Meine Stresssituation:

1. Was ist passiert?

2. Was habe ich als Erstes gedacht?

3. Was habe ich gefühlt und körperlich wahrgenommen?

4. Wie habe ich reagiert?

5. Welcher innere Antreiber könnte bei mir aktiv gewesen sein?

6. Woher könnte ich diesen Antreiber kennen? An wessen Stimme erinnert er mich?

7. Welches meiner Bedürfnisse ist möglicherweise zu kurz gekommen?

8. Was habe ich in diesem Moment von mir erwartet?

9. Was haben andere tatsächlich von mir erwartet und was habe ich vllt nur vermutet?

10. Was lag in meiner Verantwortung?

11. Was konnte ich beeinflussen?

12. Was lag außerhalb meiner Möglichkeiten?

13. Wie hätte eine bewusstere Reaktion aussehen können?

14. Was könnte ich beim nächsten Mal konkret sagen oder tun?

Energieräuber Was kostet mich im Alltag Kraft? Zum Beispiel: Konflikte, Unterbrechungen, Erwartungen, ständige Erreichbarkeit	**Energiequellen** Was gibt mir im Alltag Kraft? Zum Beispiel: klare Absprachen, Pausen, Unterstützung, Wertschätzung, Bewegung

---

Was nehme ich heute für mich mit?

"*Selbstfürsorge ist der leise Mut, dich selbst ernst zu nehmen*."
Asbach, Rebekka (2026), Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte. S. 79. Klett Kita.

Mein erster kleiner Schritt ab heute:

Du möchtest dich selbst noch besser verstehen und schauen wie es dir gerade wirklich geht?

Mache hier meinen kostenfreien Selbstführungstest

Am 3.11. öffnet ein letztes Mal meine Weiterbildung "Achtsam führen und leiten" - die Weiterbildung für pädagogische Fach- und Führungskräfte! Schau auf meiner Homepage oder nimm dir einen Flyer mit.