

Kinderleicht? Nicht alles!

Aufgabe 1:

Notieren Sie in Einzelarbeit Ihre typischen Stressoren in der Betreuungsarbeit mit Kindern. Das können noch unerledigte Aufgaben sein, die Ihnen bevorstehen, aber auch wiederkehrende Tätigkeiten oder Handlungsweisen in Ihrem Beruf, die Sie persönlich anstrengen und Sie dadurch am meisten Kraft kosten. Wichtig: Hier erfolgt keine Wertung. Denn generell gilt, dass arbeitsbedingte Belastungen immer individuell unterschiedlich in ihrer Intensität und daher sowohl als positiv herausfordernd als auch als negativ anstrengend wahrgenommen werden können: Was die eine positiv fördert, kann den anderen überfordern und umgekehrt.

Meine fünf größten Stressoren auf der Arbeit sind ...

1.
2.
3.
4.
5.

Aufgabe 2:

Diskutieren Sie nun mit Ihrem Sitznachbarn oder Ihrer Sitznachbarin das Ergebnis: Haben Sie ähnliche Stressoren in Ihrem Berufsalltag identifiziert? In welcher Reihenfolge haben Sie diese jeweils notiert? Oder nimmt Ihr Gegenüber Tätigkeiten und Gegebenheiten vielleicht sogar als positiv wahr, die Sie persönlich eher anstrengen?