

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
Anstelle der Einführung ein Gedicht von <i>Mascha Kaleko</i>.....	9
Kapitel 1 Kita-Arbeit zwischen Last und Lust.....	11
1.1. Das Doppelgesicht der Kita-Arbeit	11
1.2. Pädagogische Fach- und Leitungskräfte sind sehr belastet...	15
1.3. Modelle zum Stress und Burn-out.....	22
1.4. Mehrfachbelastung macht krank.....	36
1.5. Psychische Belastungen und psychische Gesundheit – ein Tabuthema für Leitung und Träger?!.....	40
Kapitel 2 Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück in der Kita-Arbeit.....	47
2.1. »Wer schaffen will, muss fröhlich sein« – Positive Emotionen durch Arbeit.....	47
2.2. Wohlbefinden in der Kita-Arbeit	65
2.3. »Gute gesunde Kita« – die gesunde Arbeit pädagogischer Fachkräfte	78
2.4. Wohlbefinden, Arbeitszufriedenheit und Glück sind messbar	83
Kapitel 3 Gesunde Kita-Arbeit gestalten	91
3.1. Gute Arbeitsgestaltung hat Priorität.....	91
3.2. Kita-Arbeit organisieren – Arbeitsabläufe optimieren.....	93
3.3. Sinnstiftende Arbeitsaufgaben erfüllen.....	95
3.4. Inspirierende Arbeitsräume und -umwelt schaffen	97
3.5. Pädagogische, ergonomische und digitale Arbeitsmittel nutzen	102
3.6. Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz fördern	104
3.7. Arbeits- und Gesundheitsschutz beachten.....	106

Kapitel 4	Gesundes Führen in der Kita	113
4.1.	Management, Leiten und Führen sind nötig	114
4.2.	Gesundheit und Wohlbefinden durch Führen	119
4.3.	Gesundheit und Motivation durch Führen	124
4.4.	Selbstfürsorge – Sich selbst gesund führen	130
Kapitel 5	Was kann die pädagogische Fach- oder Leitungskraft für ihr Wohlbefinden tun?	143
5.1.	Tägliche Arbeit gut planen und organisieren	144
5.2.	Realistische und attraktive Arbeitsziele setzen	150
5.3.	Arbeitspausen einhalten	160
5.4.	Einstellungen überprüfen	164
5.5.	Positiv(er) denken in belastenden Arbeitssituationen	172
5.6.	Emotionen erkennen und steuern	184
5.7.	Abschalten und Freizeit genießen	197
5.8.	Probleme systematisch und zielgerichtet lösen	210
5.9.	Soziale Beziehungen pflegen	217
5.10.	Gut entspannen	225
5.11.	Achtsamkeit üben	234
5.12.	Auf Fantasiereise gehen	239
5.13.	Ist jeder seines Glückes Schmied? Resilienz kann man entwickeln!	242
Kapitel 6	Gesundheitsmanagement für pädagogische Fach- und Leitungskräfte	253
6.1.	Betriebliches Gesundheitsmanagement – Aufgabe von Träger, Kita-Leitung und pädagogischer Fachkraft	253
6.2.	Module des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	258
6.3.	Der Kita-Gesundheitscheck	275
6.4.	Wohlbefinden und Glück als individuelles und gesellschaftliches Anliegen – die Gesellschaft trägt Verantwortung!	282
Glossar		293
Abbildungsverzeichnis		299
Tabellenverzeichnis		301
Sachwortverzeichnis		303