






Umgang mit Ängsten und Sorgen bei uns selbst und bei den Eltern

Susanne Kühn April 2020

Gefördert von: 

Unsere Befürchtungen, Sorgen und Ängste



- Kinder sind nicht mehr gruppenfähig
- Kinder sind nicht mehr an Rhythmus gewöhnt
- Mit den Kindern können wir doch nicht 2m Abstand halten
- Wie soll das gehen, wenn eine Person in der Kita infiziert ist?
- Muss ich, wenn ich zu einer Risikogruppe gehöre, trotzdem arbeiten?
- Bekomme ich weiter meinen Lohn, auch wenn ich zuhause bleibe?
- Mit welchen Sorgen, Ängsten, aber auch Forderungen und Ärger werden die Eltern auf mich zukommen?
- Was ist, wenn ich mich infiziere?

Gefördert von: 

Bewältigungsstrategien



Bei jedem und jeder anders!

Verharmlosung

oder

Starke Verängstigung und extrem große Vorsicht

Gefördert von: 

Wo wir uns treffen in dieser turbulenten Zeit



- Wir erleben Unbekanntes und Aufwühlendes!
- Unsicherheit, ob wir uns anstecken werden
- Unsere „Säulen der Identität“ sind ins Wanken gekommen
- Ungewissheit, wie es weiter gehen wird
- Kontrollverlust
- Gleichzeitigkeit von Herausforderungen

→ Stress!!!

Ziel: in der Mitte bleiben / in unserer Mitte bleiben

- Stabilität erreichen, um stabile Beziehungen anbieten zu können

Gefördert von: 

Selbstfürsorge



- Innehalten und hinschauen
- Hilfreiche, zu uns passende Strukturen und Strategien finden
- Achtsamkeit und Entspannung
- Verbündete suchen und: darüber reden!
- Aktivitäten mit Sinn (ins Handeln kommen)
- Kreativität und neue Ideen mobilisieren
- Und ganz wichtig: Milde mit mir selbst sein!

Befördert von:



Quelle: www.karrierebibel.de

Befördert von:



Fürsorglich im Umgang mit den Eltern



- Innehalten und hinschauen
- Hilfreiche, passende Strukturen finden und klar kommunizieren
- Achtsamkeit und Entspannung
- Aktivitäten mit Sinn (ins Handeln kommen)
- Kreativität und neue Ideen mobilisieren
- Verbündete zusammenführen und: darüber reden
- Grenzen wahrnehmen und setzen
- Und nicht vergessen: Milde mit den Eltern sein

Befördert von:



Herzlichen Dank fürs Zuschauen!

Begleitmaterial und Coaching-
angebot auf dieser Seite!

Befördert von:

