

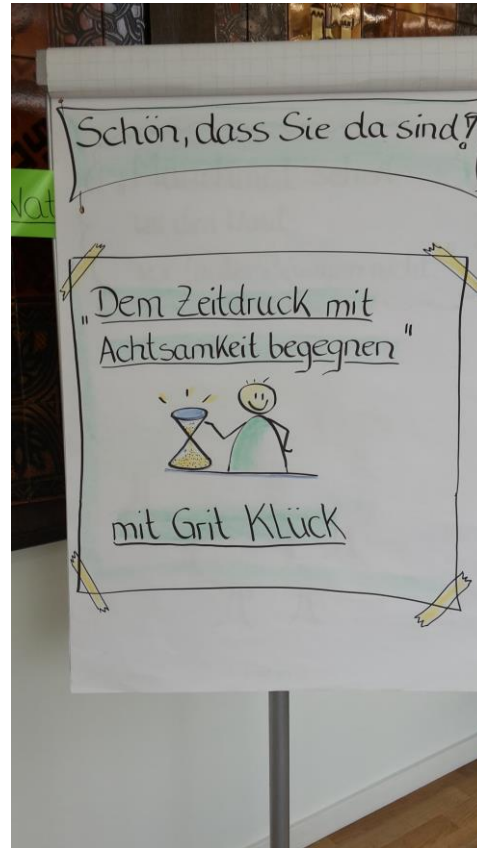


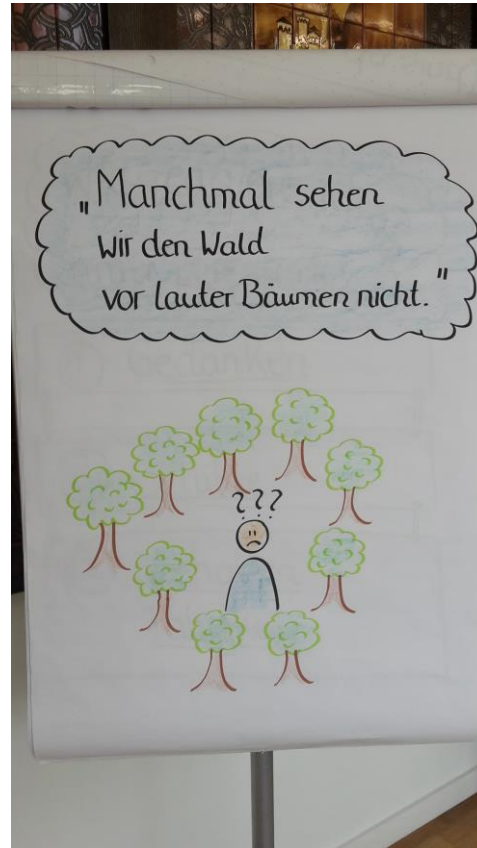
## *Dem Zeitdruck mit Achtsamkeit begegnen*

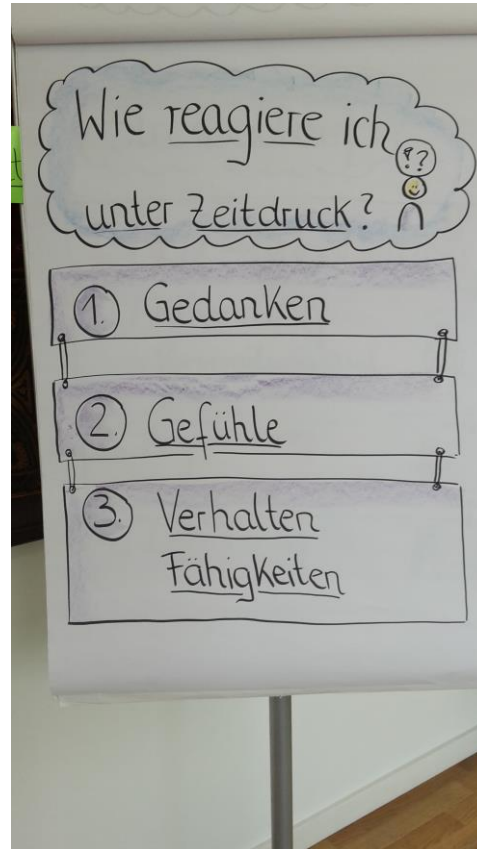
*Methoden für Gelassenheit im Arbeitsalltag*

*Fotodokumentation*


*Bundeskongress Qualität in der frühen Bildung  
3. und 4. Mai 2018, Berlin*










## Stressablauf

1. Reiz → Orientierung 

2. Aktivierung  
↳ Vorbereitung auf  
Kampf o. Flucht 

3. Anpassung  
↳ Kampf o. Flucht 

4. Erholung 

# Achtsamkeit

<b>Wahrnehmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Umwelt 🌿</li><li>· Gedanken ☁️</li><li>· Gefühle 😊</li></ul>	ohne Bewertung
<b>Fokus lenken</b> ↓ Jetzt	Was ist jetzt wichtig? (Priorisieren)
Was ist <u>jetzt</u> hilfreich? ➡	Was tut mir <u>jetzt</u> gut? 😊



Geschenkte Pausen  
für Achtsamkeit

Aufzug

Ampel

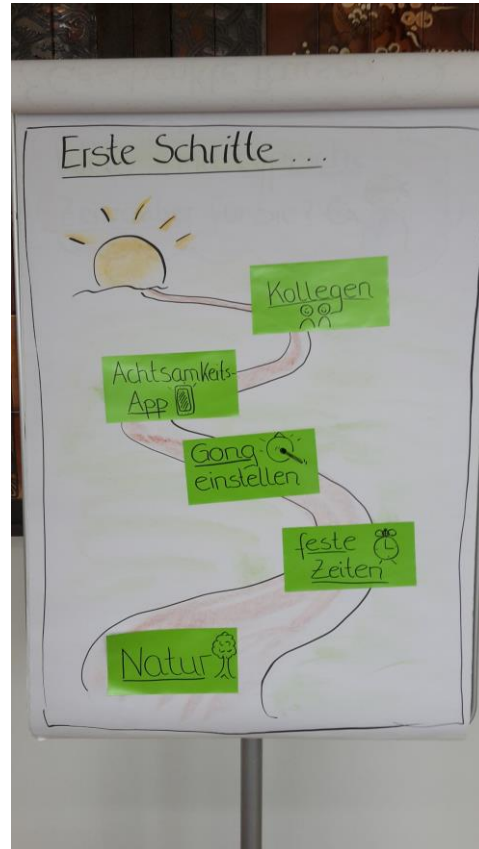
Kasse

U-Bahn

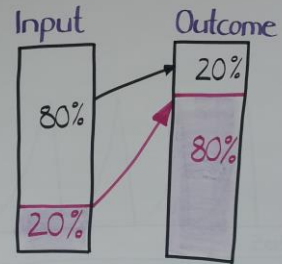
Arzt

Warte-  
schleife

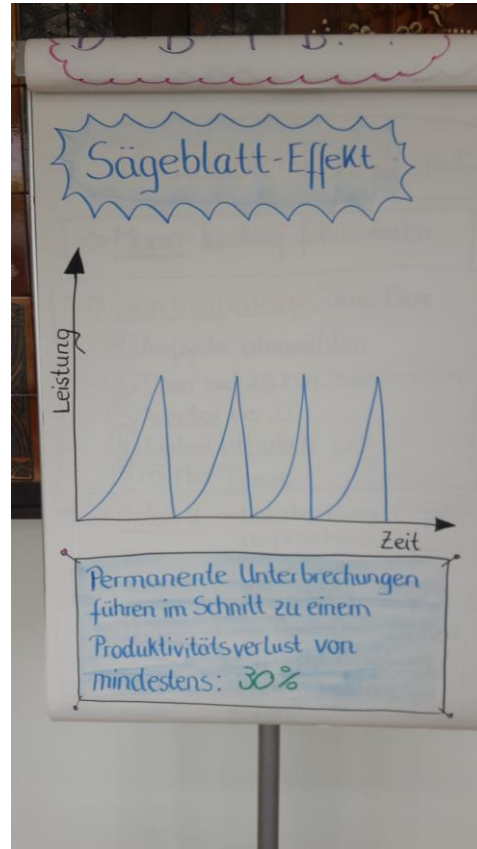




## Das Pareto-Prinzip



Mit 20% unseres Einsatzes  
erzielen wir 80%  
des Ergebnisses ?




## Pomodoro-Technik

⇒ Mono-Tasking fokussieren

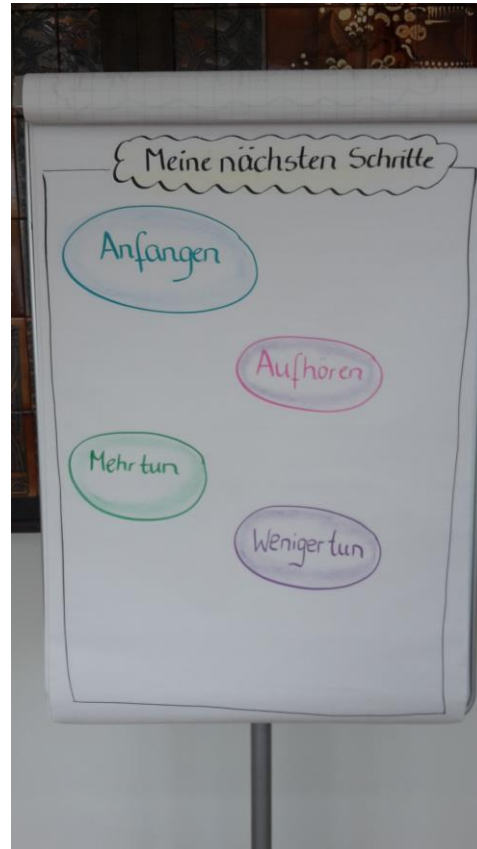
⇒ Durchführung: „Time Box“

- ① Aufgabe auswählen
- ② Timer auf 25 Min. (experimentieren)
- ③ Arbeiten bis „0“
- ④ Einheit abhaken ✓
- ⑤ 5 Min. Pause

⇒ Protokoll:

- Unterbrechungen aufzeichnen 
- Auswertung, Bewertung

⇒ Prinzip: Eine Pomodoro-Einheit kann nicht gesplittet / aufgeteilt werden.





*Vielen Dank!*

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



J JACOBS  
FOUNDATION  
Our Promise to Youth

deutsche kinder- und jugendstiftung

QUALITÄT  
VOR ORT

Gemeinsam die Zukunft der  
frühen Bildung gestalten!