



# RESILIENZ IM BLICK



Reflexionskarten  
für die pädagogische Praxis



Schön, dass Sie unser Kartenset für Ihre Arbeit nutzen möchten!

Kinder dabei zu unterstützen, Resilienz zu entwickeln, ist ein wichtiger Bestandteil pädagogischer Arbeit in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Freizeiteinrichtungen u. a.

Diese Karten ermöglichen Ihnen die Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz. Sie können Ideen entwickeln, wie sie Kinder in Ihrem Arbeitsalltag bei ihrer Resilienzentwicklung unterstützen können. Das Kartenset ist vor allem für die Arbeit im Team vorgesehen. Sie können sie aber auch allein, mit Eltern oder anderen Personen – wie etwa Kooperationspartner:innen – nutzen. Die Arbeit mit den Karten soll Sie dabei unterstützen, sich kontinuierlich mit zwölf Aspekten der Resilienzentwicklung auf vier verschiedenen Ebenen zu befassen.





# Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem lateinischen Wort **resilire** ab und bedeutet »zurückspringen« oder »abprallen«. Es gibt nicht DIE Definition von Resilienz. Man spricht zum Beispiel von Resilienz als persönlicher Widerstandskraft, innerer Stärke oder Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen. **Als Grundlage für das vorliegende Kartenset dient die Definition des Psychologen Klaus Fröhlich-Gildhoff und der Pädagogikprofessorin Maïke Rönna-Böse:**

**»Resilienz wird als – erworbene – Fähigkeit verstanden, Krisen und Belastungen so zu bewältigen, dass das Individuum nicht zerbricht, sondern gestärkt daraus hervorgeht.«<sup>1</sup>**



# Wie entsteht Resilienz?

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern der Mensch entwickelt sie im Laufe seines Lebens – vor allem in den frühen Lebensjahren. Kinder sind also aktive »Bewältiger:innen« und Gestalter:innen ihres Lebens. Die Fähigkeit ihrer seelischen Widerstandskraft entsteht, indem sie mit ihren Bezugspersonen agieren und reale positive Bewältigungserfahrungen machen. Können sie herausfordernde oder kritische Situationen erfolgreich meistern, gehen sie daraus gestärkt hervor.<sup>2</sup>

# Resilienzentwicklung auf vier Ebenen



In der pädagogischen Praxis sollten verschiedene Ebenen einbezogen werden, um die Resilienzentwicklung der Kinder ganzheitlich zu fördern.

**KINDER** – Unterstützung der individuellen Resilienzentwicklung jedes Kindes durch gezielte Angebote

**ELTERN** – Förderung eines gesunden und stärken-den familiären Umfelds für die Kinder durch eine zielgerichtete Elternarbeit

**PÄDAGOG:INNEN** – Entwicklung der individuellen Resilienz und der Teamresilienz durch gezielte Maßnahmen, um die psychische Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte und damit stabile Beziehungen und Angebote für die Kinder zu sichern

**NETZWERKE UND SOZIALRAUM** – Nutzung des Sozialraums und beruflicher Netzwerke als Ressource, um Resilienz fördernde Angebote und Maßnahmen auf allen Ebenen zu entwickeln<sup>3</sup>

**NETZWERKE  
UND SOZIALRAUM**



**KINDER**

**ELTERN**

**PÄDAGOG:INNEN**

**Resilienzentwicklung  
auf vier Ebenen**

# Aspekte der Resilienzentwicklung



Aus den unterschiedlichen Studien zur Resilienzentwicklung resultieren verschiedene Aspekte, die die Resilienzentwicklung fördern.

Grundlage für die vorliegenden Reflexionskarten sind zum einen **sechs Resilienzfaktoren** nach **Fröhlich-Gildhoff / Rönnau-Böse**<sup>4</sup> und zum anderen **sechs Handlungsansätze**, die das **Zukunftsinstitut GmbH** in seiner Studie »Zukunftskraft Resilienz«<sup>4</sup> benennt.

6

6



Diese zwölf **Aspekte der Resilienzentwicklung** ergänzen sich und beziehen sich teilweise aufeinander:



WIR-KULTUR  
PFLEGEN

SOZIALE  
KOMPETENZEN

GEMEINSAME  
WERTE KOM-  
MUNIZIEREN

KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN

PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ

**Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse**  
Zukunftsinstitut

ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN

SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG

SELBST-  
STEUERUNG

STRESS-  
BEWÄLTIGUNG

SINN  
STIFTEN

SELBST-  
WIRKSAMKEIT

GANZHEITLICH  
HANDELN



**SELBST- UND  
FREMDWAHRNEHMUNG**



# SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen und Gedanken ganzheitlich und adäquat wahrzunehmen und sich selbst zu reflektieren.

Fremdwahrnehmung ist die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst »richtig« wahrzunehmen beziehungsweise einzuschätzen und sich in deren Sicht- und Denkweise einfühlen zu können. <sup>6</sup>



**STRESSBEWÄLTIGUNG**



# STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressbewältigung ist die Fähigkeit, Auslöser für Stress und belastende Situationen zu erkennen und Bewältigungsstrategien anzuwenden. Dafür ist es notwendig, die eigenen Grenzen und Reaktionen auf Stress zu kennen.<sup>7</sup>



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**



# KREATIVITÄT ERMÖGLICHEN

Kreativität hilft, inspirierende Erfahrungen zu machen und darauf basierend innovative Lösungsstrategien für Probleme zu entwickeln. Sie entsteht in Freiräumen ohne Zwang und mit Entscheidungsfreiheit. Sie lässt sich nicht planen, sondern lebt vom Loslassen.<sup>8</sup>



**SELBSTSTEUERUNG**



## SELBSTSTEUERUNG

Selbststeuerung ist die Fähigkeit, seine Emotionen und Gefühle und die darauffolgenden Handlungen aktiv regulieren zu können. Sie bildet die Grundlage dafür, sich auch in belastenden Situationen selbst zu motivieren und die eigenen Denk- und Handlungsmuster proaktiv zu gestalten und positiv zu lenken.<sup>9</sup>



**SELBSTWIRKSAMKEIT**



# SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit heißt, das eigene Handeln als wirksam zu erleben. Dies fördert das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel trotz Hindernissen erreichen zu können.<sup>10</sup>

Selbstwirksamkeitserfahrungen in Gruppen oder Teams stärken den Zusammenhalt und die Überzeugung, auch größere Herausforderungen gemeinsam zu meistern.<sup>11</sup>

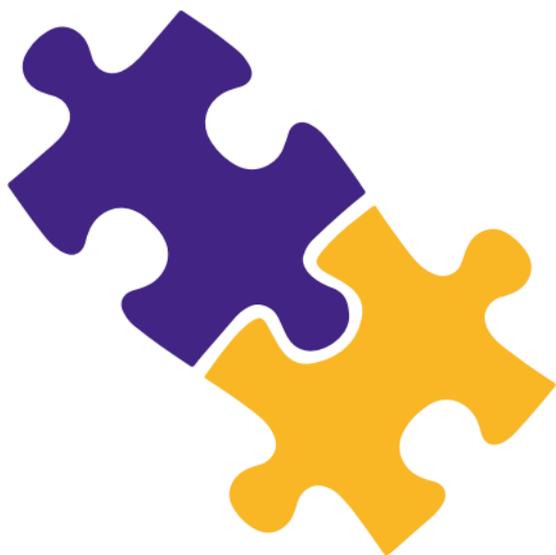


**SOZIALE  
KOMPETENZEN**



## SOZIALE KOMPETENZEN

Sozial kompetent zu sein heißt, andere Menschen in sozialen Situationen einschätzen zu können und adäquate Verhaltensweisen zu zeigen. Dazu gehört, sich in andere einzufühlen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können. Es heißt auch, zu anderen Kontakt aufzunehmen, die Kommunikation aufrechtzuerhalten und sich soziale Unterstützung zu holen, wenn es nötig ist.<sup>12</sup>



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**



# PROBLEMLÖSE- KOMPETENZ

Problemlösekompetenz ist die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte und Entwicklungen zu verstehen. Vorhandenes Wissen und Können bilden die Grundlage, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und umzusetzen.<sup>13</sup>



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**



# ACHTSAMKEIT FÖRDERN

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die sinnlichen Erfahrungen zu lenken. Die Vielzahl der Eindrücke bewusst auszublenden, hilft wahrzunehmen, was ist – ohne sich, andere oder Situationen zu bewerten.<sup>14</sup>



**WIR**

**WIR-KULTUR  
PFLEGEN**



## WIR-KULTUR PFLEGEN

Wir-Kultur beschreibt das Eingebundensein in zwischenmenschliche Beziehungen. Diese Beziehungen sind die Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz. Für die Pflege des sozialen Netzes braucht es Gemeinschaftssinn, Uneigennützigkeit, Solidarität, Empathie und Hilfsbereitschaft.<sup>15</sup>

Gruppenmitglieder, die sich unterstützen, sich vertrauen und an einem Strang ziehen, übernehmen Verantwortung füreinander und können sich auch in belastenden Situationen gegenseitig stärken. Gemeinsame Rituale, informeller Austausch und Aufmerksamkeit füreinander bilden dafür die Grundlage.



**GEMEINSAME WERTE  
KOMMUNIZIEREN**



## GEMEINSAME WERTE KOMMUNIZIEREN

Gruppen sind geprägt von der Verschiedenheit im Miteinander. Gemeinsame Werte und eine Zukunftsvision sind dabei die verbindenden Elemente, die eine Gruppe krisenfest machen.<sup>16</sup>

Damit sich alle Gruppenmitglieder mit den Werten identifizieren, müssen sie im Alltag gelebt und kommuniziert werden.<sup>17</sup>

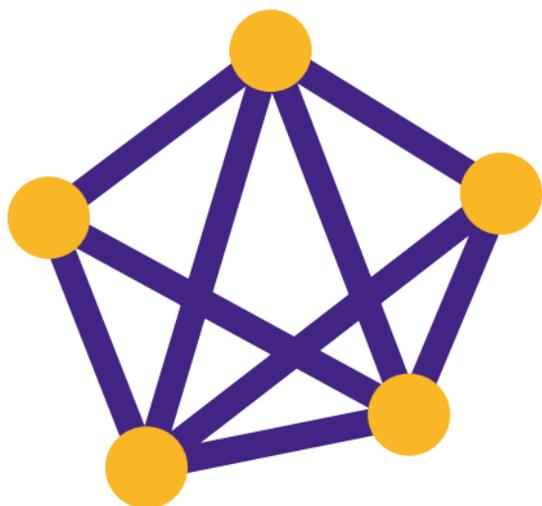


**SINN STIFTEN**



## SINN STIFTEN

Menschen, die ihr eigenes Handeln als sinnvoll erleben – für sich, andere oder die Gemeinschaft – können auch in herausfordernden Situationen darauf zurückgreifen. Wer die eigene Anstrengung als lohnend ansieht, dem gelingt es leichter, auch in Krisenzeiten Motivation und einen optimistischen Blick in die Zukunft zu behalten. Sinnhaftigkeit bietet Orientierung – ein Stück weit weg von der eigenen kritischen Lage hin zu dem größeren Ganzen.<sup>18</sup>



**GANZHEITLICH  
HANDELN**



## GANZHEITLICH HANDELN

Im pädagogischen Kontext muss die Resilienzentwicklung immer auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden.<sup>19</sup>

Für die individuelle Resilienzentwicklung bei den Kindern braucht es: psychisch stabile pädagogische Fachkräfte sowie ein Resilienz förderndes Umfeld durch die Eltern/Familie und den Sozialraum.<sup>20</sup>

Teams, die den Blick auf die Ressourcen im (sozialen) Umfeld richten, finden dort bei Herausforderungen leichter Unterstützung.

# So funktioniert's

Nutzen Sie die Karten so, wie es für Sie am besten passt!

- » Sie können sich zum Beispiel zunächst auf eine Ebene fokussieren (z. B. die Kinder) und alle zwölf Aspekte der Resilienzentwicklung besprechen.
- » Oder Sie greifen sich einen Aspekt heraus (z. B. Stressbewältigung) und vertiefen diesen mit Blick auf alle vier Ebenen.

Wichtig ist: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten! Es geht vielmehr darum, über diese Themen immer wieder ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Lösungsansätze zu finden.

Viel Spaß bei der Arbeit mit den Karten!



Auf der **Vorderseite** jeder Karte finden Sie die Beschreibung einer typischen Beispielsituation aus dem pädagogischen Alltag.

Die zwei bis drei Fragen auf der **Rückseite** stellen die Situation nun in den Kontext zum Thema Resilienzentwicklung und bieten Impulse für Ihre gemeinsame Auseinandersetzung.

### Gemeinsame Reflexion im Team

Anhand der beschriebenen Alltagssituationen und der Fragen überlegen und diskutieren Sie, ob Sie ähnliche Situationen kennen oder wie Sie mit einem solchen Ereignis umgehen würden.



# KINDER

Nach Unterrichtsende rennen einige Kinder durch den Flur Ihrer Einrichtung, obwohl es verboten ist. Andere Kinder ziehen sich daraufhin direkt in die Kuschelecke zurück.



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**



# KINDER

Wie sensibilisieren wir Kinder dafür, dass es unterschiedliche Bedürfnisse gibt?

Wie gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder – zum Beispiel nach Entspannung und Bewegung – ein?

Wie unterstützen wir Kinder dabei, herauszufinden, welche persönlichen Bedürfnisse sie haben?



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**

# KINDER

Ein neu angeschafftes Spiel ist bei den Kindern sehr beliebt. Die Zahl der Mitspielenden ist allerdings begrenzt. Deshalb entsteht immer wieder Streit.



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**



# KINDER

Wie helfen wir den Kindern, selbständig eine Lösung zu finden?

Welche Möglichkeiten haben unsere Kinder, sich Konflikten ohne unsere Unterstützung zu stellen?

Üben und reflektieren wir mit Kindern Konfliktlösestrategien?



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**

# KINDER

Zwei Kinder wünschen sich eine Zauber-AG. Dafür braucht es mindestens fünf Teilnehmende. Die Kinder machen Aushänge und sprechen andere Kinder an.



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**





# KINDER

Wie spiegeln wir den Kindern wider, dass sie ein Problem allein gelöst haben?

Wie machen wir ihnen ihre Strategien und Ressourcen zur Problemlösung bewusst?

Wie ermutigen wir sie, diese auch in anderen Situationen anzuwenden?



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**

# KINDER



Es regnet und ein Kind schaut eine ganze Weile aus dem Fenster. Sie gehen zu ihm und fragen: »Geht es dir gut? Du siehst traurig aus.« Das Kind überlegt kurz und sagt dann: »Nein, ich bin nicht traurig. Eigentlich freue ich mich, dass die Blumen was zu trinken bekommen. Es ist nur schade, dass wir nicht rausgehen, weil es regnet.«

9

6

**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**



# KINDER

Wie regen wir Kinder dazu an, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu erkunden?

Wie spiegeln wir Kindern wider, wie wir sie wahrnehmen?

Pflegen wir mit den Kindern eine konstruktive Feedback-Kultur?

9 6

SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG

# KINDER

Einem Kind fällt es sehr schwer, im Gesprächskreis etwas zu sagen. Es wird rot und zögert. Alle Kinder schauen es erwartungsvoll an.



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**





# KINDER

Wie gestalten wir Sprechsituationen so, dass sie für die Kinder angstfrei sind?

Nehmen wir wahr, wenn Kinder gestresst sind?

Wie unterstützen wir Kinder dabei, herausfordernde Situationen zu bewältigen?



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**

# KINDER

Nachdem Sie eine Geschichte vorgelesen haben, motivieren Sie die Kinder, ein Bild zu malen, wie die Geschichte weitergehen könnte. Ein Kind sitzt lange vor einem leeren Blatt Papier. Es möchte gern malen, zweifelt aber an seinem Können.



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**



# KINDER

Wie unterstützen wir Kinder dabei, sich kreativ auszudrücken?

Wie bestärken wir Kinder darin, sich auszuprobieren, auch wenn sie unsicher sind?

Wie schaffen wir eine wertschätzende und konkurrenzfreie Kultur im Alltag?



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# KINDER

Die Kinder wünschen sich einen Ausflug in die Eisdiele. Aufgrund des Personalmangels sind Ausflüge jedoch gerade unmöglich.



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**



# KINDER

Wie offen sind wir für Ideen und Vorschläge der Kinder?

Wie unterstützen wir die Partizipationsmöglichkeiten der Kinder?

Wie finden wir gemeinsam mit den Kindern umsetzbare Lösungen?



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# KINDER



Der Kindergarten plant eine große Frühjahrsputz-Aktion. Sie wollen mit den Kindern Laub entfernen, die Fahrzeuge putzen und Blumen pflanzen.



**SINN STIFTEN**

# KINDER

Wie motivieren wir die Kinder, sich an Gemeinschaftsaktionen zu beteiligen?

Wie vermitteln wir ihnen, dass ihr Mitwirken sinn- und wertvoll für die Gemeinschaft ist?

Wie regen wir generell Kinder an, über die Motivation ihres Handelns nachzudenken?



SINN STIFTEN

# KINDER

Ein Kind spielt in der Bauecke und reagiert mit lautstarken Wutausbrüchen, wenn seine Bauwerke kaputtgehen.



**SELBST-  
STEUERUNG**



# KINDER

Wie fördern wir die Frustrationstoleranz der Kinder?

Wie lernen Kinder bei uns Strategien zur Selbststeuerung?



**SELBST-  
STEUERUNG**

# KINDER



Ein Kind aus einer anderen Einrichtung kommt neu zu Ihnen in die Gruppe. Sie merken, dass es andere Umgangsformen gewohnt ist.



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**



# KINDER

Wie helfen wir Kindern, Teil der Gemeinschaft zu werden?

Wie erarbeiten wir gemeinsame Werte mit den Kindern?

Wie werden unsere Werte in der Einrichtung sichtbar und gelebt?



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**

# KINDER

Sie planen ein Frühlingsfest und überlegen mit den Kindern, wie sie es gestalten wollen. Die Kinder haben dabei unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen.



WIR-KULTUR  
PFLEGEN



# KINDER

Wie berücksichtigen wir möglichst viele unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche?

Wie erarbeiten wir gemeinsam mit den Kindern Kompromisse?

Welche verbindenden Rituale, Feste und Traditionen gibt es bei uns?



WIR-KULTUR  
PFLEGEN

# KINDER

Ein Kind weint in letzter Zeit häufig. Sie beobachten, dass es sich anders verhält als gewöhnlich und vermuten eine familiäre Veränderung.



**GANZHEITLICH  
HANDELN**

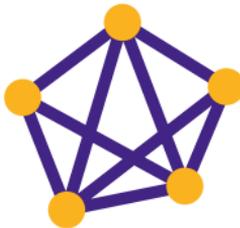


# KINDER

Wie und wann tauschen wir im Team unsere Perspektiven auf die Kinder aus?

Wie binden wir die Eltern angemessen ein?

Welche externen Unterstützungsmöglichkeiten kennen und nutzen wir?



**GANZHEITLICH  
HANDELN**

# ELTERN

Auf einem Elternabend möchten Sie über Hausaufgaben, eine Ferien-Hortfahrt und anstehende Baumaßnahmen sprechen. Viele Eltern kommen müde und gestresst von der Arbeit.



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**



# ELTERN

Wie können die Eltern gut ankommen und sich auf die Themen einlassen?

Wie kommen wir mit den Eltern in ein wirkliches Gespräch und berichten nicht nur einseitig?



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**

# ELTERN

Zwei Elternteile möchten stellvertretend den Konflikt ihrer Kinder klären. Sie diskutieren heftig und zunehmend lautstark. Dabei werden sie von Kindern beobachtet.



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**



# ELTERN

Wie vermitteln wir Eltern, dass die Kinder sich an ihrer Art, Konflikte zu lösen, orientieren?

Wie reflektieren wir mit Eltern konflikt-hafte Situationen und ermutigen sie, die Probleme konstruktiv zu lösen?



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**

# ELTERN

Die Eltern möchten sich gern einbringen und planen, einen besonderen Schuljahresabschluss für die Kinder zu organisieren. Sie sind sich jedoch uneinig darin, ob sie eine Motto-Party mit verschiedenen Attraktionen gestalten, Spenden für eine Ausfahrt in den Erlebnispark sammeln oder eine Lesenacht im Hort organisieren sollen.



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**





# ELTERN

Wie können wir die Eltern dabei unterstützen, eine für alle akzeptable Lösung zu finden?

Wie bestärken wir Eltern darin, ihre Kompetenzen und ihr Wissen in gemeinsame Vorhaben einzubringen?



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**

# ELTERN

Ein Junge erzählt Ihnen, dass er zu Hause gern mit Bausteinen spielt. Jedoch stört ihn, dass sein Vater ihm oft erklärt, wie er es besser machen könne.

9 6

SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG





# ELTERN

Wie kommen wir mit Eltern darüber ins Gespräch, wie Kinder ihre Interaktionen innerhalb der Familie erleben?

Wie sensibilisieren wir Eltern dafür, dass Kinder und Erwachsene unterschiedliche Bedürfnisse haben – auch beim Spielen?

9 **6**

**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**

# ELTERN

Ein Vater drängt seine Tochter zur Eile, da sie auch das Geschwisterkind noch aus dem Kindergarten abholen müssen. Das Mädchen reagiert daraufhin genervt und lässt sich extra viel Zeit.



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**



# ELTERN

Wie motivieren wir Eltern, die Abhol-situation zu entschleunigen?

Was können wir als Einrichtung dazu beitragen, ein entspanntes Miteinander zu fördern?



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**

# ELTERN

Die Eltern wünschen sich ein Elterncafé, um sich auszutauschen. Sie möchten dies unterstützen und stellen ihnen einen kleinen Raum zur Verfügung. Für die Gestaltung haben Sie jedoch keine finanziellen und personellen Ressourcen.



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# ELTERN

Wie regen wir die Eltern an, trotz fehlender Ressourcen kreative Ideen zu entwickeln?

Bei welchen Gelegenheiten können Eltern ihre Kreativität in unserer Einrichtung einbringen?



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# ELTERN

Sie fragen eine Mutter die gern näht, ob sie für die Theateraufführung Kostüme anfertigen könnte. Die Mutter hat dazu Lust, ist aber unsicher, da sie so etwas in diesem Umfang noch nie gemacht hat. Nach der Aufführung werden die Kostüme sehr gelobt.



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**



# ELTERN

Wie können wir im Rahmen unserer Arbeit Eltern stärker einbinden und ihnen neue positive Erfahrungen eröffnen?

Wie ermutigen wir – insbesondere zurückhaltende – Eltern, ihre Kompetenzen einzubringen?



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# ELTERN

Die Eltern eines Kindes bedanken sich, weil Sie ihr Kind ermutigt haben, bei der Schwimm-AG mitzumachen. Das Kind hat dadurch ein neues Hobby gefunden und ist sogar in einen Verein eingetreten.



SINN STIFTEN



# ELTERN

Welchen Sinn sehen Eltern neben einer guten Betreuung in unserer Arbeit?

Wie vermitteln wir den Eltern, was unsere Arbeit bei ihren Kindern bewirkt?



SINN STIFTEN

# ELTERN

Ein Mädchen versteckt sich immer, wenn seine Mutter es abholt. Der Mutter ist das sehr unangenehm. Sie befürchtet, dass alle denken, ihr Kind fühle sich zu Hause nicht wohl.



**SELBST-  
STEUERUNG**



# ELTERN

Wie vermitteln wir den Eltern, dass sie das Verhalten ihrer Kinder nicht immer auf sich beziehen sollten?

Wie unterstützen wir Eltern dabei, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben?



**SELBST-  
STEUERUNG**

# ELTERN

Im Vorfeld des Faschingsfests bitten Sie in einem Elternbrief auf diskriminierende Faschingskostüme der Kinder zu verzichten.



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**





# ELTERN

Wie kommunizieren wir gegenüber den Eltern, auf welcher Wertebasis wir in unserer Einrichtung arbeiten?

Wie gehen wir mit unterschiedlichen Wertvorstellungen von Eltern um?



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**

# ELTERN

Von einer Mutter bekommen Sie die Rückmeldung, dass sie das Zusammengehörigkeitsgefühl in Ihrer Einrichtung toll findet und ihr Kind und sie sich sehr wohlfühlen.



WIR-KULTUR  
PFLEGEN



# ELTERN

Was tun wir, damit Eltern sich als Teil unserer Gemeinschaft fühlen?

Welche formellen und informellen Gelegenheiten gibt es, damit sich alle besser kennenlernen?

Wie heißen wir neue Familien willkommen?



WIR-KULTUR  
PFLEGEN

# ELTERN

Eine Mutter schlägt vor, einen Yoga-Kurs für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Kinder in Ihrer Einrichtung anzubieten.



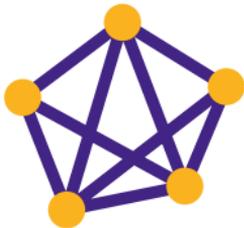
**GANZHEITLICH  
HANDELN**



# ELTERN

Wie können wir Eltern zur Mitwirkung ermutigen, um sie mit ihren Ressourcen in unser Unterstützungsnetzwerk einzubinden?

Wie können wir uns als Einrichtung öffnen und zum Begegnungsort für Familien werden?



**GANZHEITLICH  
HANDELN**

# PÄDAGOG:INNEN



Jeden Morgen ist Ihre Einrichtung mit einer neuen herausfordernden Situation konfrontiert: Kolleg:innen sind krank, ein Kind hat Läuse und die Baumaßnahmen machen sehr viel Lärm. Improvisation ist gefragt und die Zeit für Teammeetings ist knapp bemessen.



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie schaffen wir es, uns in den kurzen Teammeetings zu fokussieren?

Welche Rituale und Übungen helfen uns, uns nur auf das Treffen zu konzentrieren?



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**

# PÄDAGOG:INNEN

In Ihrem Arbeitsalltag treffen immer wieder verschiedene Ansichten aufeinander: die der Mitarbeitenden, der Kinder, der Eltern. Das kann zu Konflikten führen.



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**



# PÄDAGOG:INNEN

Wie tauschen wir uns im Team über konfliktträchtige Situationen aus?

Wie geben wir uns Feedback, um Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen zu erlangen?

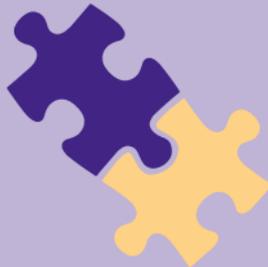


**SOZIALE  
KOMPETENZEN**

# PÄDAGOG:INNEN



Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die vielfältigen Angebote und AGs so zu planen und koordinieren, dass zum einen die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt werden und zum anderen die Stärken und Interessen der pädagogischen Fachkräfte zum Tragen kommen.



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie gehen wir als Team komplexe Aufgaben an?

Auf welche Ressourcen (Wissen und individuelle Fähigkeiten) können wir als Team zurückgreifen?

Wie werden Zuständigkeiten im Team verteilt und gibt es Spielräume, Aufgaben auch mal anders zu verteilen?



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**

# PÄDAGOG:INNEN



Eine Kollegin beschwert sich bei der Leitung: Sie habe das Gefühl, öfter für Kolleg:innen einspringen zu müssen als andere.

9 6

**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie gelingt es uns, eigene Belastungsgrenzen und die unserer Kolleg:innen zu erkennen und mitzuteilen?

Wo geben wir Gefühlen wie Unzufriedenheit und Angst, aber auch Freude und Stolz Raum?

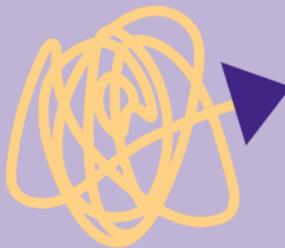
9 6

**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**

# PÄDAGOG:INNEN



Durch unbesetzte Stellen und einen hohen Krankenstand müssen Sie viele Überstunden machen und die Arbeitsbelastung ist hoch.



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie schaffen wir es, unsere Pausenzeit trotz hoher Belastung einzuhalten?

Was würde uns helfen, besser mit Stress umgehen zu können?



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**

# PÄDAGOG:INNEN



Ihren Teamtag möchten Sie nutzen,  
um gemeinsam die Neugestaltung des  
Außengeländes zu planen.



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie können die Kompetenzen und Interessen einzelner Teammitglieder dazu beitragen, Planungsprozesse kreativer zu gestalten?

Welche Methoden nutzen wir, um auch ungewöhnliche Ideen entstehen zu lassen?



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# PÄDAGOG:INNEN



Ein schüchterner Junge erzählt Ihnen von seinem Traum, Schauspieler zu werden. Sie bestärken ihn, an der Theater-AG teilzunehmen. Am Ende der Grundschulzeit traut er sich, bei einer Theateraufführung mitzuspielen.



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# PÄDAGOG:INNEN

Nehmen uns die Kinder als Vertrauenspersonen wahr und suchen gezielt das Gespräch mit uns?

Wie gelingt es uns, Erfolge unserer pädagogischen Arbeit zu erkennen und sichtbar zu machen?



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# PÄDAGOG:INNEN



Nach einer längeren Schließzeit kommt ein Kind auf Sie zu und ruft freudestrahlend: »Endlich kann ich wieder hierherkommen. Ich habe euch vermisst!« Sie sind sehr gerührt und freuen sich.



SINN STIFTEN

# PÄDAGOG:INNEN

Welche Bedeutung hat unsere Arbeit für uns?

Was bewirken wir mit unserer Arbeit bei anderen (Kindern, Eltern, Gesellschaft, Schule)?



SINN STIFTEN

# PÄDAGOG:INNEN



Entsprechend dem Einrichtungskonzept ist die Hausaufgabenbetreuung zeitlich begrenzt, um den Kindern ausreichend frei gestaltbare Zeit zu ermöglichen. Ein Vater beschwert sich jedoch wiederholt in unhöflichem Ton darüber, dass sein Sohn oft nach Hause komme und seine Hausaufgaben nicht fertig seien.



**SELBST-  
STEUERUNG**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie schaffen wir es, Kritik professionell zu begegnen?

Wie äußern wir unsere Gefühle in herausfordernden Situationen und wie gelingt es uns, diese bewusst zu regulieren?



**SELBST-  
STEUERUNG**

# PÄDAGOG:INNEN



Sie suchen einen neuen Essensanbieter. Im Elternrat wird darüber diskutiert, in Zukunft nur noch vegetarisches Essen anzubieten. So könnten alle Kinder das Gleiche essen – unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund und der damit zusammenhängenden Esskultur.



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie tauschen wir uns über gemeinsame Wertvorstellungen als Grundlage für Entscheidungen aus?

Kennen und teilen alle im Team die Werte, auf denen unsere gemeinsame Arbeit aufbaut?

Werden diese Werte auch nach außen dargestellt, z. B. gegenüber den Kindern, Eltern und Lehrkräften?



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**

# PÄDAGOG:INNEN



Ein neuer Mitarbeiter kommt ins Team. Sie zeigen ihm die Räume und er möchte etwas über die Zusammenarbeit und die Teamkultur wissen.



WIR-KULTUR  
PFLEGEN

# PÄDAGOG:INNEN

Wie heißen wir neue Mitarbeitende willkommen?

Welche formellen und informellen Gelegenheiten gibt es, um sich besser kennenzulernen?

Wie wird unser Gemeinschaftsgefühl in der Einrichtung sichtbar?

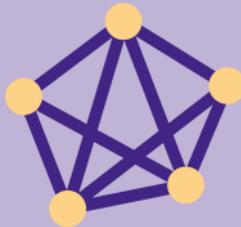


WIR-KULTUR  
PFLEGEN

# PÄDAGOG:INNEN



Nach einer Weiterbildung zum Thema Gesundheitsförderung diskutieren Sie in Ihrem Team darüber, dass es nicht ausreicht, als Einzelne:r für das eigene Wohlbefinden verantwortlich zu sein.

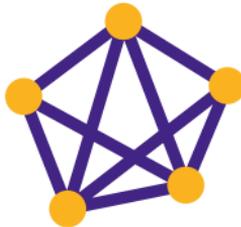


**GANZHEITLICH  
HANDELN**

# PÄDAGOG:INNEN

Wie sorgen Team und Träger für die psychische Gesundheit aller Mitarbeitenden?

Auf welche Unterstützung – wie etwa Supervision oder Teamcoaching – können wir zurückgreifen?



**GANZHEITLICH  
HANDELN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

In einem Fotoprojekt sollen die Kinder in ihrem sozialen Umfeld Orte fotografieren, an denen sie sich gern aufhalten und solche, die sie nicht mögen.



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wissen wir, wo sich die Kinder aufhalten, wenn sie unsere Einrichtung verlassen?

Wie bewusst nehmen wir das soziale und räumliche Umfeld der Einrichtung wahr und als wie sicher empfinden wir es?



**ACHTSAMKEIT  
FÖRDERN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

In der direkten Nachbarschaft gibt es ein Seniorenheim. Sie möchten einen generationsübergreifenden Austausch ermöglichen, sodass sich Ihre Kinder und die älteren Menschen kennenlernen können.



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie schaffen wir Begegnungen der Kinder mit Menschen, denen sie in ihrem Alltag eher selten begegnen – wie etwa Senior:innen oder Menschen mit Beeinträchtigungen?

Wie wecken wir das Verständnis der Kinder für deren besondere Bedürfnisse und reflektieren ihre Gefühle nach solchen Begegnungen?



**SOZIALE  
KOMPETENZEN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Eine Reihe von Kinderfahrzeugen in Ihrer Einrichtung sind defekt. Das Geld für Neuanschaffungen oder kostspielige Reparaturen fehlt jedoch.



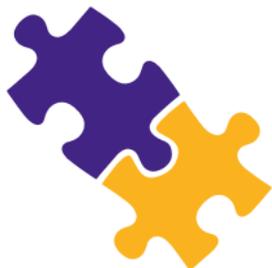
**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wen können wir außer den Eltern um Hilfe bitten?

Wie können wir die Kinder mit ihren Ideen einbinden und gemeinsam eine Lösung finden (z. B. eine Spendenaktion für Neuanschaffungen)?



**PROBLEMLÖSE-  
KOMPETENZ**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM



Im Stadtteil wird demnächst ein Straßenfest veranstaltet. Die Kinder beklagen, dass für sie oft nur die gleichen Sachen angeboten werden. Dabei haben sie selbst eine Menge guter Ideen.



**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie unterstützen wir Kinder, sich selbst als Akteur:innen zu verstehen?

Wie können wir uns dafür starkmachen, dass Kinder im Sozialraum als Akteur:innen wahrgenommen und mit einbezogen werden?

9 **6**

**SELBST- UND  
FREMDWAHR-  
NEHMUNG**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Ein Kind leidet sehr unter der Trennung seiner Eltern. Sie möchten der Familie gern helfen.



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Welche Angebote gibt es im näheren Umfeld, die für Kinder in besonderen Lebenssituationen entlastend und hilfreich sind?

Wie können wir Eltern sensibel auf die Unterstützungsangebote im Sozialraum – wie Schulsozialarbeit oder Beratungsstellen – hinweisen?



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Auf einem Fest am Kindertag soll es für die Kinder verschiedene Möglichkeiten geben, sich mit neuen Methoden kreativ auszuprobieren.



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie erfahren wir, welche Künstler:innen und andere kreative Menschen es in unserem Umfeld gibt und wie können wir diese einbinden?

Wie machen wir die kreativen Ergebnisse der Kinder auch außerhalb der Einrichtung sichtbar?



**KREATIVITÄT  
ERMÖGLICHEN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM



Die Kinder beschwerten sich über den Abfall auf dem nahegelegenen Spielplatz. Sie möchten deshalb dort nicht mehr spielen.



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie ermutigen und unterstützen wir die Kinder dabei, sich in ihrem Sozialraum zu engagieren?

Wie unterstützen wir die Kinder dabei, Lösungsideen zu entwickeln und umzusetzen?

Wie gelingt es uns, Kindern bei den zuständigen Stellen des Stadtteils oder der Gemeinde Gehör für ihre Anliegen zu verschaffen?



**SELBST-  
WIRKSAMKEIT**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM



Auf einer Berufsmesse in der weiterführenden Schule in der Nachbarschaft sollen Sie den Beruf des/r Erzieher:in vorstellen.



**SINN STIFTEN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie vermitteln wir anderen Menschen,  
wieso wir unsere Arbeit als wichtig  
erleben?

Welchen Sinn stiftet unsere Arbeit für  
den Sozialraum?



SINN STIFTEN

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Sie beobachten bei einigen Kindern, dass es ihnen schwerfällt, ihre Gefühle angemessen zum Ausdruck zu bringen und möchten ihnen zusätzliche körperliche Aktivitäten wie Yoga oder Boxen anbieten.



**SELBST-  
STEUERUNG**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Welche Bewegungsangebote gibt es in der Nähe?

Welche Kooperationen mit externen Anbietern könnten hilfreich für unsere pädagogische Arbeit sein?



**SELBST-  
STEUERUNG**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Ihre Einrichtung will sich gemeinsam mit Kindern und Eltern beim Nachbarschaftsfest mit einem internationalen Buffet beteiligen. Sie möchten zeigen, dass Sie die kulturelle Vielfalt in Ihrer Einrichtung als Bereicherung erleben.



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie nimmt unser soziales Umfeld die Werte, die uns wichtig sind, wahr?

Welche Gelegenheiten können wir nutzen, um die Werte unserer Einrichtung auch nach außen zu kommunizieren?



**GEMEINSAME  
WERTE  
KOMMUNIZIEREN**

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Im Bus hören Sie zufällig ein Gespräch von zwei Elternteilen mit an. Diese unterhalten sich über die Schwierigkeiten ihrer Kinder, sich am ersten Tag im Hort zurechtzufinden. Die Unterhaltung regt Sie zum Nachdenken an.



WIR-KULTUR  
PFLEGEN



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Wie können Familien unsere Einrichtung mit ihren Angeboten und uns als pädagogische Fachkräfte kennenlernen?

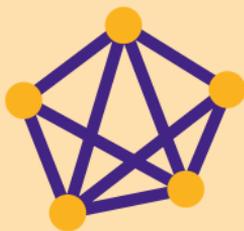
Wie können wir Kooperationen zwischen Kita, Grundschule und weiterführender Schule gestalten, um Kindern die Übergänge zu erleichtern?



WIR-KULTUR  
PFLEGEN

# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Beim jährlich stattfindenden pädagogischen Tag möchten Sie überlegen, wie sich Ihre Einrichtung weiterentwickeln soll. Mithilfe der Methode »Zukunftswerkstatt« kreieren Sie die ideale Kita von morgen.



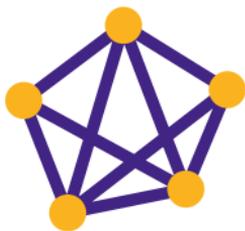
**GANZHEITLICH  
HANDELN**



# NETZWERKE UND SOZIALRAUM

Sind wir uns der unterschiedlichen Dimensionen unserer Arbeit (politisch, sozial, ökologisch, kulturell) hinreichend bewusst?

Wen müssten wir ansprechen und einbeziehen, um unsere Einrichtung zukunftsfähig und Resilienz fördernd zu gestalten?



**GANZHEITLICH  
HANDELN**

# LITERATURLISTE

- <sup>1</sup> Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden? In: TELEVISION, S. 4 – 8. [https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/television/31\\_2018\\_1/Froehlich-Gildhoff\\_Roennau-Boese-Resilienz.pdf](https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/television/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf) (zugegriffen am 15.7.2022), S. 4. // <sup>2</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2011): Präventionsprogramme für Kindertageseinrichtungen – Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 362 // <sup>3</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 7 // <sup>4</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>5</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): Zukunftskraft Resilienz – Gewappnet für die Zeit der Krisen. Frankfurt am Main, Zukunftsinstitut GmbH, S. 54 – 67 // <sup>6</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>7</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>8</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 67 // <sup>9</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>10</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>11</sup> Vgl. Schmitz, G. S./Schwarzer, R.: Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. In: Jerusalem, M./Hopf, D. (Hrsg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik 44, Beiheft 2002, Weinheim, Beltz Verlag, 192 – 214. // <sup>12</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5 // <sup>13</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 5f // <sup>14</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 59 // <sup>15</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 62 // <sup>16</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 62 // <sup>17</sup> Vgl. Stegmann, Gabriele. Das haut uns nicht um! Teamresilienz – was Teams stark und widerstandsfähig macht. In: Durchblick, 2020, S. 26-29. [https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user\\_upload/durchblick/2020/Artikel\\_Schwerpunkt/evk\\_durchblick\\_2020\\_Das\\_haut\\_uns\\_nicht\\_um.pdf](https://www.evkitabayern.de/fileadmin/user_upload/durchblick/2020/Artikel_Schwerpunkt/evk_durchblick_2020_Das_haut_uns_nicht_um.pdf) (zugegriffen am 27.07.2022) // <sup>18</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 67 // <sup>19</sup> Vgl. Zukunftsinstitut (Hrsg.) (2021): S. 67 // <sup>20</sup> Vgl. Fröhlich-Gildhoff, K./Rönnau-Böse, M. (2018): S. 7

# Impressum

## HERAUSGEBERIN

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH  
Tempelhofer Ufer 11  
10963 Berlin  
Tel.: (030) 25 76 76 - 0  
www.dkjs.de  
info[at]dkjs.de

**AUTORINNEN** Nicola Andresen, Edda Bergner, Patricia Binder,  
Sonja Bota, Sylvia Mihan

**REDAKTION** Franziska Bornefeld, Sylvia Mihan

**LEKTORAT** Kathleen Fietz

**GESTALTUNG** n-zwo | Büro für Gestaltung, Nadja Nitsche

**DRUCK** dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

© DKJS 2022

Die Inhalte dieses Kartensets wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Es wird jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernommen. Alle Links wurden von der Redaktion im Juli 2022 überprüft.

