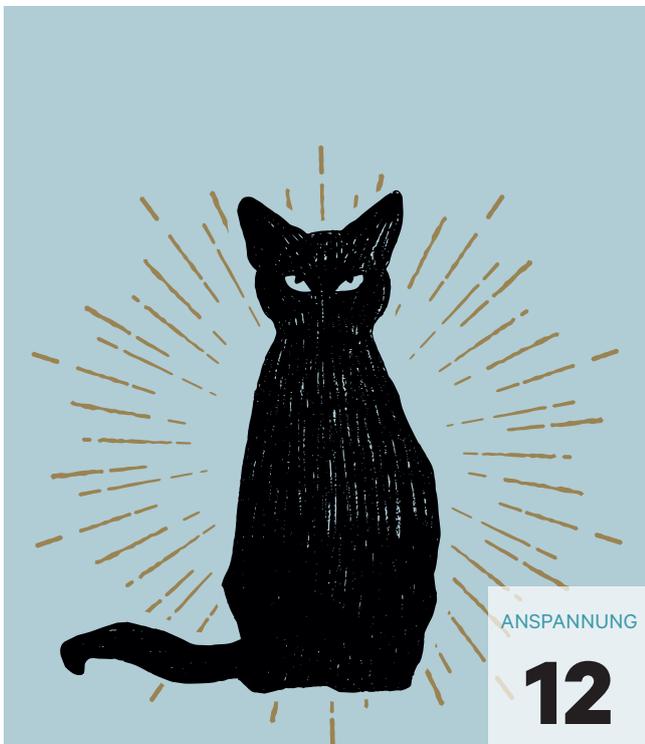


# Inhalt



## KONTEXT

BARBARA SENCKEL

### 8 **Alles zu seiner Zeit**

Der perfekte Mix aus Ruhe und Aktion

ROBIN BENDER-FUCHS

### 16 **Rambazamba de luxe**

Was Unruhe uns über die Kinder verrät

KATHRIN HOHMANN

### 24 **Die Spitze des Eisbergs**

Das steckt hinter den Gefühlsausbrüchen

LUDGER PESCH

### 28 **Leben ist lebensgefährlich**

Zwischen Aufsichtspflicht und dem Mut, etwas allein zu tun



## Krieg in der Ukraine

Wie sprechen wir mit Kindern über Krieg? Was tun wir, wenn ukrainische Kinder in die Kita kommen? Infos unter: [www.klett-kita.de/tps-blog](http://www.klett-kita.de/tps-blog). Neu: „Wie Sie ukrainische Mütter unterstützen“



## Entdecken Sie die TPS-Praxismappe!

Sie wollen noch mehr konkrete Praxisanregungen zum Thema Ruhe? In der neuen TPS-Praxismappe erfahren Sie, wie ein entspannter Tagesablauf in der Kita gelingt, wo Sie Rückzugsorte im Haus und im Garten schaffen und wie viel Mittagsschlaf tatsächlich gesund ist. Als Extra für Sie: Unter ausgewählten TPS-Artikeln verweisen wir auf dazu passende Ideen in der TPS-Praxismappe.

## WERKSTATT

PETRA ENGELSMANN

### 4 **Schlaf, Kindlein, schlaf**

Was das Kind für den Mittagsschlaf braucht

KATJA BEHRES · EIKE OSTENDORF-SERVISSOGLU

### 12 **Unter Strom**

Wenn es Kindern zu viel wird

SILKE WIEST · EVA SPALKE

#### TPS im Gespräch

### 20 **„Wir müssen uns bewegen“**

Eine Kita, die die Ruhe gefunden hat

MARTINA TESCHNER

#### Zwischenruf

### 32 **Her mit den Pausen!**

Ruhe-Inseln für Fachkräfte

## SPEKTRUM

### 34 **Rezensionen**

RITA FREITAG · PEGGY RADTKE

### 36 **Wenn Kinder aus der Ukraine kommen**

Was wir für die Familien tun können

AKTUELL

Ina Kaul

### 40 **Wo sind die Lämmer?**

Mehr Platz für diagnostische Verfahren im Alltag

JOACHIM DIETERMANN

#### Rezension

### 44 **Fröhliche Pädagogik**

Warum wir heute Korzcak lesen

### 46 **Termine**

### 47 **Vorschau und Impressum**

### 48 **Autorinnen und Autoren**

**TPS-Webinare**  
Jetzt anmelden unter:  
[www.klett-kita.de/  
webinare](http://www.klett-kita.de/webinare)

## Wann brauchen Sie Ruhe?



MARTINA TESCHNER

Ich brauche Ruhe bei heiklen Momenten in der Küche. Wenn alle Sinne gefordert sind: riechend, damit die Soße nicht anbrennt, lauschend, ob das Kochwasser weiter simmert, gleichzeitig muss ich das Blech aus dem Ofen holen und darüber nachdenken, in welche Schüssel der Nachtisch kommt. Dann gilt: Störe meine Wege nicht!



KATHRIN HOHMANN

Wenn ich einen Text oder ein Buch schreiben und konzentriert arbeiten möchte, brauche ich Ruhe – ohne Ablenkung. Es hilft mir, wenn ich dabei Instrumentalmusik höre. Ist mein Akku komplett leer, dann zieht es mich in die Natur. Am liebsten spaziere ich bei Wind und Wetter eine Runde am Meer. Da fühle ich mich schnell wieder frei und voller Tatendrang.