



Selbstfürsorge und Teamresilienz

Online-Toolbox für pädagogisches Personal
in elementaren Bildungseinrichtungen

Inhalt

Geleitworte	3
Ein kleines Begriffslexikon	4
Selbstfürsorge durch Haltung	6
Selbstfürsorge durch Selbstreflexion	8
Selbstfürsorge durch Sinn	10
Selbstfürsorge durch Beziehungen	12
Selbstfürsorge durch Wohlbefinden	14
Selbstfürsorge durch räumliche Gestaltung	16
Selbstfürsorge durch zeitliche Gestaltung	18
Selbstfürsorge durch Schreiben	20
Selbstfürsorge durch Kreativität	22
Selbstfürsorge durch Achtsamkeit	24
Teamresilienz durch individuelle Resilienz	26
Teamresilienz durch Ressourcenorientierung	28
Teamresilienz durch Kommunikation	30
Teamresilienz durch resiliente Führung	32
Quellenverzeichnis	34
Impressum	35

Geleitworte

Liebe Elementarpädagoginnen und -pädagogen!

Liebe Führungskräfte!

Liebe Assistenzkräfte!

Wie Sie wissen, wird in elementaren Bildungseinrichtungen der Grundstein für den Erfolg in der weiteren Bildungslaufbahn der Kinder gelegt. Daher ist es gerade für die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft essenziell, von Menschen begleitet zu werden, die sich nicht nur um sie, sondern auch um sich selbst gut kümmern. Denn nur, wer sich gut um sich selbst kümmert, hat die Kraft, andere zu unterstützen und zu begleiten. Sie alle gestalten mit hoher sozialer Verantwortung und enormem Engagement jeden Tag Bildungsräume und Lernprozesse. Dies ist im pädagogischen Feld oftmals mit Belastungen verbunden. Umso wichtiger ist es, Sorge für sich selbst zu tragen und den Blick regelmäßig auf das eigene Befinden und Wohlergehen zu lenken.

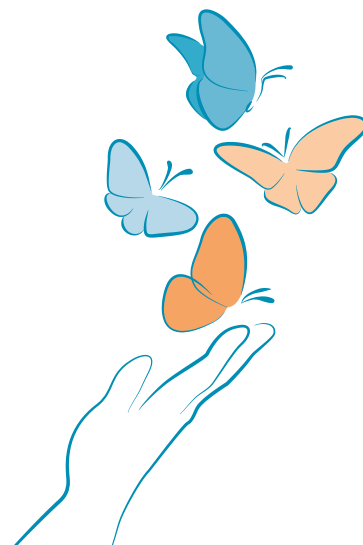
Diese multimedial gestaltete Toolbox ist eine Einladung an Sie zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung: Finden Sie heraus, was für Sie die wohlthuendste und wirksamste Art der Fürsorge ist. Nehmen Sie sich die Zeit zum Blättern und Lesen, halten Sie regelmäßig inne, spüren Sie nach, notieren Sie Ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse, probieren Sie die Übungen tatsächlich aus und machen Sie einige zu Ihrer Gewohnheit. Unterstützt werden Sie dabei durch weiterführende Materialien und Audiodateien.

Kümmern Sie sich bewusst um sich selbst, und Sie werden die positiven Auswirkungen bald auch in Ihrem pädagogischen Alltag wahrnehmen. Die Kinder werden es Ihnen ebenso danken wie stellvertretend für sie ihre Eltern, Erziehungsberechtigten und Familien!

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude in Ihrem Beruf und dabei, alleine sowie gemeinsam im Team mithilfe dieser Toolbox neue Wege zu finden, um die eigene Resilienz zu stärken!

ao. Univ.-Prof. Dr. Martin Polaschek

Bundesminister für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Ein kleines Begriffslexikon

Eine Toolbox zur Selbstfürsorge und Teamresilienz für alle in der Elementarpädagogik Tätigen ist längst notwendig. Warum? **Selbstfürsorge** ist eine präventive Strategie, um gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen, und **Teamresilienz** ermöglicht die flexible Anpassung des Teams an veränderte Anforderungen in der elementaren Bildungseinrichtung.

Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge zielt darauf ab, das eigene psychische sowie physische Wohlergehen sicherzustellen. Sie zeigt sich in einer **liebvollen und wertschätzenden Haltung sich selbst gegenüber**. Dafür ist es erforderlich, das eigene aktuelle **Befinden und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen** und angemessen darauf zu reagieren. Selbstfürsorge beinhaltet außerdem, **aktiv einen Beitrag zum eigenen Wohlergehen zu leisten**.

Kontextualisiert man Selbstfürsorge berufsbezogen, so dominiert folgendes Verständnis:

Selbstfürsorge zielt auf die Erhaltung und Förderung von Freude und Interesse an der Berufsausübung. Ferner dient sie der Bearbeitung und Bewältigung berufsbedingter physischer und psychischer Belastungen sowie der Burnout- und Krankheitsprävention. Inkludiert wird auch der Verzicht auf Verhalten, das der eigenen Person schadet.

Selbstfürsorge ist also eine **komplexe Fähigkeit**, die in weiterer Folge ausdifferenziert wird.

Selbstfürsorgliches Handeln kann sich auf den **Körper** beziehen und inkludiert grundlegende Bedürfnisse wie regelmäßig zu essen, ausreichend zu schlafen, sich zu bewegen.

Emotionale Selbstfürsorge bedeutet, sich Zeit für sich zu nehmen, Gefühle wahrzunehmen, alleine zu sein, Wohltuendes zu genießen.

Kognitive Selbstfürsorge beinhaltet, eigene Gedanken, Haltungen und Glaubenssätze bewusst wahrzunehmen, sich Zeit zum Reflektieren zu nehmen, den Fokus auf Veränderbares zu legen und nicht Veränderbares zu akzeptieren.

Soziale Selbstfürsorge schließt wertvolle und fördernde soziale Beziehungen ein, die aufgebaut und gepflegt werden. Soziale Selbstfürsorge kann auch dadurch Ausdruck finden, dass Konflikte angesprochen und geklärt oder auch Grenzen gesetzt werden.

Sich um sich selbst zu kümmern kann auch bedeuten, der eigenen **Kreativität** Ausdruck zu verleihen und sich durch Formen wie Texte, Tanz, Gesang, Theater, bildnerisches oder plastisches Gestalten weiterzuentwickeln. Einen wichtigen Beitrag zur Selbstfürsorge leistet auch **Entspannung** – z. B. in Form von Pausen, freien Tagen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Hobbys, Humor.

Spirituelle Selbstfürsorge drückt sich darin aus, die eigenen Werte zu leben, dankbar zu sein, demütig zu sein, sich in Akzeptanz zu üben, optimistisch zu sein, zu beten oder zu meditieren.

Quelle: Dahl (2018)

Aus dieser ersten Betrachtung des Begriffs Selbstfürsorge sehen wir bereits klar, dass es keine allgemeingültigen Empfehlungen für die konkrete Ausgestaltung der Selbstfürsorge geben kann. Denn Personen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Lebenssituation und Arbeitsumgebung und darin, was ihnen guttut und was sie als hilfreich erleben.

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, psychische Gesundheit während oder nach widrigen Lebensereignissen aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen.

Resilienz beinhaltet nicht nur die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, sondern auch die Fähigkeit, gestärkt daraus hervorzugehen.

Meist wird Resilienz daher als psychische Widerstandskraft bezeichnet. Menschen oder Systeme, die resilient sind, können Krisen, Belastungen oder Veränderungen besser bewältigen.

Resilienz ist keine feste Eigenschaft, sondern eher ein Prozess, der entwickelt und gestärkt werden kann.

Quelle: Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse (2022)

Bevor Sie beginnen

Machen Sie sich selbst ein Geschenk, ehe Sie mit der Online-Toolbox zu arbeiten beginnen. Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch, das Sie vom Material, von der Umschlaggestaltung, von der Größe und Form anspricht. Es ist ein bewusstes Geschenk an Sie selbst. Sie werden darin Ihre Gedanken und Erfahrungen notieren und darüber reflektieren.

Ein wichtiger Hinweis für den Prozess:

Falls Sie im Lauf der Arbeit mit der Online-Toolbox bemerken, dass gewisse Themen Sie emotional stark belasten, so holen Sie sich professionelle Hilfe. Anlaufstellen finden Sie auf Seite 35.



Selbstfürsorge durch Haltung

Selbstfürsorge durch Haltung bezieht sich auf die Art und Weise, wie Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse betrachten und wie Sie sich selbst behandeln. Ihre Haltung gegenüber sich selbst kann einen erheblichen Einfluss auf Ihre geistige und emotionale Gesundheit haben.

*„Frieden beginnt mit einem Lächeln.
Lächle fünfmal am Tag einem Menschen
zu, dem du gar nicht zulächeln willst.“*

Mutter Teresa

„Unter einer inneren Haltung verstehen wir die Bereitschaft, auf ein Objekt oder auf eine Situation in einer konstanten Weise zu reagieren. Der Begriff ist nur in den Fällen angebracht, bei denen es um relativ überdauernde Stellungnahmen unserer ganzen Person zu ausreichend komplexen und bedeutsamen Sachverhalten geht. In diesem Sinn hat er viel Ähnlichkeit mit dem Konzept der Einstellung, die auch eine gewisse Konsistenz und Vorhersagbarkeit von Reaktionen impliziert.“ (Hoffmann & Hofmann, 2020, S. 83)

Innere Haltungen beinhalten Elemente auf folgenden Ebenen:

Kognitive Ebene: Meinungen, Erfahrungen, aber auch Vorurteile und Erwartungen, die die Informationsbasis der inneren Haltung bilden.

Welche Meinungen, Erfahrungen und Erwartungen bilden die Basis Ihrer persönlichen inneren Haltung im Kontext Ihres pädagogischen Auftrags, bezogen auf Situationen mit Kolleginnen und Kollegen, der Leitung, Eltern und Kindern?

Affektive Ebene: gefühlsmäßige Stellungnahme zu den kognitiven Sachverhalten. Bei Vertrauen werden wir z. B. das gehäufte Auftreten von Emotionen wie Zufriedenheit und Freude wahrnehmen, bei Misstrauen z. B. werden wir das gehäufte Auftreten von Emotionen wie Ärger, Gereiztheit oder Ablehnung feststellen.

Welche gefühlsmäßigen Stellungnahmen können Sie zu den kognitiven Sachverhalten feststellen?

Volitionale Ebene: Selbstverpflichtung, Absichten und Vorsätze, d. h. die subjektive Bereitschaft, bestimmte sich aus der Haltung ergebende konkrete Verhaltensweisen einzuleiten.

Welches Maß an subjektiver Bereitschaft, bestimmte sich aus der Haltung ergebende konkrete Verhaltensweisen einzuleiten, nehmen Sie an sich selbst wahr?

Verhaltensebene: Realisierung dieser Verhaltensweisen

Wie realisieren Sie diese Verhaltensweisen?

In Anlehnung an Hoffmann & Hofmann (2020)

ZUM NACHDENKEN: Das Geheimnis der Zufriedenheit

Scannen Sie den Code und lassen Sie sich von einer Geschichte inspirieren.



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa2>

Förderung der Selbstfürsorge durch eine positive Haltung

Eine **positive Haltung** gegenüber sich selbst ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Sie ermöglicht es Ihnen, sich selbst zu schätzen und für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Selbstfürsorge durch Haltung kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern:

Selbstmitgefühl entwickeln: Statt sich selbst zu kritisieren und zu verurteilen, üben Sie Mitgefühl mit sich selbst aus. Seien Sie nachsichtig und behandeln Sie sich selbst so, wie Sie einen Freund oder eine Freundin in schwierigen Zeiten behandeln würden.

Selbstakzeptanz: Akzeptieren Sie sich selbst mit Ihren Stärken und Schwächen. Niemand ist perfekt, und das ist völlig in Ordnung. Akzeptieren Sie Ihre Unvollkommenheiten und erkennen Sie, dass sie zu Ihrer Einzigartigkeit beitragen.

Selbstbewusstsein: Verbringen Sie Zeit damit, sich selbst besser kennenzulernen. Identifizieren Sie Ihre Werte, Ziele und Bedürfnisse. Dies hilft Ihnen, fundierte Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit Ihrem Selbst stehen.

Grenzen setzen: Lernen Sie, klare Grenzen zu setzen, um Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohlbefinden zu schützen. Sagen Sie „Nein“, wenn Sie zu viel beansprucht werden, und kommunizieren Sie Ihre Grenzen.

Positive Selbstgespräche: Achten Sie auf Ihre inneren Gedanken und Worte. Ersetzen Sie selbstkritische Gedanken durch positive und aufbauende Selbstgespräche. Dies kann Ihre Selbstachtung stärken.

Selbstpflegerituale: Entwickeln Sie regelmäßige Selbstpflege-Rituale, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und aufzutanken. Dazu gehören Meditation, Sport, Lesen, Zeit in der Natur und kreative Aktivitäten.

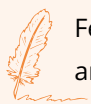
Fehler als Lernchancen: Betrachten Sie Fehler und Misserfolge als Gelegenheiten zum Wachsen und Lernen, anstatt sich selbst zu verurteilen. Fehler sind ein natürlicher Teil des Lebens.

Danksagung und Selbstwertschätzung: Jeden Tag können Sie sich bewusst machen, wofür Sie dankbar sind, und sich selbst für Ihre Erfolge und Anstrengungen loben.

ÜBUNG: Lächeln lernen und/oder zurückerobern

In Anlehnung an Rodner & Greine (2012, S. 22)

Lachen oder Lächeln lässt sich lernen und/oder zurückerobern. Dies ist reine Übungssache und kann mit Erinnerungsankern unterstützt werden: z. B. Smiley in der Hosentasche, ein lachendes Gesicht auf Ihrem Handy-Display, auf Ihrer Arbeitsmappe, Ihrem Kalender, auf einem Foto im Gruppenraum oder Büro.



Fertigen Sie selbst eine Liste mit möglichen Erinnerungsankern an und probieren Sie diese aus!

Übernehmen Sie Verantwortung dafür, Ihr Leben so positiv wie möglich zu gestalten und es mit vielen Glücksmomenten zu bereichern! Gerade in elementaren Bildungseinrichtungen steht uns dieser Zauber vielfach zur Verfügung. Lachen doch Kinder vierhundert Mal täglich im Gegensatz zu Erwachsenen mit nur mehr rund 15 Mal. Wenn ein Sie Kind anlächelt, sind Sie automatisch der Spiegel.

Zum Weiterlesen:

Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2020).
Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Grundlagen und Anwendung.
Beltz.

Rodner, M. & Greine, R. (2012).
Die Haltung macht's. Kinder brauchen Sie. Wege aus dem Konzeptdschungel.
Cornelsen.



Selbstfürsorge durch Selbstreflexion

Selbstreflexion ist der Prozess, durch den eine Person ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Handlungen und Erfahrungen kritisch betrachtet, analysiert und bewertet, um ein tieferes Verständnis von sich selbst zu erlangen. Dieser Prozess beinhaltet oft die Fähigkeit zur objektiven Betrachtung des eigenen Verhaltens und Denkens und zur Selbstkritik. Selbstreflexion kann zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Problemlösung und zur Steigerung des Selbstbewusstseins beitragen.

Im Alltag begegnen uns oft innere Antreiber, die als Gegenspieler von Selbstfürsorge agieren. Durch Selbstreflexion kann es gelingen, den eigenen Antreibern und Kritikern auf die Spur zu kommen und innere „Ermutiger“ als Lösungsansatz zu identifizieren.

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne (1910–1970) begründet und ist in Österreich ein offiziell anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren, dessen Konzepte auch in der Pädagogik, Beratung und Organisationsentwicklung eingesetzt werden. Der Transaktionsanalyse liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde, die in der Haltung „Ich bin o.k., du bist o.k.“ zum Ausdruck kommt. Die Transaktionsanalyse hilft, gesundheitsschädigendes und entwicklungshemmendes Verhalten zu identifizieren und zu verändern, um Entlastung zu befördern.

In der Transaktionsanalyse werden fünf innere Antreiber beschrieben:

- Sei perfekt!
- Sei stark!
- Streng dich an!
- Sei gefällig! Mach es allen recht!
- Beeil dich!

All unsere inneren Antreiber haben eine sehr positive Absicht:

- „Sei perfekt!“ steht für **Genauigkeit**,
- „Sei stark!“ für **innere Stärke**.
- „Streng dich an!“ symbolisiert **Ehrgeiz** und **Durchhaltevermögen**,
- „Sei gefällig!“ inkludiert **Loyalität**, **Toleranz** und **Freundlichkeit**.
- „Beeil dich!“ steht für **Schnelligkeit** und **Flexibilität**.

Hinter jedem Verhalten steckt in der Regel eine positive Absicht oder Bedürfnisbefriedigung, so auch hier. Das ist es, was Menschen antreibt. Es zeigt sich aber auch, dass viele Menschen sich durch diese Antreiber unter Druck setzen.

Beispiele aus dem Alltag in einer elementaren Bildungseinrichtung:

„Ich muss allen Kindern in der Gruppe gerecht werden!“ (Sei perfekt!)

„Ich muss das neue Kind mit Verdacht auf Autismus in meine Gruppe nehmen! Ich habe schon Erfahrung in der Begleitung von Kindern mit ASS.“ (Sei stark!)

„Ich muss heute unbedingt noch eine Liste möglicher Supervisorinnen und Supervisoren erstellen.“
(Streng dich an!)

„Ich kann meine Kollegin nicht im Stich lassen. Ich muss da jetzt durch.“ (Sei gefällig!)

„Ich muss mich beeilen. Die Assistentin ist mit den Kindern allein in der Gruppe.“ (Beeil dich!)

Die inneren Antreiber können auf Dauer ein Verursacher beruflicher Deformation sein.

Deshalb darf es neben den inneren Antreibern auch **innere „Ermutiger“** geben. Ermutiger sind immer positiv formuliert und dürfen oft wiederholt werden:

Statt „Sei perfekt!“ flüstert der innere Ermutiger: **„Ich erlaube mir, Fehler zu machen. Aus Fehlern lerne ich.“**

Wenn sich der innere Antreiber „Sei stark!“ zeigt, dürfen Sie sich die innere Erlaubnis geben: **„Ich erlaube mir, Unterstützung anzunehmen.“**

Auf „Streng dich an!“ darf zukünftig die Antwort lauten: **„Dinge dürfen mir leichtfallen. Ich darf den einfacheren Weg gehen.“**

Sie können und müssen es nicht allen Menschen recht machen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, ob Sie es sich selbst recht machen. Auf „Sei gefällig!“ könnte die Antwort lauten: **„Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse. Ich folge meinen eigenen Zielen.“**

„Ich erlaube mir, eine Pause zu machen, weil ich danach den Kindern wieder mit Ruhe und Gelassenheit begegnen kann“, könnte die Antwort auf den letzten Antreiber „Beeil dich!“ sein. Genauso wie der Ermutiger:

„Ich darf mir Zeit nehmen.“

In Anlehnung an Holtmeier (2022)

ÜBUNG: Ermutigung

In Anlehnung an Holzrichter (2016)

Nehmen Sie Ihre Antreiber während eines Arbeitstags bewusst wahr.
Was sagen Ihre inneren Antreiber zu Ihnen? Notieren Sie hier die jeweiligen Situationen und Aussagen.

Formulieren Sie im nächsten Schritt Ihre entsprechenden Ermutigungen!
Was entgegenen Sie den Antreibern?

Vielleicht kennen Sie auch Ihre inneren Kritiker? Diese überprüfen konsequent, ob Ihre Leistung genügt. Sie flüstern Sätze wie:
Das schaffst du nicht! Das macht man nicht! Das ist nicht gut genug!
Du bist nicht so gut wie ...

Was setzen Sie Ihren inneren Kritikern berechtigterweise entgegen?



Schreiben Sie Ihre Gedanken in Ihr Notizbuch.
Nutzen Sie die Gelegenheit zur Selbstreflexion.

Zum Weiterlesen:

Berne, C. (1991).
Transaktionsanalyse der Intuition: Ein Beitrag zur Ich-Psychologie. Junfermann

Jecht, G. & Pelz, G. (2022).
Transaktionsanalyse. Beltz.

Selbstfürsorge durch Sinn

Jede und jeder von uns ist auf der Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben. Sinn spielt daher für ein erfülltes Leben eine wichtige Rolle und wird in unterschiedlichen Konzepten als bedeutsam erachtet.



Das Konzept der Salutogenese

Aaron Antonovsky formulierte in den 1970er-Jahren die Frage nach Entstehung von Gesundheit und entwarf ein erstes Modell der Salutogenese als Antwort. Salutogenese ist die Lehre von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit – als Komplementäransatz zur Pathogenese, welche als die Wissenschaft von der Entstehung und Entwicklung von Krankheit verstanden werden kann.

Die zentrale Komponente aus dem Konzept der Salutogenese ist das **Kohärenzgefühl**. Es besteht aus drei Aspekten:

- **Verstehbarkeit:** „Ich kann die Zusammenhänge meines Lebens verstehen.“
- **Handhabbarkeit:** „Ich kann mein eigenes Leben gestalten.“ / „Ich kann die Anforderungen und Schwierigkeiten in meinem Leben bewältigen.“
- **Sinnhaftigkeit:** „Mein Leben hat Sinn.“ / „Mein Leben bringt Herausforderungen, die sich lohnen.“

Der Zusammenhang des Kohärenzgefühls mit (psychischer) Gesundheit ist empirisch relativ gut belegt.

D. h., Menschen, die eine hohe Kohärenz haben, sind eher in der Lage, Gesundheit zu fördern und Krankheit zu vermeiden.

Die Salutogenese betont die Bedeutung von Ressourcen, Bewältigungsstrategien und sozialen Unterstützungssystemen bei der Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Sinn ist also einer der zentralen Aspekte der psychischen Gesunderhaltung im Konzept der Salutogenese.

ZUM AUSPROBIEREN: Salutogenese-Fragebogen

Wie ist Ihr Kohärenzgefühl ausgeprägt?

Scannen Sie den Code und befragen Sie sich selbst.



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxp3>

„Wer ein Wofür im Leben hat,
erträgt fast jedes Wie.“

Friedrich Nietzsche

Das Konzept der Existenzanalyse

Jeder Mensch strebt nach Sinn im Leben.

Existenzanalyse und Logotherapie gehen auf den österreichischen Neurologen, Psychiater und Holocaust-Überlebenden Viktor E. Frankl (1905–1997) zurück. Das Ziel besteht darin, durch Verantwortung zu Sinn im Leben zu gelangen und Orientierungslosigkeit zu überwinden. Alfried Längle und Eva Maria Waibel haben die Lehre Frankls weiterentwickelt.

Die **Existenzanalyse** ist eine anthropologische Theorie, die sich auf die Entwicklung des individuellen Selbst konzentriert und als existenzielle Pädagogik im Bildungskontext bzw. als Logotherapie in der psychologischen Beratung und Psychotherapie Anwendung findet. Die Existenzanalyse bietet keine festen Antworten auf existenzielle Fragen, sondern vielmehr einen Rahmen für die **individuelle Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben**.

ZUM NACHDENKEN: Der Sprung in der Schüssel



Scannen Sie den Code und lassen Sie sich von einer Geschichte inspirieren.

<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa3>

ÜBUNG: Beruf und Sinn

In Anlehnung an Schlick (2017)

Sinnfindung im Leben hat auch mit der Beziehung zu einer Aufgabe zu tun. Diese Aufgabe kann unter anderem im beruflichen Handeln und Wirken stecken. Reflektieren Sie mithilfe der Leitfragen über das Gelingen Ihres Lebens im Zusammenhang mit Ihrer pädagogischen Tätigkeit:

- Welche Aufgaben sehe ich in meinem Leben? Welchen Stellenwert nehmen berufliche Aufgaben in meinem Leben ein?
- Welche Aufgaben nehme ich wahr und was machen die Aufgaben mit mir?
- Welche Talente und Fähigkeiten setze ich in meinen Aufgaben um?
- Welche Rolle spielt Verantwortung in meinen Aufgaben?
- Wie erlebe ich meine Aufgaben?
- Was entsteht bzw. was schaffe ich durch meine Aufgaben?



Zum Weiterlesen:

Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt.

Frankl, V. (2017). *Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz*. Beltz.

Schlick, C. (2017). *Was meinem Leben echten Sinn gibt. Die wichtigsten Lebensfragen klären*. Scorpio.



Selbstfürsorge durch Beziehungen

Die Sensibilisierung für die Beziehungsbedürfnisse und die Möglichkeit, ihnen im elementarpädagogischen Alltag konstruktiv zu begegnen, kann die Selbstfürsorge befördern und die Resilienz nachhaltig steigern.

Richard Erskine (geb. 1944) ist ein klinischer Psychologe mit vier Jahrzehnten Erfahrung in der klinischen Praxis und Lehre von Integrativer Psychotherapie. Er beschreibt im Kontext der Psychotherapie acht grundlegende Beziehungsbedürfnisse (Relational Needs). Diese Beziehungsbedürfnisse lassen sich in den pädagogischen Alltag transferieren, um konstruktive Beziehungen zu befördern. Beziehungsbedürfnisse bestehen lebenslanglich, von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter, und betreffen alle Menschen. Erskine geht davon aus, dass sich ihre Nichtbefriedigung z. B. in Ärger manifestieren kann. Erst durch eine fehlende Bedürfnisbefriedigung wird das Vorhandensein von Beziehungsbedürfnissen oftmals wirklich bewusst.

Erskine beschreibt **acht Beziehungsbedürfnisse**:

Nachfolgend werden die Beziehungsbedürfnisse im elementarpädagogischen Alltag kontextualisiert und jeweils auch Beispiele für die Vernachlässigung der Bedürfnisse gegeben.

→ Bedürfnis nach Sicherheit:

- **Ich will wissen, woran ich bin, und fordere verlässliche Absprachen und Regeln ein.**

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Sicherheit:

- Ich weiß nicht, woran ich bin, und kann mich auf vereinbarte Absprachen im Team, mit der Führungskraft oder mit den Eltern nicht verlassen.

→ Bedürfnis nach Vergewisserung:

- **Ich fordere kontinuierliches Feedback konstruktiv ein und erbitte regelmäßige Formate des gemeinsamen beziehungsförderlichen Austausches.**

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Vergewisserung:

- Ich erhalte nicht regelmäßig Feedback und habe keinen Einfluss auf verlässliche berufliche Beziehungen, die Bestand haben.

→ Bedürfnis nach Grenzen:

- **Ich möchte vor Überlastung in Schutz genommen werden und bitte um Hinweise und Unterstützung von meinem Team und der Leitung.**

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Grenzen:

- Ich fühle mich schutzlos vor Überlastung (eigen- und fremdbestimmt).

→ Bedürfnis nach Bestätigung:

- **Ich artikuliere durch Ich-Botschaften, dass ich Bestätigung für mein Handeln benötige, und fordere auch einen Spiegel meiner Gefühle und Bedürfnisse ein.**

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Bestätigung:

- Ich habe das Gefühl, dass mein Einsatz nicht wahrgenommen und wertgeschätzt wird und es keine Resonanz auf meine Gedanken und Bedürfnisse gibt.

→ **Bedürfnis nach Einzigartigkeit:**

- Ich möchte in meiner Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit gesehen werden und darf dies kommunizieren. Ich darf anders sein und mich unterscheiden dürfen.

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Einzigartigkeit:

- Ich fühle mich in meiner Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit nicht wahrgenommen.

→ **Bedürfnis nach Initiierung durch andere:**

- Ich darf auch einfordern, dass andere den ersten Schritt tun, auf mich zukommen und Angebote machen.

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Initiierung durch andere:

- Ich muss stets den ersten Schritt machen und Impulse und Angebote für die Zusammenarbeit bieten.

→ **Bedürfnis nach Einfluss:**

- Ich habe das Recht, etwas bewirken zu wollen. Ich darf etwas sagen oder tun, was andere (positiv) berührt.

Vernachlässigung des Bedürfnisses nach Einfluss:

- Ich habe das Gefühl, in meinem beruflichen Alltag nichts zu bewirken, was andere (positiv) beeinflusst.

→ **Bedürfnis, etwas zu geben:**

- Es ist in Ordnung, einen sinnvollen Beitrag leisten zu wollen, der von anderen wahrgenommen wird.

Vernachlässigung des Bedürfnisses, etwas zu geben:

- Ich habe den Eindruck, keinen sinnvollen Beitrag, den andere annehmen, in meiner Einrichtung zu leisten.

In Anlehnung an Erskine (2002)

ÜBUNG: Beziehungsbedürfnisse im beruflichen Alltag erkennen

Adaptiert nach Erskine (2002)

Wann nehmen Sie Verletzungen oder Vernachlässigungen Ihrer Beziehungsbedürfnisse im Arbeitskontext wahr? Notieren Sie die Beispiele in Ihr Buch.

Formulieren Sie für jede Situation Ihr Beziehungsbedürfnis und überlegen Sie, wie Sie Ihr Beziehungsbedürfnis konkret einfordern können.

Haben Sie den Mut, Ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren!



ÜBUNG: Karte an mich selbst

Notieren Sie sich auf einer schönen Karte ein Beziehungsbedürfnis, das Ihnen in der kommenden Woche besonders wichtig ist.

Reflektieren Sie nach einer Woche über Situationen und Begegnungen vor dem Hintergrund Ihres Beziehungsbedürfnisses.

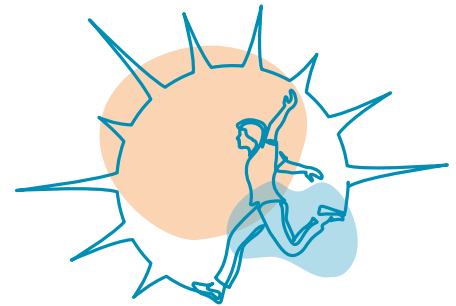
Schreiben Sie sich im Zuge der Reflexion selbst eine Antwortkarte mit einer ermutigenden Essenz!



Zum Weiterlesen:

Erskine, R. G. (2022). *The Art and Science of Relationship. The Practice of Integrative Psychotherapy*. Phoenix.

Hofer, F. & Zechner, K. (2016). *Erste Schritte zu einer Haltung der Achtsamkeit*. In E. Amtmann & L. Hollerer (Hrsg.), *Schultütenkinder Reloaded. Entwicklungspsychologische und didaktische Ansätze*. Leykam.



Selbstfürsorge durch Wohlbefinden

Wohlbefinden ist ein umfassendes Konzept, das sich auf den allgemeinen Zustand einer Person und verschiedene Aspekte des Lebens bezieht. Das Wohlbefinden kann durch eine Vielzahl von Maßnahmen gefördert werden, z. B. durch Selbstfürsorge.

Das Konzept der Positiven Psychologie versteht sich als Gegenmodell zur klinischen Psychologie. Im Interesse stehen nicht Fragen danach, was bei der mentalen Entwicklung des Menschen falsch laufen kann. Im Mittelpunkt der Positiven Psychologie stehen Charakterstärken und Tugenden, die das gelingende Leben stützen und jedem Menschen die volle Entfaltung seines Potenzials, Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und psychische Leistungsfähigkeit ermöglichen.

Neben anderen sind mit dem Konzept der Positiven Psychologie insbesondere der US-Amerikaner Martin Seligman (geb. 1942) sowie die US-Amerikanerin Carol Ryff (geb. 1950) untrennbar verbunden.

Das **subjektive Wohlbefinden** einer Person wird nach Carol D. Ryff durch sechs Faktoren beeinflusst:

- **Selbstakzeptanz** (self acceptance) meint eine positive Einstellung sich selbst gegenüber sowie das Annehmen der eigenen Biografie und persönlicher Erfahrungen
- **Positive Beziehungen** (positive relationships with others) umfassen vertrauensvolle, stärkende Beziehungen mit anderen.
- **Autonomie** (autonomy) als Selbstbestimmtheit bedeutet, sich bei Lebensgestaltung und Entscheidungen auf die eigenen Werte zu verlassen, anstatt externe Anerkennung zu suchen.
- **Alltagsbewältigung** (environmental mastery) bedeutet die aktive Gestaltung des eigenen Lebens und das Erleben von Selbstwirksamkeit.
- **Sinn** (purpose in life) erhält das Leben durch die Fähigkeit, Träume und Ziele zu entwickeln und umzusetzen. Denn Ziele leiten das eigene Handeln.
- **Persönliches Wachstum** (personal growth) meint die kontinuierliche persönliche Entwicklung und das Nutzen der eigenen Potenziale und Fähigkeiten.



Subjektives Wohlbefinden nach Carol Ryff (1989)

Das PERMA-Modell: Über das Aufblühen

Das PERMA-Modell von Martin Seligman fasst die Faktoren zusammen, die Menschen und Organisationen zum Aufblühen (*im Englischen: flourishing*) bringen:

- Positive Emotionen: positive Gefühle erleben
- Engagement: Stärken einsetzen und Flow erleben
- Relationships: Zugehörigkeit spüren und Beziehungen aufbauen
- Meaning: Sinn erleben
- Achievement: Ziele erreichen und Wirksamkeit leben

Erkunden Sie Ihr Wohlbefinden mit dem PERMA-Fragebogen:



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxp2>

Jeder Buchstabe von PERMA steht für ein messbares Element, das Wohlbefinden ausmacht und das Aufblühen von Menschen fördert.

ÜBUNG: Mein Wohlbefinden



Wie steht es um Ihr Wohlbefinden? Schreiben Sie in Ihr Notizbuch, was Sie zum Aufblühen bringt. Ziehen Sie die Reflexionsfragen als Impuls heran:

	Reflexionsfragen
Positive Emotionen	Was löst in Ihnen Freude aus? Was macht Sie zufrieden? Was bereitet Ihnen Vergnügen? Wem schenken Sie Liebe, was lieben Sie und wer bringt Ihnen Liebe entgegen? Wie kann es Ihnen gelingen, positive Emotionen besonders oft zu erleben oder zu „konservieren“, ihnen nachzuspüren bzw. sich daran zu erinnern?
Engagement	Welche Aktivitäten lieben Sie wirklich und bei welchen vergessen Sie die Zeit? Bei welchen Tätigkeiten gehen Sie voll und ganz auf? Nehmen Sie sich oft genug Zeit für diese Aktivitäten? Was zeichnet Sie im Alltäglichen aus? Was sind Ihre Stärken und Talente? Wie kann es Ihnen gelingen, den Dingen, die Sie gern machen, einen fixen Platz einzuräumen?
Relationships (positive Beziehungen)	Welche Menschen tun Ihnen gut? Auf wen in Ihrem Umfeld können Sie sich hundertprozentig verlassen? Wer unterstützt Sie bei Ihren Vorhaben und gibt Ihnen Energie? Wer raubt sie Ihnen? Wie viel Zeit und Engagement investieren Sie in Ihre wertvollen Beziehungen? Mit wem möchten Sie (wieder) mehr Zeit verbringen und wie lässt sich das umsetzen?
Meaning (Sinn)	Was ist in Ihrem Leben wichtig und wertvoll? Worauf ist Ihr Leben ausgerichtet? Was bedeutet Ihnen so viel, dass Sie dafür leben? Woran erkennen Sie Sinnhaftigkeit in Ihrem privaten Leben, woran in Ihrem beruflichen Tun? Woran erkennen Sie und wie bestimmen Sie, was für Sie Sinn macht?
Achievement (Zielerreichung)	Was haben Sie in Ihrem Leben schon erreicht? Worauf sind Sie in besonderem Maße stolz? Was sind Ihre „kleinen“ Erfolge im letzten Jahr? Wie haben Sie zu diesen Erfolgen beigetragen? Was sind die wichtigen Ziele in Ihrem Leben? Machen Sie die Ziele, auf die Sie im Moment hinarbeiten, wirklich glücklich? Woran erkennen Sie, dass es sich um Ihre Ziele handelt und nicht die anderer, deren Erwartungen Sie erfüllen möchten? Sind Ihre Ziele erreichbar?

Zum Weiterlesen:

Seligman, M. (2012). *Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. Kösel.

Seligman, M. (2015). *Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Goldmann.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Lerner, E. (2019). *Positive Psychologie*. UTB.

ÜBUNG: Positives wahrnehmen

In Anlehnung an Sommer (2018, S. 29)

Legen Sie am Morgen drei Murmeln in Ihre linke Hosentasche. Achten Sie tagsüber auf positive Gefühle. Jedes Mal, wenn Sie etwas Positives erleben, legen Sie eine Murmel in die rechte Hosentasche. Sammeln Sie jeden Tag drei solche Momente! Zu Dienstschluss nehmen Sie die Murmeln heraus und erinnern Sie sich noch einmal ganz bewusst an diese Momente!



Selbstfürsorge durch räumliche Gestaltung

Glück ist die Summe guter Momente, denen wir Aufmerksamkeit schenken.

(In Anlehnung an Csikszentmihalyi)

Fürsorgliche Gestaltung des Gruppenraums

Die Gestaltung des Gruppenraums orientiert sich primär an den Bedürfnissen und Interessen der Kinder. Dennoch ist der Gruppenraum auch Ihr Arbeitsplatz und soll auch Ihre Bedürfnisse berücksichtigen. Ziehen Sie die Checkliste für eine Evaluation heran.

- ✓ Ergonomisches Mobiliar ist ein Muss – sorgen Sie dafür, dass Sie erwachsenengerechte Stühle, Hocker und/oder Sitzkissen im Gruppenraum haben.
- ✓ Dekorieren Sie Ihren Tisch/Ihr Regal nach Ihren Vorlieben, z. B. mit einer Blume, einem ansprechenden Spruchkalender oder Bildern und Karten, die Sie als Geschenke erhalten haben.
- ✓ Sorgen Sie an Ihrem Arbeitsplatz für Ordnung und Struktur, z. B. durch Ordner in Ihrer Lieblingsfarbe, eine schöne Beschriftung etc.
- ✓ Bringen Sie Elemente zum Lärmschutz an Decke oder Wänden an bzw. sorgen Sie für schallschluckende Spielmaterialien, rutschfeste Teppiche und bringen Sie bei Türen und Laden Filzgleiter und Anschlagsdämpfer an.
- ✓ Schaffen Sie durch entsprechende Beleuchtung und Dekoration mit Tüchern eine angenehme Raum-atmosphäre, setzen Sie Entspannungsmusik zu gewissen Tageszeitpunkten bewusst ein.

Fürsorgliche Gestaltung der Teamräume

In den Teamräumen sollte sich das pädagogische Personal wohlfühlen. D. h., die Teamräume sollten Räume sein, in die Sie gern gehen. Sie müssen unterschiedliche Funktionen erfüllen (Platz für Ruhe, Platz für Austausch, Platz für ungestörtes Arbeiten), weshalb ein einziger Raum womöglich nicht zweckdienlich ist.

Raum für persönliche Regeneration und Erholung:

- Gibt es einen solchen Raum und lädt dieser zur Entspannung ein?
- Können Sie sich hier zurückziehen und zur Ruhe kommen (z. B. in einem Schaukelstuhl)?
- Gibt es eine Vereinbarung, dass in diesem Raum nicht gesprochen oder gegessen werden darf?

Raum für kollegialen Austausch und soziale Interaktion:

- Lädt dieser Raum ein, sich mit Kolleginnen und Kollegen in entspannter Atmosphäre auszutauschen (z. B. auf einem Sofa)?
- Gibt es hier flexibles Mobiliar für Teambesprechungen?
- Wo finden Sie eine Küchenecke zum Lagern von mitgebrachten Lebensmitteln, zum Wärmen von Mahlzeiten sowie zum Zubereiten von warmen Getränken?
- Können Sie hier in ruhiger Atmosphäre eine Mahlzeit einnehmen?
- Wo befinden sich Regale mit allgemein zugänglichen Materialien, z. B. eine Fachbibliothek?

In diesem Raum ist Sichtschutz wichtig, diesen können Sie liebevoll dekorieren, z. B. mit Botschaften zum Pflücken oder mit Notizen der Dankbarkeit.

Raum für ungestörtes Arbeiten:

- Gibt es einen ergonomisch ausgestatteten (Bildschirm-)Arbeitsplatz für Vorbereitung und Dokumentation der pädagogischen Arbeit oder von Gesprächen?
- Verfügen Sie über ein Mobiltelefon für ungestörte Telefonate (mit Eltern oder externen Diensten)?

Womöglich ist es ratsam, dass ein Küchenbereich für das Einnehmen von Mahlzeiten oder eine Bibliothek für das konzentrierte Arbeiten genutzt wird. Ferner ist zu hinterfragen, wo das Personal Schuhe und Kleidung für den Außenbereich lagert und wo persönliche Wertgegenstände versperrt aufbewahrt werden können.

Die Teamräume sollen hell und freundlich sein. Auch die Wandgestaltung (Farbe, Bilder) sowie die Anordnung der Möbelstücke wollen gut überlegt sein. Selbstfürsorge im Teamraum geht natürlich noch weiter: Schnittblumen, ermutigende Cartoons, frisches Obst u. Ä. tragen zu einer positiven Stimmung bei.

In Anlehnung an Holzrichter (2016)

ÜBUNG: Unser Haus als Ort der Selbstfürsorge

Tauschen Sie Ihre Ideen im Rahmen einer Teamsitzung zunächst in Zweiergruppen aus und halten Sie sie schriftlich fest.

- Was macht unsere elementare Bildungseinrichtung zu einem Ort der Selbstfürsorge für das pädagogische Personal?
- Was möchten wir ändern und entwickeln, um der Selbstfürsorge des pädagogischen Personals einen noch höheren Stellenwert einzuräumen?

Tragen Sie alle Ideen ins Plenum und notieren Sie auf einem Flipchart, was bereits zur Selbstfürsorge beiträgt und was Sie noch machen könnten. Überlegen Sie gemeinsam mit der Leitung, ob eine Arbeitsgruppe „Self Care“ mit weiteren Planungs- und Umsetzungsschritten beauftragt werden soll.

Fürsorgliche Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes zu Hause

Pädagogisches Personal in elementaren Bildungseinrichtungen leistet einen Teil der mittelbaren pädagogischen Tätigkeit meist von zu Hause. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, auch den häuslichen Arbeitsplatz fürsorglich zu gestalten.

- Haben Sie einen abgetrennten Arbeitsbereich? (Es muss nicht ein Zimmer sein, es kann eine Nische sein.)
- Verfügen Sie über ein effizientes Ablage- und Ordnungssystem (analog wie digital) und ist alles schnell auffindbar?
- Haben Sie Ruhe an Ihrem Arbeitsplatz? Wie sorgen Sie dafür, nicht gestört zu werden?
- Ist Ihr Tisch groß genug und ggf. höhenverstellbar, steht dieser richtig und ist die Beleuchtung funktional?
- Ermöglicht Ihr Stuhl ergonomisches Sitzen?
- Ist Ihre Arbeitsumgebung liebevoll gestaltet – mit Fotos, Duftlampe o. Ä.?

Wichtig ist, dass Sie sich gern an diesem Arbeitsplatz aufhalten und dieser Quelle der Freude und Selbstfürsorge ist.

In Anlehnung an Holzrichter (2016)



Selbstfürsorge durch zeitliche Gestaltung

Hygge, die dänische Glücksphilosophie

Der Begriff **Hygge** stammt aus dem Skandinavischen und steht für eine Stimmung von Gemütlichkeit, Genuss und Gemeinschaft. Hygge ruft ein Gefühl des Wohlbefindens hervor – sowohl im Privat- wie auch im Berufsleben.

Hygge kann jeder lernen – vorausgesetzt, wir wollen Eigenverantwortung übernehmen und uns **bewusst dafür entscheiden, gut für uns selbst zu sorgen** und jeden Tag erfüllt statt völlig erschöpft zu verbringen.

Quelle: Fischer (2022)

Auch Sie können Ihren (pädagogischen) Alltag selbstfürsorglich gestalten.

Selbstfürsorge durch Morgenroutinen

- ✓ Früh genug aufstehen, um ruhig und ohne Eile in den Tag zu starten
- ✓ Sich im Spiegel anlächeln und etwas Schönes zu sich sagen
- ✓ Ein bekömmliches Getränk zu sich nehmen
- ✓ Eine Kanne Tee oder eine Flasche mit Wasser (mit Zitrusfrüchten oder anderen Früchten) vorbereiten, Snacks und Getränk einpacken
- ✓ Sich körperlich bewegen (vor der Arbeit oder auf dem Weg dorthin)
- ✓ Etwas Freudvolles entdecken

Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag

Mit wenig Aufwand können Sie im Arbeitsalltag etwas für Ihre Selbstfürsorge tun. Auch hierfür ein paar Beispiele:

- ✓ Trinken Sie regelmäßig aus Ihrer Flasche und achten Sie darauf, den Inhalt bis zum Ende des Arbeitstages auszutrinken.
- ✓ Lüften Sie im Gruppenraum regelmäßig durch und atmen Sie dabei bewusst ein und aus.
- ✓ Lassen Sie zwischendurch die Schultern kreisen oder bauen Sie hin und wieder Mobilisierungsübungen ein.
- ✓ Achten Sie auf richtiges Sitzen, Heben, Tragen und Hinunterbeugen.
- ✓ Sorgen Sie für Pausen und nutzen Sie diese zur Erholung. Nehmen Sie eine ausgewogene Mahlzeit zu sich, legen Sie eine Kurzmeditation ein, gehen Sie an die frische Luft, atmen Sie bewusst durch. Sie können Ihre Pausengestaltung Ihren Bedürfnissen anpassen und frei wählen – verzichten Sie aber so weit wie möglich auf Ihr Mobiltelefon. Pausen sind nicht für das Führen von Telefonaten, das Kopieren von Arbeitsmaterial oder das Verfassen von Dokumentationen da.
- ✓ Schaffen Sie positive Begegnungen.

Selbstfürsorge nach Dienstschluss

Führen Sie ein oder mehrere Rituale für den Übergang von der Arbeitszeit in die Freizeit ein. Ein paar Beispiele:

- ✓ Ortswechsel: Verlassen Sie die elementare Bildungseinrichtung bewusst und begleiten Sie dies durch ein paar Sätze im inneren Dialog, zum Beispiel: „Alles, was ich heute erlebt habe, lasse ich hier.“ „Ich befreie mich von allen Eindrücken und genieße ab jetzt meinen Feierabend.“ „Ich beende den Arbeitstag in Dankbarkeit.“
- ✓ Playlist: Erstellen Sie sich eine Feierabend-Playlist, die Sie auf dem Rückweg in der Bahn, im Auto oder zu Fuß hören. Diese Musik wird Ihr Gehirn irgendwann mit dem Modus „Feierabend“ verknüpfen. Das kann Ihnen dabei helfen, den Arbeitstag abzuschließen.
- ✓ Umziehen: Nutzen Sie das Umkleiden als bewusstes Ritual, um die Rolle als Pädagogin/Pädagoge abzulegen und in Ihre private Rolle zu schlüpfen. Wählen Sie ganz bewusst bestimmte Kleidung aus, die Sie ausschließlich bei der Arbeit tragen. Diese können Sie morgens bewusst anziehen, um in Ihre professionelle Rolle zu schlüpfen, und abends genauso bewusst wieder ablegen. Manchmal braucht es etwas Training, doch es funktioniert nach einiger Zeit richtig gut und kann dazu beitragen, Abstand zu gewinnen.
- ✓ Feierabendaktivität: Starten Sie mit einer festen Aktivität nach dem Heimkommen. Vielleicht mit einer kurzen Yoga-Einheit, kurzen Sportübungen oder einem Spaziergang an der frischen Luft. Das stellt eine gewisse Verbindlichkeit dar und kann zusätzlich motivieren.
- ✓ Gesunde Ernährung: Bereiten Sie sich ein gesundes Abendessen zu.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Familie und Freunde. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Tätigkeiten, in denen Sie aufgehen und die Ihnen etwas bedeuten. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun. Gehen Sie Tätigkeiten nach, bei denen Sie sich gebraucht und wertvoll fühlen.

In Anlehnung an Holtmeier (2022) sowie Holzrichter (2016)

Erreichbarkeit und Selbstfürsorge

Digitale Apps erleichtern die Kommunikation mit den Eltern/Erziehungsberechtigten bzw. dem Team. Das bedeutet nicht, dass Sie rund um die Uhr erreichbar sein müssen – egal auf welchem Endgerät Sie die App installiert haben. Nutzen Sie die Einstellungen der App, um Ihre Ruhezeiten zu konfigurieren. Kommunizieren Sie klar, wann Sie wie erreichbar sind und auf Nachrichten antworten.

Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück. (Barry Neil Kaufman)

ÜBUNG: Dankbarkeitstagebuch



Führen Sie ein **Dankbarkeitstagebuch** – es wird mit wenig Aufwand große Wirkung entfalten: Halten Sie in Ihrem Dankbarkeitstagebuch fest, was Ihnen tagsüber Gutes widerfahren ist: all die schönen, kleinen und großen, besonderen Ereignisse, das Erfreuliche in Ihrem Leben. Dinge, für die Sie dankbar sind und die Sie heute zufrieden machen. Ebenso Begegnungen, die heute positiv auf Sie gewirkt haben. Das Dankbarkeitstagebuch lenkt den Fokus auf die angenehmen Dinge des Lebens. Das wird Sie glücklicher und zufriedener machen. Wem das handschriftliche Schreiben nicht so liegt oder wer dazu strukturiert angeleitet werden möchte, kann eine Dankbarkeits-App nutzen. Machen Sie sich damit vertraut und probieren Sie es aus.

Selbstfürsorge durch Schreiben



Die Sensibilisierung für die Sprache und die Möglichkeit, diese im elementarpädagogischen Alltag bewusst, kreativ und ressourcenorientiert zu nutzen, kann das Tor zur Selbstfürsorge zusätzlich öffnen.

Eine einheitliche Definition zum kreativen Schreiben lässt sich nicht finden, jedoch eine Annäherung im Kontext zur Selbstfürsorge: „Während der Kreativitätsbegriff der 70er-Jahre durch den Normenbezug gesellschaftlich fundiert war (Kreativität als Durchbrechen von Normen), scheinen die neuen Tendenzen den Rückzug ins Private zu unterstützen. Lyrische Gedichte, tagebuchartige Notizen, Erzählungen von Erlebtem und andere autobiografische Ausdrucksformen stehen im Vordergrund. Man kann im kreativen Schreiben einen Versuch sehen, sich gegen die zunehmende Anonymisierung in unserer Gesellschaft zu wehren, sich zu behaupten in einer Welt, in der durch die Medienflut und Bürokratisierung der Einzelne immer mehr aus dem Blick gerät“ (Spinner, 2006, S. 110).

Ein Wesensmerkmal des kreativen Schreibens ist das fantasievolle Denken in Alternativen. Es fördert also Improvisationsvermögen. Um dieses voll entfalten zu können, empfiehlt es sich, Schreibrituale zu schaffen.

Schreibrituale brauchen eine besondere Atmosphäre

Schreiben in besonderer Atmosphäre bedeutet auch Schreiben an besonderen Orten. Diese helfen, aus alten Gewohnheiten auszubrechen, was das Schreiben betrifft, oder überhaupt freudvoll damit anzufangen. Neue Orte befördern neue Ideen und verleihen Inspiration. Ganz besondere Orte können uns auf Ideen, Wortschöpfungen und Sichtweisen oder Interpretationen bringen, insbesondere in der Begegnung mit sich selbst, auf die wir an unserem gewohnten Schreibplatz vielleicht nicht oder nur mit Anstrengung kommen würden. Berühmte Schriftsteller/innen praktizieren das seit jeher so. Sie fuhren beispielsweise aufs Land, um ihr Werk zu finalisieren.

Tipp: Wenn Sie Schreibrituale schaffen, ist es wichtig, dass Sie sich an Ihrem Schreibort wohlfühlen:

- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre mit Musik oder Lichtquellen und sorgen Sie für Ruhe und Ungestörtheit!

Was ist Ihr besonderer Schreibort (z. B. im Park, im Café)?

Wie können Sie zu Hause einen persönlichen Schreibort für sich kreieren, der dieser Besonderheit entspricht?

Wie könnten Sie in der elementaren Bildungseinrichtung einen persönlichen Schreibort für sich kreieren, der dieser Besonderheit entspricht?

Nicht immer muss der Ort jedoch spektakulär sein. Manchmal ist es auch ausreichend und hilfreich, die Perspektive zu wechseln oder sich eine Assoziation zu besonderen Orten zu schaffen, wie z. B. den Duft eines Badeschaums wahrzunehmen, eine Wiesenblume, ein Blatt eines Baums in Griffweite zu haben oder zu imaginieren.

Schreibrituale brauchen Routine

- Schreiben Sie regelmäßig zu einer bestimmten Tageszeit. Feste Zeiten und Orte helfen beim Aufbau einer Routine und unterstützen dadurch den Schreibfluss!

Wie können Sie zu Hause zu einer Schreibroutine gelangen?

Wie können Sie in der elementaren Bildungseinrichtung ein Schreibritual etablieren?

ÜBUNG: Rote Rosen



In Anlehnung an Dahmer (2023, S. 35)

Streuen Sie sich selbst im wahrsten Sinne des Wortes rote Rosen und notieren Sie fünfzig Eigenschaften, die Sie an sich mögen. Rosen-Tipp: Orientieren Sie sich dabei an der empfohlenen Anzahl! Dies hilft Ihnen dabei, auch Ihre vermeintlich unsichtbaren oder gar „selbstverständlichen“ Talente zu identifizieren und aufzuschreiben. Gerne können Sie dies auch mit einem Akrostichon versuchen und variieren. Hierzu schreiben Sie die Buchstaben Ihres Namens vertikal untereinander und verwenden je eine Zeile pro Buchstaben. Zu jedem Buchstaben schreiben Sie nun ein Wort oder einen kurzen Satz, um eine positive Eigenschaft oder ein Talent von Ihnen sichtbar zu machen. Dabei muss der Buchstabe aus Ihrem Namen nicht am Anfang des Wortes oder Satzes stehen, sondern kann sich auch in der Mitte oder am Ende des Begriffs befinden.

ÜBUNG: Oscar-Rede



In Anlehnung an Dahmer (2023, S. 35-36)

Nachdem Sie die Liste mit den fünfzig Komplimenten oder vielleicht sogar zudem noch ein Akrostichon angefertigt haben, schreiben Sie nun bitte eine Lobesrede auf sich selbst. Das hört sich zwar anfangs befremdlich an, ist aber sehr befreiend.

Für welche Talente bekommen Sie den Oscar?

Verweisen Sie auf Situationen, in denen Sie sich Ihrer Meinung nach vorbildlich verhalten haben, und verwenden Sie Ausdrücke, die für Oscar-Reden üblich sind (Danksagung, lustige oder bewegende Anekdoten, abschließender Appell etc.).

ÜBUNG: Ich bestärke mich selbst!

In Anlehnung an Heimsoeth (2018, S. 63)

Affirmationen sind klar formulierte, konkrete, bekräftigende Anweisungen, mit denen Sie Ihre Gedanken und damit auch Ihr Handeln positiv beeinflussen.

Beispiele:

Ich bin geduldig! Ich schaffe das!

Ich liebe meinen Garten! Ich liebe meinen Abendspaziergang!

Ich glaube an mich! Ich glaube an Veränderung!

Ich vertraue meiner Kollegin!

Ich bin dankbar für meine Freundin, die mich ernst nimmt!

Ich bin dankbar für meinen Partner, der mir zuhört.

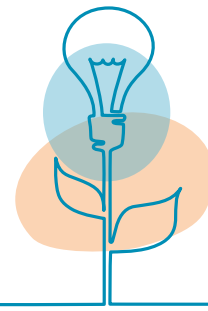


Zum Weiterlesen:

Spinner, K. H. (2006). *Kreativer Deutschunterricht. Identität. Imagination. Kognition.* Kallmeyer.

Dahmer, S. (2023). *Resilienz-stärkende Persönlichkeitsbildung im Berufsalltag. Kreatives Schreiben als Methode zur Selbstfürsorge.* Springer.

Heimsoeth, A. (2018). *Kopf gewinnt! Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke.* Springer.



Selbstfürsorge durch Kreativität

Selbstfürsorge durch Kreativität bezieht sich auf die Nutzung kreativer Aktivitäten und Ausdrucksformen als Mittel zur Förderung des eigenen Wohlbefindens und zur Selbstpflege. Kreativität kann eine wertvolle Form der Selbstfürsorge sein, da sie eine Vielzahl von positiven Effekten auf die psychische und emotionale Gesundheit haben kann. Die Begegnung mit der eigenen Kreativität kann diese selbst maßgeblich definieren und dient als Ressource für den elementarpädagogischen Alltag.

Der Begriff *creativity* wurde erstmals von Guilford 1950 als psychologischer Terminus verwendet. Csikszentmihalyi und Wolfe (2000) definieren in ihrem systemischen Ansatz Kreativität als Ideen oder Produkte, die originell sind, von der jeweiligen Gesellschaft bzw. Kultur hochgeschätzt werden und ausgearbeitet sein bzw. funktionieren müssen. Aus soziologischer Perspektive bezeichnet Kreativität „die Fähigkeit zur Hervorbringung neuer und origineller Problemlösungen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, alte Denkgewohnheiten, Sichtweisen usw. aufzugeben und neue, überraschende Verbindungen her[zu]stellen, neue Beziehungen zwischen gegebenen Daten usw. auffinden zu können“ (Fuchs-Heinritz et al., 2011, S. 379).

Im Folgenden finden Sie exemplarisch einige Auswirkungen kreativer Prozesse, welche auch einen Beitrag zur Selbstfürsorge leisten können:

- **Emotionale Ausdrucksmöglichkeit:** Kreativität ermöglicht es, Emotionen und Gedanken auf eine nichtverbale Weise auszudrücken. Das kann helfen, belastende Emotionen zu verarbeiten und ein besseres Verständnis für sich selbst zu entwickeln.
- **Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz:** Die Fertigstellung kreativer Projekte und das Erreichen von Zielen in diesem Bereich können das Selbstwertgefühl stärken. Es ist erfüllend, zu sehen, was man geschaffen hat, und dies kann zu einem positiven Selbstbild beitragen.
- **Flow-Erlebnisse:** Kreative Prozesse können dazu führen, dass Sie einen Zustand des „Flow“ erreichen, die Zeit vergessen und sich voll und ganz auf diese Tätigkeit konzentrieren. Dies kann ein Gefühl von Entspannung und innerer Zufriedenheit hervorrufen.
- **Selbstbelohnung:** Die Fertigstellung eines kreativen Projekts kann als Belohnung für Sie selbst dienen. Es kann Ihnen ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit bringen, was wiederum Ihre Stimmung und Ihr Selbstwertgefühl steigern kann.

Es gibt keine festen Regeln, wie Selbstfürsorge durch Kreativität umgesetzt werden sollte. Jeder Mensch ist einzigartig und es ist wichtig, die kreativen Ausdrucksformen zu wählen, die zu den individuellen Bedürfnissen und Interessen passen. Die Hauptsache ist, sich Zeit und Raum für kreative Aktivitäten zu nehmen und sie als einen Weg zur Pflege des eigenen Wohlbefindens zu nutzen.

Es gibt viele Übungen und Techniken, die Sie zur Steigerung Ihrer Kreativität und als Form der Selbstfürsorge verwenden können. Diese Übungen können Ihnen helfen, Stress abzubauen, Ihr geistiges Wohlbefinden zu fördern und Ihre kreativen Fähigkeiten zu stärken:

- **Tagebuch führen:** Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Ideen festhalten. Das Schreiben ist eine kreative Möglichkeit, sich selbst zu reflektieren und Stress abzubauen.
- **Visualisierung:** Nutzen Sie die Kraft der Visualisierung, um sich in eine entspannte und kreative Umgebung zu versetzen. Stellen Sie sich vor, wie Sie in einem idealen kreativen Zustand arbeiten, und lassen Sie Ihre Ideen fließen.
- **Kreative Pausen:** Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen, um kreative Aktivitäten zu genießen, sei es das Malen, Zeichnen, Musizieren oder Basteln. Diese Pausen können Ihre Kreativität ankurbeln und als Entspannung dienen.
- **Brainstorming:** Verbringen Sie Zeit mit dem Brainstorming von Ideen zu einem Thema, das Sie interessiert. Schreiben Sie so viele Ideen wie möglich auf, ohne sich um ihre Umsetzbarkeit zu kümmern. Dies kann Ihre Kreativität stimulieren.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Praktizieren Sie Meditation und Achtsamkeit, um Ihren Geist zu beruhigen und Ihre kreativen Gedanken zu fördern. Achtsamkeit kann dazu beitragen, den Fokus zu schärfen und Stress abzubauen.
- **Kreatives Schreiben:** Schreiben Sie Geschichten oder Gedichte, um Ihre kreativen Schreibfähigkeiten zu entwickeln und gleichzeitig Gedanken und Emotionen zu verarbeiten.
- **Kreatives Zeichnen bzw. Kritzeln:** Malen oder kritzeln Sie drauflos – egal, ob mit Acrylfarben, Ölkreiden, Buntstiften, Tusche oder Bleistift ... Verleihen Sie Ihren inneren Bildern Ausdruck!
- **Kunstprojekte:** Beginnen Sie ein kreatives Kunstprojekt, sei es Malerei, Skulptur, Fotografie oder Handwerk. Die Hingabe an ein solches Projekt kann Ihnen Freude bereiten und zur Selbstfürsorge beitragen.
- **Kreatives Problem lösen:** Stellen Sie sich komplexe Probleme oder Herausforderungen vor und finden Sie kreative Lösungen. Dies fördert nicht nur die Kreativität, sondern kann auch das Selbstvertrauen stärken.
- **Kreative Küche:** Verleihen Sie dem Alltäglichen eine besondere Note. Experimentieren Sie mit Gewürzen und Geschmacksnuancen. Probieren Sie neue Gerichte aus!

Denken Sie daran, dass Selbstfürsorge und Kreativität sehr individuell sind. Wählen Sie Übungen und Techniken aus, die am besten zu Ihren Bedürfnissen und Interessen passen. Das regelmäßige Praktizieren dieser Aktivitäten kann Ihre kreative Seite fördern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden steigern.

ÜBUNG: Morgenseite

Inspiziert von Cameron (2008)

Bekritzeln Sie jeden Morgen eine Seite frei von Gedanken. Dies kann dazu beitragen, den Geist zu klären und kreative Blockaden zu lösen.



Zum Weiterlesen:

Csikszentmihalyi, M. & Wolfe, R. (2000). New conceptions and research approaches to creativity: Implications of a systems perspective for creativity in education. In K. A. Heller, F. J. Mönks, R. J. Sternberg & R. F. Subotnik (Eds.), *International Handbook of research on the development of giftedness and talent* (2nd edition). Pergamon Press.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden*. Klett-Cotta.

Fuchs-Heinritz et al. (2011) (Hrsg.). *Lexikon zur Soziologie* (5. überarbeitete Auflage). Verlag für Sozialwissenschaften.

Cameron, J. (2008). *Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität*. Knauer.



Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

Der Umwelt gegenüber achtsam sein kann nur, wer sich selbst gegenüber achtsam ist. Nach Rachel Naomi Remen, einer medizinischen Reformerin, ist die eigene Haltung der Achtsamkeit essenziell: „Wahres Mitgefühl erfordert von uns, unsere eigene Menschlichkeit zu beachten, zu einer tiefen Akzeptanz unseres eigenen Lebens zu kommen, so wie es ist. Dafür müssen wir mit dem, was in uns selbst am menschlichsten ist, wirklich in Beziehung treten“ (zit. n. Hart & Kindle Hodson, 2006, S. 26). Somit beginnt die Entwicklung einer Haltung der Achtsamkeit bei uns selbst und stellt uns die Frage: Gehen wir mit uns selbst achtsam um?

Achtsamkeit meint in Anlehnung an Jon Kabat-Zinn (1982) die **absichtsvolle, bewusste und nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick.**

Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) ist ein US-amerikanischer Professor für Medizin, der sich auf die Integration von Achtsamkeit in die Gesundheitsversorgung und in das tägliche Leben spezialisiert hat. Er entwickelte auf Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation die Methode Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Pädagoginnen und Pädagogen lernen durch die Praxis der Aufmerksamkeit, wie sie innere Unruhe verringern und Stress bewältigen können. Sie kann eine echte Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstfürsorge sein.

ZUM AUSPROBIEREN: Atemübungen

Scannen Sie den jeweiligen Code und führen Sie die Übungen in ruhiger Atmosphäre durch.



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa1>



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa4>

Achtsamkeit im elementarpädagogischen Alltag bewusst schulen:

1. Schritt: Probier's einfach!

Setzen Sie Initiativen und handeln Sie.

Spielen Sie Situationen mit unterschiedlichen Lösungen durch!

2. Schritt: Folge deinem Ziel!

Sie haben Bedeutung und einen Plan.

Behalten Sie schon am Anfang das Ende im Blick!

3. Schritt: Das Wichtigste zuerst tun!

Denken Sie verschiedene Optionen durch.
Setzen Sie entlastende Prioritäten!

4. Schritt: Mein Gewinn ist dein Gewinn!

Begegnen Sie sich selbst und Ihrem Team respektvoll und schaffen Sie Win-win-Situationen!
Im respektvollen Miteinander ist jede/r Gewinner, Gewinnerin.

5. Schritt: Wer Ohren hat, der höre!

Aktives Zuhören, aktives Sprechen.
Hören Sie aktiv hin und sprechen Sie bewusst!

6. Schritt: Miteinander!

Individuelles Empowerment führt zu Team-Empowerment.
Bestärken Sie sich selbst und Ihr Team im Miteinander!

7. Schritt: Die Säge schärfen!

Arbeiten Sie am eigenen Wertesystem. Ein Werkzeug wird wirkungslos, wenn es nicht gepflegt wird.
Halten Sie inne und finden Sie durch Entschleunigung wieder die angemessene Fokussierung auf Ihre Ziele!

In Anlehnung an Covey (2010)

*Erlaube dir selbst, den jetzigen Moment,
genauso wie er ist, anzunehmen.
Erlaube dir selbst, genauso
wie du bist, zu sein.*

Jon Kabat-Zinn

ÜBUNG: Drei Atemzüge in Achtsamkeit

Adaptiert nach Iding (2019, S. 25)

Einatmen.
Ausatmen.

Einatmen.
Ausatmen.

Einatmen.
Ausatmen.

ÜBUNG: Sei nachsichtiger mit dir

Adaptiert nach Iding (2019, S. 110)

Welche der folgenden Eigenschaften würde Sie darin unterstützen, mehr Mitgefühl mit sich zu entwickeln und achtsamer mit sich umzugehen?

Achtsam, tolerant, großzügig, humorvoll, nachsichtig, liebevoll, unterstützend, stärkend, empathisch, umsorgend, weitherzig, fördernd, gelassen, ruhig, ermutigend, verbunden, mitfühlend, verständnisvoll, respektvoll, gütig, geduldig, entgegenkommend, freundschaftlich, freizügig, wertschätzend, bedachtsam, souverän, loyal, gefühlvoll, liebenswürdig

Notieren Sie fünf Eigenschaften auf einem Zettel.

Nehmen Sie einen zweiten Zettel und formulieren Sie für jede Eigenschaft einen Satz.

Z. B.: *Ich möchte mitfühlend mit mir umgehen.*

Ich gehe mit vermeintlichen Schwächen nachsichtig um.

Ich möchte geduldig mit mir sein.

Hängen Sie den Zettel mit den Sätzen gut sichtbar auf (z. B. am Spiegel, im Vorraum).



Zum Weiterlesen:

Covey, S. (2010). *7 Habits for Happy Kids*. Simon & Schuster Books for Young Readers.

Hart S. & Kindle Hodson, V. (2006). *Empathie im Klassenzimmer*. Junfermann.

Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4, 33–47.

Iding, D. (2019). *Achtsam in drei Atemzügen. Einfache Übungen für Gelassenheit und Ruhe*. Irisiana.



Teamresilienz durch individuelle Resilienz

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Welter-Enderlin, 2006, S. 13)

Die 7 Resilienzfaktoren

Die Resilienzfaktoren bietet einen Reflexionsrahmen zur Identifizierung von Ansatzmöglichkeiten zur Resilienzstärkung. Ziel einer solchen Resilienzstärkung ist, dass wir angesichts von Belastungen bzw. Herausforderungen handlungsfähig bleiben, nicht so tief fallen und uns schnell wieder erholen können. Das Konzept geht auf Reivich und Shatté (2003) aus den USA zurück:

1. **Emotionssteuerung:** Darunter verstehen wir die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und Maßnahmen zu ergreifen, um positive Emotionen aufrechtzuerhalten, oder Maßnahmen zu ergreifen, um sich besser zu fühlen.
2. **Impulskontrolle:** Darunter verstehen wir die Fähigkeit, konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten und sich nicht permanent ablenken zu lassen. Das konsequente Verfolgen der eigenen Ziele führt dazu, dass Dinge zu Ende gebracht werden, was wiederum positive Gefühle wie Zufriedenheit oder Stolz fördert.
3. **Kausalanalyse:** Darunter verstehen wir die Fähigkeit, Situationen zu analysieren und sich auf das zu fokussieren, was veränderbar ist.
4. **Empathie:** Darunter verstehen wir die Fähigkeit, sich in die Gedanken und Gefühle eines anderen hineinzuversetzen und diese Perspektive zu übernehmen. Dadurch können wir unser Gegenüber besser verstehen und dort abholen, wo es gerade steht.
5. **Realistischer Optimismus:** Darunter verstehen wir die Überzeugung, dass sich Dinge zum Positiven wenden werden.
6. **Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** Darunter verstehen wir die Einstellung, das eigene Schicksal in der Hand zu haben und uns selbst, das eigene Verhalten und die Dinge, die uns umgeben, verändern zu können.
7. **Zielorientierung:** Darunter verstehen wir die Fähigkeit, Ziele zu haben und zu verfolgen und sich durch Rückschläge nicht entmutigen zu lassen.

Das Modell der Faktoren wurde vielfach erweitert und adaptiert, wodurch auch die Begrifflichkeit variiert. Im deutschsprachigen Raum wird auch von sieben Resilienzschlüsseln (Heller, 2021) gesprochen.

Wie ist Ihre Resilienz ausgeprägt? Erkunden Sie selbst mithilfe des Resilienzfragebogens Ihre eigene Resilienz im Arbeitskontext. <https://www.resilire.de/>

Ihre jeweiligen Resilienzstrategien fördern resilientes Verhalten am Arbeitsplatz und tragen damit zur Bewältigung arbeitsbezogener Herausforderungen und zum Erhalt der psychischen Gesundheit bei.

Resiliente Teams zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Diskrepanz zwischen Anforderungen und Ressourcen schnell erkennen und diese durch eine flexible Anpassung der internen Ressourcen bewältigen.

ÜBUNG: Resilienzstrategien im beruflichen Kontext

Suchen Sie zunächst für sich allein nach konkreten Beispielen aus dem elementarpädagogischen Alltag und notieren Sie die Situation und Ihre Strategie, mit der Situation umzugehen. Die Situationen können sich auf Ihr Handeln mit einem Kind, der Gruppe, mit Eltern/Erziehungsberechtigten, mit Kolleginnen und Kollegen u. a. beziehen. Legen Sie den Fokus auf das Gelingen.

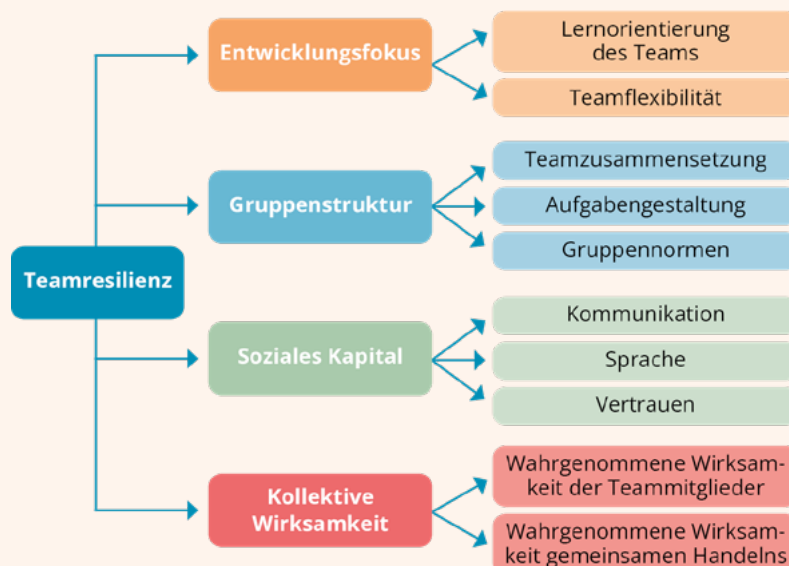
Wie gelingt es Ihnen im Arbeitsalltag, ...

1. Ihre Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu steuern?
2. an einer Sache „dranzubleiben“?
3. Ihre Energie nicht an Dinge zu verschwenden, die Sie nicht ändern können, sondern den Fokus auf jene Aspekte zu legen, die veränderbar sind?
4. in schwierigen Situationen durch Empathie und Perspektivenübernahme mit Ihrem Gegenüber einen Schritt weiterzukommen?
5. darauf zu vertrauen, dass es wieder besser wird, und die Dinge aktiv anzugehen?
6. sich so zu organisieren, dass Sie sich den Anforderungen gewachsen fühlen?
7. Ziele zu verfolgen und Erfolge zu würdigen?

Tauschen Sie sich anschließend im Team über Ihre Strategien aus und lernen Sie die der anderen Teammitglieder kennen.

ÜBUNG: Unsere Teamresilienz

In Anlehnung an Rolfe (2019, S. 254 ff.)



Faktoren der Teamresilienz. Quelle: Rolfe, 2019, S. 202

Scannen Sie den QR-Code und thematisieren Sie Ihre Teamresilienz im Rahmen einer Teamsitzung.



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxp4>

Zum Weiterlesen:

Reivich, K. & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Bantam Books.

Heller, J. (2021). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. GU.

Rolfe, M. (2019). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern*. Springer.

Teamresilienz durch Ressourcenorientierung



Ressourcen sind Kraftquellen. Es lassen sich drei Ebenen von Ressourcen unterscheiden:

- Persönliche Ressourcen: Eigenschaften, Fähigkeiten und Wissen, Hobbys, Spiritualität, Erfahrungen aus der Vergangenheit, Hoffnung für die Zukunft
- Soziale Ressourcen: Familie, Freunde, wichtige Menschen; Gruppen oder Vereine; soziale Begegnungen im Alltag
- Äußere Ressourcen: Arbeit, Materielles, Gesundheit, Tiere, Natur, Kunst und Kultur

ÜBUNG: Meine Ressourcen

In Anlehnung an von Wachter & Hendrichke (2017)

Notieren Sie auf dem Handout (siehe QR-Code) mit vier Feldern:

Was sind Ihre (a) persönlichen Ressourcen, (b) sozialen Ressourcen und (c) äußeren Ressourcen?
(d) Was möchten Sie in Ihrem Leben so bewahren, wie es ist?

Nehmen Sie sich dafür 10 Minuten Zeit. Tauschen Sie sich anschließend mit einer Kollegin/einem Kollegen im Team aus und lernen Sie einander besser kennen.

Bringen Sie abschließend in die gesamte Runde eine Ressource der jeweils anderen Person ein, die Ihnen schon bekannt war, und eine, die Sie neu kennenlernen durften.

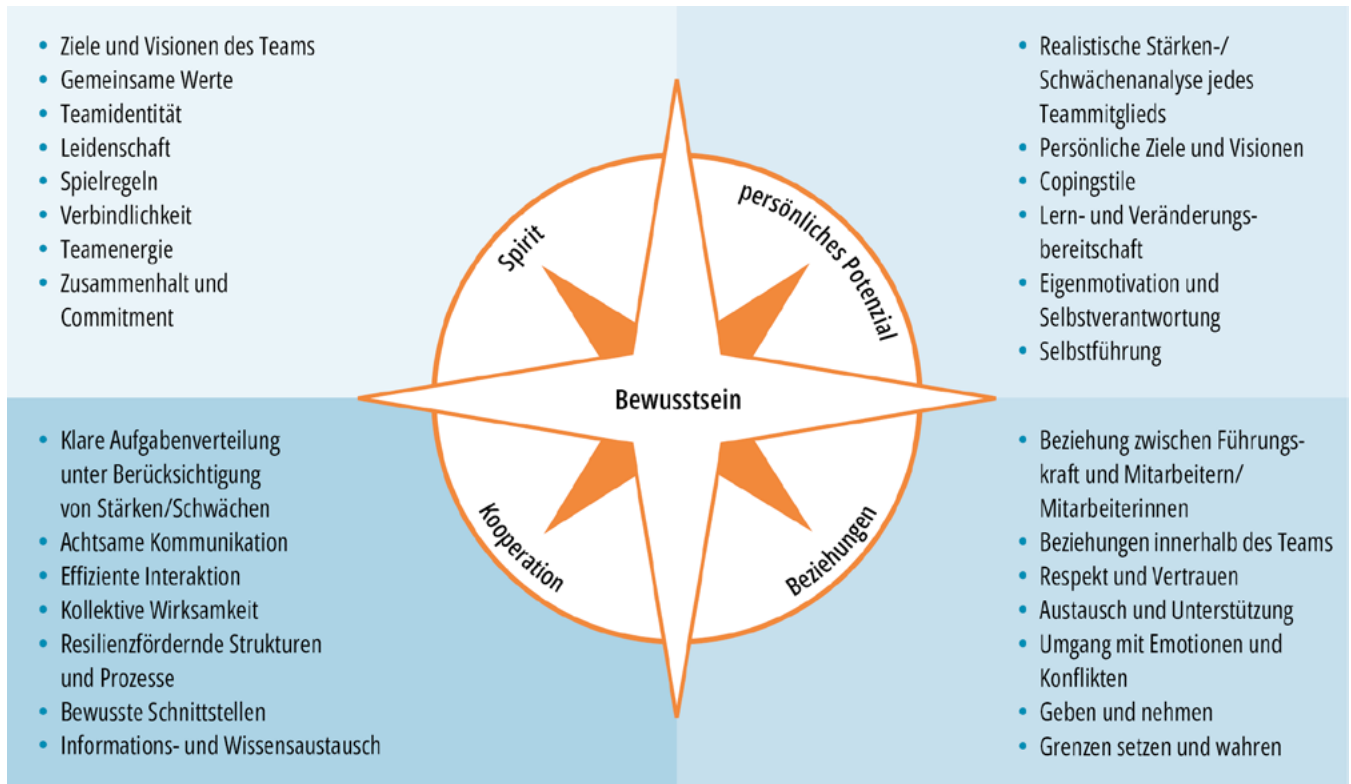


<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxp1>

Unter **Teamresilienz** wird die Kraft eines Teams verstanden, auch in Krisen oder Veränderungsprozessen, die unsicher, unklar und komplex sind, achtsam, lebendig und wirksam zu agieren und sich zu entfalten (Rolfe, 2019, S. 27). D. h., Teamresilienz umfasst interpersonale Prozesse, die zu einer flexiblen Anpassung des Teams an geänderte Anforderungen beitragen.

Studien (für einen Überblick siehe Schulte et al., 2016) zeigen, dass Teams mit hoher Resilienz mehr Leistung und mehr Arbeitsengagement zeigen und eine höhere Team-Selbstwirksamkeit aufweisen.

Was zeichnet nun resiliente Teams aus? Diese Faktoren sind im Teamresilienzkompass zusammengefasst. Er besteht aus den vier Bereichen Spirit, persönliches Potenzial, Beziehungen und Kooperation (siehe Abbildung).



Teamresilienzkompas. Quelle: Rolfe, 2019, S. 203

Die Ressourcen eines Teams sind jene Eigenschaften, die ein Team unabhängig von einer Krise auszeichnen. Zum Beispiel ein gutes Teamklima, eine sozial geteilte Vision, partizipative Sicherheit.

ÜBUNG: Was zeichnet unser Team aus?

Teilen Sie Moderationskarten in unterschiedlichen Farben und Formen aus. Arbeiten Sie in Kleingruppen und tauschen Sie sich über folgende Fragen aus: (1) Welche Ressourcen haben einzelne Teammitglieder? (2) Welche Eigenschaften charakterisieren Ihr Team? Welche Eigenschaften Ihres Teams sind es, die Sie Widrigkeiten in schwierigen Zeiten oder während Umbruchssituationen meistern lassen?

Notieren Sie auf den Karten. Clustern Sie anschließend die Karten auf eine Pinnwand. Würdigen Sie Ihr Team!

ÜBUNG: Soziale Unterstützung

Quelle: Sommer (2018, S. 43)

Erinnern Sie sich an drei Situationen, in denen Sie selbst soziale Unterstützung durch eine Kollegin/einen Kollegen oder die Führungskraft erhalten haben! Notieren Sie diese Situationen. Blicken Sie mit Wertschätzung auf diese soziale Unterstützung zurück. Berichten Sie einander von diesen Situationen. Tragen auch Sie zu einer Unterstützungskultur bei!

Zum Weiterlesen:

Rolfe, M. (2019). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern*. Springer.

Wellensieck, S. & Galuska, J. (2014). *Resilienz – Kompetenz der Zukunft: Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit*. Beltz.

Teamresilienz durch Kommunikation

Einzel sind wir ein Tropfen. Zusammen sind wir ein Ozean.

Ryunosuke Satoro



Besonders in herausfordernden Zeiten bedarf es nach Scharmer (2008) auf Ebene von Einzelpersonen und Teams einer neuen **sozialen Technologie**.

Diese Vision von Transformation und Innovation im sozialen Miteinander zeigt eine Schnittmenge mit Resilienz:

- einen sicheren Raum schaffen
- Offenheit zeigen (z. B. die Gewohnheit aufgeben, Personen, Situationen und Dinge auf der Basis früherer Erfahrungen zu be- oder verurteilen)
- achtsam und präsent sein (im Moment ganz hier sein – physisch und mental)
- bewusst zuhören – ohne sich bereits eine eigene Antwort zurechtzulegen oder durch selektives Zuhören bereits Bekanntes zu bestätigen
- sich Zeit und Raum für Reflexion nehmen und anderen gewähren

Diese Empfehlungen befördern Teamresilienz durch Kommunikation, da sie wechselseitiges Lernen sowie das Generieren eines facettenreicheren gemeinsamen Handlungsspektrums ermöglichen.

Zudem werden die Bedeutung und Bestärkung von Authentizität, Transparenz und Vertrauen befördert. Offene Kommunikation braucht vorurteilsfreie Kommunikationsräume und vertrauenswürdige Teilnehmende. Kommunikation kann einen essenziellen Beitrag leisten, um das Prinzip Menschlichkeit in Teams und Organisationen zu unterstützen.

(Rolfe, 2019, S. 228)

ÜBUNG: Meine Arbeitssituation



Inspiziert durch Sommer (2018, S. 47)

Teilen Sie je zwei Moderationskarten in drei unterschiedlichen Farben aus. Jedes Teammitglied notiert zu jeder Frage zwei Antworten auf die entsprechenden Karten.

1. Was ist positiv an Ihrer Arbeitssituation?
2. Was sind die größten Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz?
3. Was würden Sie in Ihrer elementaren Bildungseinrichtung gern verändern?

Sammeln Sie auf einer Pinnwand, clustern Sie und diskutieren Sie die Ergebnisse für Ihr Team.



Je offener die Kommunikation stattfinden kann, desto weniger Missverständnisse können daraus entstehen. Schulz von Thun (2013) beschreibt als Kommunikationspsychologe in seinem **Vier-Ohren-Modell**, dass eine Aussage stets aus vier Ebenen (Ohren) besteht:

- Sachinformation: Worüber ich informiere.
- Selbstkundgabe: Was ich von mir zu erkennen gebe.
- Beziehungshinweis: Was ich von meinem Gegenüber halte und wie ich zu diesem stehe.
- Appell: Was ich bei meinem Gegenüber erreichen möchte.

Alle vier Ohren im Blick zu behalten und regelmäßig zu reflektieren, bedeutet Selbstfürsorge im Team und Erhöhung der Teamresilienz.

Auch **gewaltfreie Kommunikation** nach Rosenberg (2016) kann Teamresilienz maßgeblich unterstützen, da mit ihrer Hilfe Vorwürfe in Wünsche umformuliert werden können und somit beim Gegenüber auf offene Ohren stoßen.

Rosenberg hielt an vier Schritten fest. Diese werden nun an einem Beispiel aus dem elementarpädagogischen Alltag verdeutlicht: *Eine Kollegin (oder ein Kollege) verspätet sich zu einer Teamsitzung.*

Schritt 1: Formulieren Sie Ihre **Beobachtung**. Sprechen Sie aus, was Sie wahrgenommen haben, ohne dies zu interpretieren oder zu bewerten. *Wir waren schon vor 15 Minuten zur Teambesprechung verabredet.*

Schritt 2: Formulieren Sie Ihre **Gefühle**. Umschreiben Sie, welche Gefühle dies bei Ihnen auslöst, ohne Vorwürfe zu formulieren. *Wenn du dich ohne Information an mich/uns verspätest, habe ich das Gefühl, dass dir diese Arbeitsbesprechung nicht wichtig ist.*

Schritt 3: Äußern Sie Ihr **Bedürfnis**. Kommunizieren Sie Ihren Wunsch und welches Bedürfnis hinter diesem Wunsch steht. *Ich würde mir wünschen, dass du pünktlich bist und ich nicht so lange warten muss.*

4. Schritt: Formulieren Sie Ihre **Bitte**. Sprechen Sie diese positiv und eindeutig aus. *Ich möchte dich bitten, dass du pünktlich kommst und mich informierst, wenn du dich verspätest.*

(In Anlehnung an Glaßmeyer, 2023, S. 218 f.)

ÜBUNG: Gewaltfreie Kommunikation im Team

Inspiziert durch Glaßmeyer (2023, S. 219)

Teilen Sie je vier Moderationskarten in vier unterschiedlichen Farben aus. Jedes Teammitglied notiert zu jeder Frage eine Antwort. Jedes Teammitglied ruft sich eine Situation aus der Vergangenheit im elementarpädagogischen Alltag ins Gedächtnis und schreibt diese entlang folgender Fragen auf:

1. Wie war die Ausgangssituation? *Beschreiben Sie diese wertfrei. Orientieren Sie sich dabei daran, was Sie in dieser Situation wahrgenommen haben.*
2. Wie war das Gefühl in dieser Situation? *Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?*
3. Überlegen Sie sich, welches Bedürfnis in dieser Situation verletzt wurde. *Wie könnten Sie hier ein Bedürfnis formulieren?*
4. Was hätten Sie sich in dieser Situation von Ihrem Gegenüber gewünscht? *Wie könnten Sie hier eine Bitte formulieren?*

Tauschen Sie sich im Team über Ihre Situationen aus.

Zum Weiterlesen:

Rolfe, M. (2019). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern.* Springer.

Rosenberg, M. A. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.* Junfermann Verlag.

Scharmer, O. (2008). Uncovering the blind spot of leadership. *Executive Forum*, 52–59. <https://doi.org/10.1002/ltl.269>

Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen.* Rowohlt.

Glaßmeyer, A. (2023). *Selbstfürsorge. Dein Anker in turbulenten Zeiten.* Humboldt.



Teamresilienz durch resiliente Führung


Führungskräfte haben mit ihrem Führungsverhalten einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit und die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter/innen. Es gibt Hinweise darauf, dass Führungskräfte durch authentisches, vorbildliches und sinnvermittelndes Führungsverhalten einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen nehmen können.

Umso wichtiger ist es, dass sich Führungskräfte mit den Dimensionen des Führens auseinandersetzen. Betrachtet man Führung als Praxis, so kristallisieren sich nach Seliger (2021) drei Dimensionen heraus:

1. Sich selbst führen
2. Menschen führen
3. Die Organisation führen

ÜBUNG: Meine Führung

Quelle: Seliger, 2021, S. 209–210

Stellen Sie sich folgende Fragen, um über Ihre Führung zu reflektieren. Schreiben Sie in Ihr Notizbuch. 

Führung der Führung	<ul style="list-style-type: none"> • Wann habe ich in meiner Führungserfahrung eine Situation erlebt, in der Führung eine große Herausforderung für mich war, für die ich mich aber als gut gerüstet empfunden habe? Was war das für eine Situation? Worin lag die besondere Herausforderung? Worin zeigten sich meine besonderen Fähigkeiten? • Welches sind die drei wichtigsten Faktoren meiner Führungsaufgabe, die mir die meiste Freude bereiten? Wie fühlt sich diese Freude an? Wann habe ich sie zuletzt erlebt? • Welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfahrungen bringe ich für meine Führungsaufgabe mit? • Was funktioniert in meinem Führungsalltag am besten? • Wofür bin ich als Führungskraft dankbar? • Vor welchen neuen Herausforderungen stehe ich als Führungskraft gegenwärtig?
Führung der Mitarbeiter/innen	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Stärken und Fähigkeiten bringen meine Mitarbeiter/innen mit, um ihre Aufgaben zu erfüllen? • Welche Aufgaben machen den Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen Freude und begeistern sie? Woran erkenne ich, was meinen Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen bei ihrer Aufgabe Freude macht? • Welche neuen Herausforderungen könnten dazu beitragen, dass sie ihre Potenziale weiterentwickeln?
Führung der Organisation	<ul style="list-style-type: none"> • Wofür ist unsere elementare Bildungseinrichtung bekannt? • Was sind unsere Erfolge und wie gelangen uns Erfolge? • Wie sieht unsere gemeinsame Vision aus? Können sich meine Mitarbeiter/innen damit identifizieren? Macht sie die Vision stolz? • Wie ist die Zukunftsperspektive unserer elementaren Bildungseinrichtung?

Wenden Sie im Führungsalltag die Prinzipien von Positive Leadership (Seliger, 2014) an:

1. **Führen Sie mit Freude** – das kann dazu beitragen, dass Sie mit mehr Leichtigkeit führen.
2. **Führen Sie mit Sinn** – schaffen Sie im Team das Bewusstsein dafür, dass das Handeln jeder Person in einen größeren Bezugsrahmen und Sinnzusammenhang eingebettet ist.
3. **Führen Sie stärkenfokussiert** – richten Sie den Blick auf Stärken, Chancen und Potenziale der Mitarbeiter/innen. Das wirkt sich positiv auf Leistung, Gesundheit und Problemlösungen aus.

Willkommen in der VUKA-Welt!

Haben Sie schon von der VUKA-Welt gehört?

Das V steht für Volatilität, das U für Unsicherheit, das K für Komplexität und das A für Ambiguität.

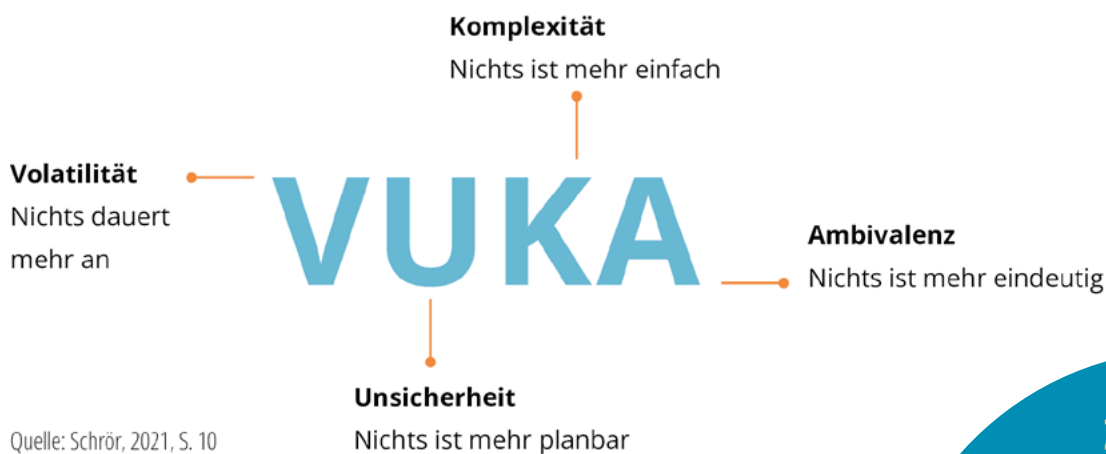
Das Konzept hat seinen Ursprung im militärischen Bereich. Es wurde im vergangenen Jahrzehnt auf Unternehmen übertragen und dadurch populär (Lenz, 2019). Doch auch der Bildungsbereich zeichnet sich durch VUKA aus:

Volatilität bedeutet, dass sich unsere Welt sprunghaft verändert, die Veränderung ungeplant und überraschend sowie häufig auch mit hohem Tempo kommt.

Unsicherheit bezieht sich auf die Unvorhersehbarkeit zukünftiger Ereignisse und die Notwendigkeit, Ungewissheit zu akzeptieren.

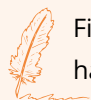
Komplexität bezieht sich auf die verschiedenen Perspektiven und Herangehensweisen, die das pädagogische Handeln zu berücksichtigen hat.

Ambiguität bezieht sich auf die Mehrdeutigkeit von Situationen und die Herausforderung, dennoch zu handeln und dies zu begründen.



ÜBUNG: Meine VUKA-Welt

Was macht Ihre pädagogische Welt zu einer VUKA-Welt?



Finden und notieren Sie konkrete Beispiele! Welche Strategien haben Sie entwickelt, um mit VUKA zurechtzukommen?

Tauschen Sie sich mit einer anderen Führungskraft über Ihre Erfahrungen und Strategien aus!

Zum Weiterlesen:

Heller, J. (2019) (Hrsg.). *Resilienz für die VUKA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Springer.

Schrör, T. (2021). *Führungskompetenz achtsame Selbstführung. Erfolgreich führen in dynamischen und disruptiven Zeiten*. Springer.

Seliger, R. (2014). *Positive Leadership. Die Revolution in der Führung*. Schäffer-Poeschel.

Seliger, R. (2021). *Das Dschungelbuch der Führung. Ein Navigationssystem für Führungskräfte* (8. Auflage). Carl-Auer.

Quellenverzeichnis

- Balz, H.-J. & Heisig, M. D. (2022). Selbstführung und Selbstfürsorge – Leitbegriffe im Führungskräfte-Coaching? *Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 29*, 193–208. <https://doi.org/10.1007/s11613-022-00761-8>
- Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. *Prävention und Gesundheitsförderung, 13*, 131–137. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0626-x>
- Erskine, R. G. (2002). Relational Needs, EATA Newsletter Nr. 73 (deutsch: Beziehungsbedürfnisse, ZTA 2008, Heft 4, S. 287–297)
- Fischer, A. (2022). Hygge – Selbstfürsorge und Wohlfühlen im Job. *Heilberufe, 1*, 19–21.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Auflage). UTB.
- Hoffmann, N. & Hofmann, B. (2020). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Grundlagen und Anwendung*. Beltz.
- Holtmeier, L. (2022). Der Dünger zum Aufblühen. *Ergopraxis, 6*, 38–40.
- Holzrichter, T. (2016). *Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit. Strategien, Tipps und Praxishilfen*. Verlag an der Ruhr.
- Lenz, U. (2022). Coaching im Kontext der VUCA-Welt: Der Umbruch steht bevor. In J. Heller (Hrsg.), *Resilienz für die VUCA-Welt* (S. 49–68). Springer.
- Rodner, M. & Greine, R. (2012). *Die Haltung macht's. Kinder brauchen Sie – Wege aus dem Konzeptdschungel*. Cornelsen.
- Schlick, C. (2017). *Was meinem Leben echten Sinn gibt. Die wichtigsten Lebensfragen klären*. Scorpio.
- Sommer, D. (2018). *Lehrer-Soforthilfe: Meine Resilienz stärken*. AOL-Verlag.
- von Wachter, M. & A. Hendrichke (2017). *Das Ressourcenbuch. Selbstheilungskräfte in der Psychotherapie erkennen und von Anfang an fördern*. Klett-Cotta.
- Seliger, R. (2021). *Das Dschungelbuch der Führung. Ein Navigationssystem für Führungskräfte* (8. Auflage). Carl-Auer.
- Schulte, E.-M., Gessnitzer, S. & Kauffeld, S. (2016). Ich – wir – meine Organisation werden das überstehen! Der Fragebogen zur individuellen, Team- und organisationalen Resilienz (FITOR). Gruppe. Interaktion. Organisation. *Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie, 47*, 139–149.
- Welter-Enderlin, R. (2006). Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (S. 7–19). Carl-Auer.

ZUM VERTIEFEN:

Interviews mit Martina Genser-Medlitsch, Klinische und Gesundheitspsychologin

Teil 1:
Ich mit mir



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa5>

Teil 2:
Ich als Teammitglied



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa6>

Teil 3:
Wo bleiben die Kinder?



<https://link.ph-noe.ac.at/toolboxa7>

Geben Sie uns Feedback zur Online-Toolbox!



<https://forms.office.com/e/fYPrGQWKK1?origin=lprLink>

Anlaufstellen für professionelle Unterstützung

Telefonseelsorge:

Tel.: 142

<https://www.telefonseelsorge.at/>

Ö3-Kummernummer:

Tel.: 116 123

<https://www.roteskreuz.at/wien/ich-brauche-hilfe/telefonische-beratung>

Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog/innen:

Tel.: 01/504 8000

<https://www.psychnet.at/>

Impressum

Im Auftrag des BMBWF

Medieninhaber und Herausgeber: Pädagogische Hochschule Niederösterreich

Konzept und Inhalt: Simone Breit, Kerstin Zechner

Umsetzung: Info-Media | Grafik: Constanze Nečas | Lektorat: Sabine Wawerda

Illustrationen: creativemarket.com/Valenty

Sprecher/innen: Michael Scherff, Martina Genser-Medlitsch, Kerstin Zechner

Aufnahme und Schnitt: Walter Wegscheider

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



