

Vorwort.....	5
Kapitel 1 – Worum geht es? Selbstfürsorge als inneres Fundament.....	7
→ Übung: Positiver Umgang mit sich selbst.....	10
Kapitel 2 – Warum Selbstfürsorge wichtig ist	11
Warum Selbstfürsorge kein Egoismus ist.....	13
Warum Empathie die Selbstfürsorge erschweren kann	14
→ Übung: Liebevoll bei sich bleiben.....	15
→ Übung: Die Gefühle sind wie Wolken am Himmel	16
Überhöhte Ansprüche und Perfektionismus	18
Burnout und was Sie dagegen tun können	21
→ Übung: Bedürfnisse wahrnehmen – Übung in Stille.....	24
Kapitel 3 – Körperlich fit durch den Kita-Alltag.....	27
Selbstfürsorgliche Ernährung	28
→ Übung: Mein Trinkprotokoll	31
Bewegung und Sport als Ausgleich	37
→ Übung: Lachyoga in der Kita	39
Anregungen für Ruhe und bewusste Entspannung	41
Kapitel 4 – Im Einklang mit Rhythmen und Ritualen	47
Jahres- und tageszeitliche Rhythmik des Menschen	48
→ Übung: Das selbstfürsorgliche Jahr.....	50
Den eigenen Rhythmus beachten.....	54
→ Übung: Der selbstfürsorgliche Tagesrhythmus	55
Rituale geben Stabilität	58
→ Übung: Meine selbstfürsorglichen Rituale	61
„Aufschieberitis“ behindert den Fluss der Dinge	62
→ Übung: Meine inneren Prozesse	64
Kapitel 5 – Das 1 x 1 der Arbeitsorganisation	67
Ziele als Grundlage der Tagesgestaltung.....	68
→ Übung: Meine Ziele.....	69
Im Einklang mit der Zeit – ohne Hetze durch den Tag	71
Gefangen zwischen Dringlichkeiten	71
Die tägliche Zeit sinnvoll planen.....	75
In der Praxis: Ideen für den Kita-Alltag	77

Kapitel 6 – Soziale Beziehungen als Wohlfühlfaktor	79
„Helfersyndrom“ – Zeichen mangelnder Eigenliebe?	80
Private Freundschaften – mehr als nur Freundschaft	89
→ Übung: <i>Meine sozialen Beziehungen unter der Lupe</i>	92
→ Übung: <i>Sind Sie auch spontan selbstfürsorglich?</i>	96
Selbstfürsorge und Partnerschaft.....	97
→ Übung: <i>Meine Bedürfnisse in der Partnerschaft</i>	98
→ Übung: <i>Der Dankbarkeitsbrief</i>	101
 Kapitel 7 – Anteilnahme ist wichtig – aber auch Grenzen	
müssen sein.....	103
Professionell Grenzen setzen.....	105
Ursachen mangelnder Grenzsetzungen.....	106
Warum fällt uns das Setzen von Grenzen so schwer?.....	108
→ Übung: <i>Meine Grenzsetzungen in Gefahr</i>	116
Kommunikation Ihrer Grenzen	122
Wie sage ich das „Nein“ am besten?	124
 Kapitel 8 – Bewusste Pausen und Auszeiten geben Kraft	133
Bewusst Pause machen	134
Aktive Pausen im Alltag.....	136
→ Übung: <i>Schnell notiert: Meine Pausen im Alltag</i>	138
Auszeiten als Zeiten der Erholung.....	139
→ Übung: <i>Meine perfekten Ferien</i>	141
→ Übung: <i>Aha</i>	144
 Kapitel 9 – Stolpersteine in besonderen Lebenslagen	147
 Danksagung.....	153
Über die Autorin.....	155
Endnoten.....	156
 Medientipps	157
Notizen	159