



„Mit achtsamer wohl-fühl-ZEIT durch das neue Kindergarten- bzw. Schuljahr“ 2026/27

Einführung

In Zeiten, die ich herausfordernd erlebt, und in Momenten, in denen ich „weder ein noch aus“ gewusst hatte, durfte ich für mich erfahren, dass ein „Blick nach oben“ (in den Himmel) ein „Ausweg“ (Ausblick) aus einer ausweglos erscheinenden Situation sein kann. Darum sind während dieser Zeit viele Fotos von verschiedenen „himmlischen Stimmungen“ und Gedanken bzw. Auseinandersetzungen mit bestimmten Themen (und Impulswörtern) entstanden.

Ich möchte gerne meine Erfahrungen, die ich in meinem Prozess der „Selbstfindung“ gemacht habe, mit dir teilen – vielleicht können sie auch dir in deiner individuellen Situation / in deinem persönlichen (Lebens-) Jahr weiterhelfen, dich gut begleiten und dich dabei unterstützen, DEINEN Weg mit *Selbstfürsorge*, *Achtsamkeit* und *Resilienz* zu gehen.

Der Workshop „Mit achtsamer Wohl-fühl-ZEIT durch das neue Kindergarten- bzw. Schuljahr“ kann dich dabei begleiten, DICH in DEINEM Leben an erste Stelle zu stellen, selbstfürsorglich auf dich zu achten und deine persönliche Resilienz (für dich und/oder in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten) zu stärken.

Was bedeutet „Selbstfürsorge“ für mich?

Selbst-Fürsorge ist die aktive Fürsorge für sich selbst (für die eigene Person).

Im pädagogischen Alltag sorgen wir (auf unterschiedliche Art) Tag für Tag für das Wohlergehen anderer. Doch nur wenn wir auf uns selbst achten, können wir gesund, zufrieden und mit Freude durch ein Schuljahr gehen und auch für andere da sein.

Das bloße Lesen der Anregungen wird wahrscheinlich nicht zu einem selbstfürsorglichen Leben führen, aber es kann ein erster Schritt hin zu einer selbstfürsorglichen Haltung sein: „Ich (selbst) bin zu 100% für mich und mein Leben verantwortlich.“ Dabei geht es nicht darum, „alles allein zu schaffen“ und niemanden zu brauchen. ... Es geht vielmehr um einen „Weg zu sich selbst“ und darum, sich selbst fürsorglich zu begegnen. Es ist eine Kunst, mit sich selbst liebevoll und wertschätzend umzugehen – so wie wir auch anderen Menschen begegnen und es uns ja auch von anderen Menschen uns gegenüber wünschen.

Was bedeutet „Achtsamkeit“ für mich?

Achtsam zu sein, sich und seine eigenen Gefühle, Gedanken, Emotionen und Sinnesempfindungen wahrzunehmen und nicht gleich zu bewerten.

Achtsamkeit (bzw. Selbst-Achtsamkeit) kann geübt werden – um eine mitfühlende und dennoch selbstfürsorgliche Haltung zu entwickeln. Wir können nur dann wahrhaftig empathisch sein und Mitgefühl für andere haben (und dabei authentisch sein und bleiben), wenn wir achtsam mit uns selbst sind. Dann können wir auch achtsam anderen Menschen gegenüber sein. Mitgefühl heißt nicht mitleiden. Wir „dürfen“ uns abgrenzen UND mitfühlen. Dazu ist es aber wesentlich, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu haben und achtsam darauf zu reagieren – im Hier und Jetzt!

Was bedeutet Resilienz für mich?

Innere Widerstandskraft – die persönliche Fähigkeit, mit Belastungen (Herausforderungen und Krisen) umzugehen. „Ich bestimme über mein Leben – und nicht das Leben bestimmt über mich!“ „Ich lebe mein Leben in mentaler Stärke und Ausgeglichenheit“ (ganz gleich, ob die Sonne scheint, es regnet, schneit oder ein bunter Regenbogen erstrahlt).

