Belastung
- 24 Stressfördernde individuelle Verhaltensmuster
- 28 Welcher Entspannungstyp sind Sie?
- 29 Stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen

37 So reduzieren Sie Stress im Berufsalltag

- 39 Entspannende Grundhaltungen
- 44 Entspannt durch den Arbeitstag
- 51 Erholsam Schlafen
- 54 Schreibtischarbeiten mühelos bewältigen

59 Entspannungsübungen für alle Sinne

- 62 Hören und entspannen
- 64 Sehen und entspannen
- 67 Atmen und entspannen
- 69 Entspannt von Kopf bis Fuß
- 74 Entspannen mit der Kraft der Natur

- 80 Kreativität und entspannen
- 82 Gute-Laune-Rezepte und Naturheilmittel

87 Stressfreie Kommunikation im Team und mit den Eltern

- 88 Bausteine für eine gute Kommunikation
- 91 Entspannte Teamsitzungen
- 93 Entspannte Elternarbeit

95 Gemeinsam mit den Kindern entspannen

- 96 Gemeinschaft fördert Entspannung
- 97 Entspannung fördert das Lernen
- 98 Entspannungsübungen, die Kindern Spaß machen

- 103 Zum Schluss
- 104 Literatur und Quellen