

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Praxisbegleiter, Ausgabe: 1

Titel: Praxisbegleiter Kita - Ausgabe 1 (Persönliche Entwicklung, Teamentwicklung, Winter) (16 S.)

### ProduktHinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>

01/2015



# Praxisbegleiter Kita

Liebe pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kitas,

mit dem Januar beginnt für die Gruppen, das Team und die Gemeinschaft ein **neues Kalenderjahr**, das mit den unterschiedlichsten Ideen, Aktivitäten und Vorhaben gefüllt werden kann. Gleichzeitig bietet sich jetzt auch die Gelegenheit zurückzuschauen: Haben sich die Neuen eingelebt? Fühlt sich jeder wohl? Herrscht bei uns eine Atmosphäre des Vertrauens und des Miteinanders? Welche Ziele stehen weiterhin im Mittelpunkt?

Der Jahreswechsel ist eine sensible Zeit, in der auch **Emotionen** wie Zufriedenheit, Staunen oder Freude sichtbar werden. Es ist daher sinnvoll, den **Umgang mit den vorhandenen Ressourcen** zu reflektieren und so weiterzuentwickeln, dass jeder Einzelne seine individuellen Fähigkeiten erweitern und in die Einrichtung einbringen kann. Die vorliegende Ausgabe zeigt Ihnen, wie Sie Ihre eigenen Kompetenzen stärken können, und bietet Ihnen vielfältige Informationen und Tipps zur Teamentwicklung, zur emotionalen Entwicklung von Kindern und zur praktischen Gestaltung der winterlichen Jahreszeit.

## Inhalt:



### Persönlichkeitsentwicklung

Wie Sie Ihre eigenen Kompetenzen und Ressourcen stärken



### Kita-Organisation

Erfolgreiche Teamentwicklung



### Pädagogik

Die Entwicklung der kindlichen Emotionen in den ersten Lebensjahren



### Praxisideen

Eine Woche Zirkus! – Dokumentation einer Erlebniswoche im Kindergarten

Wintererlebnisse in der Natur

Zwischen Fasching und Ostern – Impulse zur Fastenzeit in der Kita

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Redaktionsteam

(Institut für Bildung und Entwicklung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.)

PS: Freuen Sie sich schon auf die **Themen der kommenden Ausgabe:**

Die Rolle der Erzieherin • Das Bild vom Kind und die eigene Haltung • Entwicklungsgespräche mit Eltern führen • Beobachtungsverfahren • Wasser – Quelle des Lebens

## Impressum

Herausgeber: Caritas Institut für Bildung und Entwicklung/Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Redaktionsteam: Uli Lorenz, Monika Krämer, Ina Wirth, Christine Schwarz, Marion Ellinger, Julia Grallert

Ein Projekt des Caritas Instituts München in Zusammenarbeit mit dem OLZOG Verlag.

© 2015 OLZOG Verlag GmbH, München; Internet: <http://www.olzog.de>. Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat und Produktmanagement: Dr. Caroline Kaufmann, OLZOG Verlag, München

Layout/Herstellung: Doris Ott, OLZOG Verlag, München

Druck: Ortmeier-Druck, Frontenhausen

ISBN: 978-3-7892-3221-3 | Printed in Germany 83221/011504



Kindergarten: Spielideen, Sprachförderung, Bastelideen, Konzepte, Materialien, Kopiervorlagen



## Persönlichkeitsentwicklung



### Wie Sie Ihre eigenen Kompetenzen und Ressourcen stärken

#### Das Wichtigste in Kürze

*Sich der eigenen Kompetenzen und Ressourcen bewusst zu sein und zu bleiben, stellt eine wichtige Grundlage für die persönliche Zufriedenheit dar. Dies gilt sowohl für das Berufs- als auch für das Privatleben. Im Folgenden werden verschiedene Methoden vorgestellt, die dabei hilfreich sein können.*

Das pädagogische Personal in Kindertagesstätten ist – nicht zuletzt wegen des enormen Personalmanagements – hohen **Anspruchs- und Erwartungshaltungen unterschiedlicher Personengruppen** ausgesetzt. Im Bemühen, die vielen Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen, verlieren Erzieher(innen) allzu schnell die eigenen Ziele aus den Augen. Vor allem in Zeiten verdichteten Arbeitsaufkommens ist es aber besonders wichtig, sich immer wieder auf sich selbst und die **eigenen Kompetenzen und Ressourcen zu besinnen und diese zu stärken**, um sie auch im stressigen Alltag gezielt einsetzen zu können. Es gilt, eigene **Schutzfaktoren auszubauen**, um Belastungen möglichst frühzeitig und wirksam auffangen zu können und nicht in ein Burn-out oder eine anderweitige Überlastungserscheinung zu rutschen. Doch dies ist oft leichter gesagt als getan. Wie kann es also gelingen, auch im Alltagsstress die eigenen Kompetenzen und Ressourcen im Blick zu behalten?

Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement kann in verschiedenen Bereichen stattfinden. Dazu gehören **Bewegung bzw. Entspannung, Ernährung und Beziehungen**. Eine weitere Möglichkeit ist ein **psychologisches Stress- und Ressourcenmanagement**, das durch Spannungsregulation, kognitiv-emotionale Techniken, Selbstmanagement sowie Kommunikation und Kooperation trainiert werden kann (vgl. Märki 2005).

#### Methoden zur Stärkung eigener Kompetenzen und Ressourcen

- **Der 10-Sekunden-Stress-Check**  
Nehmen Sie sich zehn Sekunden Zeit und stellen Sie sich folgende Fragen:
  - Atme ich oberflächlich und kurz?
  - Beiße ich die Zähne zusammen?
  - Esse und trinke ich hastig?
- **Das persönliche Ressourcenkonto aufladen**  
Stellen Sie sich eine angenehme Situation vor und fragen Sie sich:
  - Welche wohltuenden Gefühle hatte ich in dieser Situation?
  - Welche Ressourcen haben vermutlich zu der als angenehm empfundenen Situation und den positiven Gefühlen geführt?
- **Innere Energiefresser verändern**  
Einige unserer individuellen Denkmuster – z.B. vorschnelle Verallgemeinerungen, falsche Annahmen oder starre Glaubenssätze – tragen dazu bei, dass wir uns stark gestresst fühlen. Dies zieht oft negative Gefühle nach sich. Diese inneren Energiefresser lassen sich jedoch auch so umwandeln, dass sie eine stärkende Wirkung auf uns haben oder angenehme Gefühle auslösen.  
**Beispiel:**
  - Glaubenssatz: „Ich darf nicht nein sagen. Wenn ich das tue, verletze ich andere.“
  - Umwandlung des Glaubenssatzes: „Zum Menschsein gehört der Schutz persönlicher Grenzen. Ich darf mich abgrenzen. Ich tue dies auf eine nicht verletzende Art.“



Eine weitere hilfreiche Maßnahme kann ein **Ressourcentraining** sein, z.B. das Anlegen eines **Tut-mir-gut-Kontos**. Hier kommt es darauf an, sich seiner eigenen Stärken und Ressourcen in verschiedenen Bereichen wie Freizeitgestaltung, persönliche Kompetenz, Familie etc. bewusst zu werden (vgl. Märki 2005). Eine weitere wichtige Präventionsmaßnahme für pädagogische Mitarbeiter(innen) aller Altersgruppen ist die **Gesunderhaltung**. Sie ermöglicht es, auch langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Dr. Dr. med. Herbert Mück, ein Arzt für Psychotherapie, stellt Methoden vor, wie sich Menschen **selbst besser kennenlernen und mehr Selbstvertrauen entwickeln** können. So lohnt es sich z.B., für sich selbst folgende Dinge aufzuschreiben:

- Meine zehn glücklichsten Momente
- Meine wichtigsten Fähigkeiten und Stärken
- Meine bislang größten Leistungen oder Situationen, die ich gut gemeistert habe
- Situationen/Orte, an denen ich mich besonders wohlfühle

Eine solche Liste kann in schwierigen Situationen herangezogen werden und die Rückbesinnung auf die eigenen Stärken und Fähigkeiten erleichtern (vgl. Mück o.J.).

Auf vielen Führungskräften und Mitarbeitern lastet ein permanenter **Erfolgsdruck**. Oftmals fühlen sich die Betroffenen damit überfordert, weil ihre individuellen Fähigkeiten, dem steigenden Druck standzuhalten, nur unzureichend entwickelt sind. Vor allem die **Kompetenz, angemessen mit Belastungen umzugehen und die eigene Tätigkeit effizient zu gestalten**, wird vermehrt benötigt. Um festzustellen, inwieweit man selbst über diese Kompetenz verfügt, kann man sich z.B. mit folgenden Fragen auseinandersetzen (vgl. Tillenburg o.J.):

- Wie gehe ich generell mit Belastungen um?
- Was macht mir Druck?
- Wann fühle ich mich überfordert?
- Wie teile ich mir die Arbeit ein?
- Welche Prioritäten setze ich und warum?
- Wie perfektionistisch bin ich?
- Wie reagiert mein Körper auf Stress, auf Überforderung, auf Überlastung?
- Wie sorgsam gehe ich mit meinem Körper um?
- Wie nutze ich optimal mein eigenes Leistungspotenzial?
- Wie kann ich schnell neue Kraftressourcen aktivieren?



© Minerva Studio/Fotolia.com

Sind die eigenen kräftezehrenden Ursachen erkannt, kann beispielsweise mithilfe von **Coaching** daran gearbeitet werden, wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu kommen.

Insbesondere im **Umgang mit Kindern** sollten sich pädagogische Mitarbeiter(innen) bewusst sein, dass sie in jeder Situation **Vorbildfunktion** haben. Ein positives, persönliches Stressmanagement kann sich dementsprechend auch positiv auf die Lebenskompetenz von Kindern auswirken und sie für das eigene Leben stark machen (vgl. SLFG 2010).

(Julia Grallert)

#### Literatur:

- Koordinierungsstelle an der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. (SLFG): Gesund aufwachsen. Themenheft zur Förderung von Lebenskompetenz. Dresden 2010. Zugriff am 04.09.2014 unter <http://www.kita-bildungsserver.de/downloads/download-starten/?did=697>