



21,0 x 14,8, ca. 132 Seiten,  
Klebebindung, farbig illustriert, mit  
zarter Lineatur und Punkten für  
einfaches Ausfüllen und kreatives  
Gestalten, Erscheint im  
September 2022

ISBN: 978-3-7698-2549-7  
€ 18,00 (D) / € 18,50 (A) /  
sFr 22,00 (CH)

Cornelia Korreng

# Mein Selbstcoaching- Journal: Impulse für innere Klarheit, Zufriedenheit, Lebensfreude

Für pädagogische Fachkräfte in Kitas

**Stressmanagement lernen: Das kreative Notizbuch für mehr  
Selbstfürsorge**

Wer sich Zeit für sich selbst nimmt und bewusst Entschleunigung in den Alltag integriert, kann sich den Anforderungen eines stressigen Berufs besser stellen.

Dieses besondere Tagebuch für pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kindergarten und Kita unterstützt bei der Besinnung auf die schönen Seiten der Arbeit mit Kindern und gibt wichtige Impulse für stärkende Achtsamkeit an hektischen Kita-Tagen. Die Themen orientieren sich dabei an den Selbstcoaching-Karten derselben Autorin und konzentrieren sich auf Stressbewältigung und eine bessere Work-Life-Balance.

- Kurz und wirksam: Nur 10 min Tagebuch schreiben für die tägliche Selbstfürsorge
- Gelassenheit lernen für pädagogische Fachkräfte in der Kita
- Kombination von Impulsen zur Achtsamkeit und Raum für eigene Gedanken
- Kann mit den „Selbstcoaching-Karten“ von Don Bosco ergänzt werden
- Auch für den Einsatz in der Aus-, Fort- und Weiterbildung geeignet

## Gestärkt den Herausforderungen des Kita-Alltags begegnen

Es sind oft die kleinen Dinge, die die größte Wirkung entfalten. Nur wenige Minuten täglich für die bewusste Konzentration auf das eigene Befinden können effektiv zur Burnout-Prävention beitragen. Mit dem Selbstcoaching-Tagebuch von Cornelia Korreng erhalten Sie wertvolle Impulse für Entschleunigung und Selbstfürsorge, die sich problemlos auch in hektische Tage integrieren lassen.

Anregungen zum Selbstmanagement und stärkende Tipps für

Selbstmitgefühl: Ein tolles Geschenk für Erzieher:innen, die nach einer besseren Work-Life-Balance und Zufriedenheit im Beruf suchen!



© Angelika Güc

## **Cornelia Korreng**

Cornelia Korreng, Diplom Sozialpädagogin (FH), ist Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF), Marte Meo Fachberaterin und leitet das Institut für Entwicklung, Bildung, Erziehung in Buchbach. Für Kindertageseinrichtungen arbeitet sie als Supervision und im Fachkräfte-Coaching.

## **Bezugsmöglichkeiten**

---

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf [donbosco-medien.de](http://donbosco-medien.de). Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

## **Presse**

---

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

[presse@donbosco-medien.de](mailto:presse@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

## **Lizenzen und Foreign Rights**

---

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: [rechte@donbosco-medien.de](mailto:rechte@donbosco-medien.de)

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: [rights@donbosco-medien.de](mailto:rights@donbosco-medien.de)

## Wiederverkäufer

---

### Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, [helga.behr@azb.de](mailto:helga.behr@azb.de), Tel. 0 28 32 / 9 29- 2 90

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, [bestellung@mohrmorawa.at](mailto:bestellung@mohrmorawa.at), Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, [info@balmer-bd.ch](mailto:info@balmer-bd.ch), Tel. 055 / 4 18 89 89

### Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

[vertrieb@donbosco-medien.de](mailto:vertrieb@donbosco-medien.de), Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45