

Ganz entspannt ...

Ich denk an mich

Text: Monika Janetzky

Illustrationen: Hannah Benjes (12)

«Mir gefällt das nicht, ich will was ändern» Zukunftswerkstatt

Eine Methode für alle Arten der Planung und Veränderung für Einzelpersonen und Gruppen, entwickelt von Zukunftsforscher Robert Jungk.

Kritikphase:

Womit bin ich unzufrieden? Was will ich verändern?

Auf ein grosses Blatt schreiben, was einen alles an der momentanen Situation stört.

Sind alle Kritikpunkte gesammelt, eine Prioritätenliste erstellen.

Besprechen der einzelnen Punkte (in der Gruppe) bzw. darüber nachdenken (alleine).

Beispiel: Ich bin mit der Einrichtung des Spielgruppenraums unzufrieden, der Eingangsbereich ist unordentlich und dunkel.

Fantasiephase:

Die gewählte Kritik positiv umformulieren.

Beispiel: Ich gestalte den Flur hell, freundlich und ordentlich.

Der Fantasie freien Lauf lassen und träumen: Geld und Realität spielen keine Rolle.

Evtl. ein Bild zeichnen, ein Modell basteln oder schriftlich formulieren, auch hier eine Prioritätenliste erstellen.

Realisierungsphase:

Wie lässt sich der Traum erfüllen?

Gibt es so etwas schon? Informationen einholen!

Wie ist das Modell finanzierbar? Wer übernimmt was?

Welches sind die nächsten Schritte?

Verantwortung übernehmen.

Aktiv werden.

Viel Erfolg!

«Das Glück zu fassen kriegen» Viele kleine Glücksmomente

- Sofastunde
- Im Märchenbuch lesen
- In Rosenblättern oder Heublumen baden
- Fussmassage mit Duftöl
- Gute Düfte, zum Beispiel Bratapfel, Brot, Früchtetee, Aromalampe
- Gemütlichkeit: warme Socken, weiche, kuschelige Decken
- Draussen toben, verschwitzt und fröhlich nach Hause kommen
- Den Wind um die Nase wehen lassen
- Sich ins Stroh oder Heu legen
- Ausschlafen, Frühstück im Bett
- Kaffeepausch mit einer Freundin
- Heisse Schokolade trinken
- Kleine Kopfmassage beim Coiffeur
- Geld in der Hosentasche finden
- In ein frisch bezogenes Bett steigen
- Ein Geschenk auspacken
- Riesenrad fahren und Zuckerwatte schlecken
- Zeit, um einen Brief zu schreiben
- Urlaubsfotos einkleben
- Fauler Feierabend
- Einen Baum umarmen
- Die Nase ins Fell deiner Katze stecken
- Schöne Kleider anziehen
- In die Sauna oder ins Thermalbad gehen
- Einen Pulli fertig stricken
- Zu «Dancing Queen» von Abba tanzen
- Ein Sonnenbad nehmen



Wertvolle Arbeit fühlt sich gut an (eine kleine Umfrage unter Kolleginnen)

- Supervision bekommen
- Heitere Elternabende, gute Elternkontakte
- Gutes Geld – angemessene Bezahlung
- Kollegialität unter den Spielgruppenleiterinnen
- Instrument spielen
- Beschäftigungen anbieten, die mir selbst Spass machen
- Auf meine persönlichen Grenzen achten
- (vor der Arbeit) ausschlafen
- Einfache, aber gluschtige Materialien überfordern nicht und bringen Spass
- Klare Regeln
- Sich bei Überlastung vertreten lassen
- Fortbildungen besuchen
- Das Arbeiten mit Kindern inspiriert
- Christlicher Glaube
- Gute Zusammenarbeit mit dem Spielgruppenverein und dessen Vorstand
- Echt, ehrlich und ungekünstelt sein
- Berühren und sich berühren lassen
- Mut zur Spontanität
- Auf die Arbeit gut vorbereitet sein
- Prioritäten setzen und den neu gewonnenen Freiraum geniessen
- Zu seinen Grenzen stehen

aus dem Alltag I Geniessen mit Kindern



Wann immer ich Spielgruppe gab, brachte ich mir eine Kanne wohl-duftenden Kräutertee mit, den ich in der Zünipause an alle kleinen Kräuterkundler ausschenkte. Viele neugierige Näschen schnüffelten über ihrem dampfenden Becher und genossen den heimeligen Duft.

aus dem Alltag II Entspannen mit Kindern

Spielgruppe geben kann furchtbar anstrengend sein! Deshalb legte ich mich manchmal in der letzten Viertelstunde ausgepowert in die Gumpiecke. Bald war ich umringt von vielen kleinen Kuschelhasen und so lagen wir einfach entspannt herum, rollten uns in Decken ein und ich erfuhr sehr viel Persönliches aus dem Leben meiner Spielgruppenkinder.

aus dem Alltag III Gute Gastgeber

Bei uns im «Windrädli» steht eine überdimensionierte Kaffeemaschine, an der sich alle Spielgruppenleiterinnen, Helferinnen, Gäste bedienen können. Das Angebot wird gerne genutzt, und die Kaffeegeniesserinnen und -genieser lieben und schätzen es.

Meine Kollegin Eleonore und ich veranstalteten einmal einen Väterabend, an dem wir den anfänglich etwas schüchternen Väter ein Bier servierten. Beim Vorbereiten hatten wir über unsere Skrupel gesprochen, weil alkoholische Getränke unserer Meinung nach nicht in die Spielgruppe gehören. Dennoch entschieden wir uns, jedem Vater ein Bier anzubieten. Der Väterabend wurde ein voller Erfolg!



Ich fühl mich wohl ...

Text: Monika Janetzky
Illustrationen: Hannah Benjes (12)

... im Hier und Jetzt

«Meine Freundin Reka verwöhnt mich» Rekas Brot

Zutaten:

- 1kg Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen, eigene Mühle oder Bioladen)
- 1 Essl. Rübensirup oder Birnelf
- Kümmel-, Fenchel-, Anis-, Mohnsamen
- 1 Würfel Hefe
- 700 ml handwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- Backbleche, Backpapier
- Mörser, Stößel

So gehts:

1. Mehl mahlen
2. Mehl und Salz mischen
3. Hefe zusammen mit dem Sirup in lauwarmem Wasser auflösen
4. Wasser und Mehl mischen
5. Zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen
6. Kümmel-, Fenchel- oder Anissamen in einem Mörser verreiben
7. Unter den Teig kneten und nochmals gehen lassen
8. Brotlaib oder Brötli formen
9. Laibe mit Wasser bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen
10. Backen bei 200°C in der Mitte zwischen 20 und 60 Minuten
11. Backprobe: Auf Brot oder Brötli klopfen – klingt es hohl, ist es gut
12. Warm mit frischer Butter geniessen
13. Variante: Wasser kann auch durch Magermilch oder Molke ersetzt werden



Zur Pflege rauer Hände und zur Reflexzonenmassage

Feine Handcreme

Material:

- 3 EL Schweineschmalz (aus biologischer Tierhaltung) oder alternativ 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Pflanzenfett (Kokosfett oder Sheabutter) und ¼ EL zerkleinerte Pflanzenteile (Ringelblume, Kamille, Johanniskraut etc.)

- Evtl. ätherisches Öl

- Sauberes Glasgefäß oder Edelstahlpfanne

- Kleine Döschen oder Baumnusschalen

- Holzspachtel

- Sauberes Teesieb, Gaze

So gehts:

1. Zutaten in einer Pfanne mischen und sanft erhitzen (direkt auf dem Herd, wenn gut regulierbar oder mit Glas im Wasserbad)
2. Mischung 10 Minuten lang köcheln lassen
3. 10 bis 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen
4. Durch ein Sieb oder Gaze abfiltrieren
5. Abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren
6. Evtl. mit 2 bis 3 Tropfen ätherischem Öl beduften
7. In kleine Tiegel oder Nusschalen füllen

Tipp: Lindert auch als «Heimwehsalbe» die Trennungsschmerzen bei Mutter und Kind in der allerersten Spielgruppenzeit. Mutter und Kind bekommen jeweils eine mit Salbe gefüllte Baumnusschalenhälfte.

Tolle Idee von Astrid Giger-Mosimann aus Ettiswil

Aus Korea

Selbstmassage zum Glück

Eine traumhafte Begegnung mit Schweinen bringt in Korea Glück. Diese Massage (vor dem Schlafengehen ausgeführt), soll dem Glück den Weg bahnen:

So gehts:

- 36-mal die Handflächen fest aneinander reiben.
- 36-mal beide Unterarme mit der jeweils anderen Hand reiben.
- 36-mal beide Fusssohlen fest aneinander reiben.
- 36-mal den Nacken mit der rechten und der linken Hand reiben.
- 36-mal abwechselnd mit dem rechten und linken Zeigefinger zwischen Nase und Oberlippe reiben.
- 36-mal den Bauch jeweils mit der rechten und mit der linken Hand im Uhrzeigersinn reiben.
- Entspannt in die Decke kuscheln und horchen, ob sich schon gemütliches Gurren nähert.

Die Batterie wieder aufladen

Kleine Entspannungsübung

Rückenlage: Die Füsse liegen locker nach aussen gerichtet, die Hände mit dem Handrücken flach auf dem Boden. Die Nackenpartie ist entspannt, der Kopf gerade ausgerichtet. Nun die Augen schliessen und auf das eigene Empfinden achten.

Die Aufmerksamkeit nach und nach auf einzelne Körperteile richten. Bei den Füssen beginnen und langsam aufwärts wandern: Waden, Schenkel, Hüfte, und Gesäss, dann zu den Händen, Unter- und Oberarme, zum unteren Rücken, Brustkorb, Schultern, Hals und Kopf. Sich bei jedem Ausatmen aufs Loslassen konzentrieren. Spüren, wie der Körper schwer wird und immer in die Unterlage sinkt. Konzentration aufs Ausatmen. Es sollte langsamer erfolgen als das Einatmen. In Gedanken bis zehn zählen. Ruhig und gleichmässig atmen. Nach einigen Atemzyklen den Kopf langsam und sanft hin und her drehen. Beim Einatmen die Hände über den Kopf strecken. Beim Ausatmen die Arme wieder senken und locker liegen lassen. Wiederholungen nach Bedarf.

Über eine Körperseite in die Sitzposition zurück.



Literaturquellen:

Gisela Preuschoff: **Geborgen im Jahreskreis – Rituale mit Kindern**, Kreuzverlag

Julie Llewellyn-Thomas: **Yoga für Mutter und Baby**, Südwest-Verlag

Carolin Lockstein, Susanne Faust: **Relax – der schnelle Weg zu neuer Energie**, Gräfe & Unzer

«Eine Augenweide»

Blütensterne mit Wohlfühlfaktor

Die Amaryllis ist schon als Topfpflanze ein traumhafter Anblick, auf Moos gebettet und geschmückt mit Naturmaterialien ein tolles Geschenk für sich selbst oder eine liebe Kollegin

Material:

- Amaryllispflanze oder Zwiebel
- Attraktives Pflanzgefäss oder niedrige Vase
- Moos
- Haselnüsse
- Zweige von der Korkenzieherhasel
- Steine
- Tannenzapfen, Rinde
- Dekorative grosse Hobelspäne (Floristikhandel)
- Nach Belieben Schmuckdraht, Perlen, Krims-Krams-Material, Engelshaar etc.

So gehts:

1. Die Pflanze bzw. Zwiebel mit reichlich Moos umwickeln
2. Zwiebel im Gefäss mit Hobelspänen, Rinde, Haselnüssen, Tannenzapfen oder Steinen fixieren.
3. Nach Lust und Laune dekorieren, zum Beispiel mit Korkenzieherhaselzweigen, Schmuckdraht etc.
4. Die Zwiebel stets gut feucht halten.



Kaede