

Selbstliebe

(c) Janine Schmies, Selbstliebe, 2022

Willkommen

Schön, dass du dich mit dem Thema näher beschäftigen möchtest und den Weg zu mir und diesem Leitfaden gefunden hast. Mein Name ist Janine. Ich arbeite seit 12 Jahren in Kitas und habe während meiner beruflichen Laufbahn viele Kinder und ihre Familien und Mitarbeitende begleitet. Der Beruf der Erzieher/in ist ein sehr umfangreicher und verantwortungsvoller Beruf. Wir sind die Zukunftsgestalter unserer Kinder, zumünftigen Generation.en. Wir sind Begleiter/innen, Vertraute und begegnen unserem Gegenüber auf Augenhöhe. Und wie sieht das mit dir aus? Begegnest du dir selbst in Liebe? Hier kommt eine Botschaft von Herzen.

„
Wenn du dir mit
Liebe begegnest,
begegnet dir Liebe.“

Selbstliebe

AUS MEINER VERGANGENHEIT

Vielleicht fragst du dich, was Selbstliebe mit deinem Job als Erzieher/in zu tun hat. So einiges. Wir machen einen kurzen Abstecher in meine Vergangenheit. Ich war die meiste Zeit meines Lebens geplagt Selbstzweifel. Und von Selbstliebe war ich meilenweit entfernt. Ich konnte nicht in den Spiegel schauen ohne mich selbst zu kritisieren. Alles, einfach alles was ich tat, war zum

Das hat meine Arbeit in der Kita beeinflusst :

- insofern, dass ich nicht immer einen wohlwollenden Blick auf das Kind und seine Bedürfnisse hatte. Denn: ich kannte meine eigenen Bedürfnisse nicht wirklich gut.
- Ich mich nicht getraut habe für mich und meine Grenzen einzustehen.
- Ich mich oftmals machtlos in Gefühlstürmen von Kindern gefühlt habe.
- Ich über andere Mitarbeitende gelästert habe, um mich selbst aufzuwerten.
- Ich Eltern gegenüber nicht immer das Verständnis entgegen brachte, das sie verdient hätten in für sie schwierigen Situationen.
- Ich meine Arbeit mit nach Hause genommen habe, um sie in irgendeiner Weise zu bewältigen... Spoiler: konnte ich nicht. Die Gedanken drehten sich im Kreis.
- letztendlich waren das alles Energieräuber. Ich war nicht in meiner Energie, nicht in meiner Mitte.

Selbstliebe

von Janine Schmies

Selbstepathie

SELBSTERKUNDUNG

Setze dich einmal genauer mit deinen Gefühlen auseinander. Beobachte dich in bestimmten Momenten deiner Gefühlsstürme. WO im Körper ist das Gefühl wahrnehmbar? Ist es vielleicht heiß oder kalt? Welche Farbe hat es vielleicht? Möglicherweise hat es eine Form? WAS ist der Auslöser für dieses Gefühl? WAS/ WER ist dafür verantwortlich, dass diese Emotion in dir aufsteigen? Schau, was dir jetzt in diesem Moment des Gefühls gut tun könnte. So entdeckst du deine Bedürfnisse.

„
Wenn's mir gut geht, geht's dir gut.“

Bezug zu deiner Praxis

CO-REGULATION

Warum schreibe ich darüber? Um die einen Weg zu zeigen. Was ich oftmals in der Praxis erlebe: Überforderte Fachkräfte und überforderte Kinder. Z.B. Gefühlsstürme sind ganz normal im kindlichen Alter. Das Entscheidende: ist deine Selbstregulation. Nur, wenn du in der Lage bist dich selbst zu regulieren, wirst du in der Lage sein Kinder liebevoll und auf Augenhöhe in ihren Gefühlen begleiten zu können. Das ist ein wichtiger Punkt. Dafür ist es sinnvoll sich selbst gut zu kennen, auf eigene Bedürfnisse Acht zu geben und eigene Gefühle annehmen zu können. Dafür brauchst du Selbstliebe, Selbstannahme, einen liebevollen Blick für dich selbst.

BILDUNGSREVOLUTION

Der nächste, für mich wichtige Punkt ist: wenn du deine Bedürfnisse kennst, du dich in Mitgefühl beobachtest, deine Gefühle und dich selbst annimmst, dann wird sich deine äußere Welt verändern. Du musst dich nicht aufwerten, du kannst vielleicht schneller „Nein“ oder „Stop“ sagen. Damit verschleuderst du nicht mehr deine Energie, kannst Gedankenkarussells anhalten. Du stehst schneller für dich ein. Du traust dir selbst mehr zu. Du bist stark. Für dich. Für die Kinder. Dadurch kannst du die Kitawelt verändern! Und natürlich dein privates Umfeld. Dir Dinge ins Leben holen, die dich glücklich machen.

Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen oder dich einfach austauschen, dann schreib mir gerne eine Nachricht.