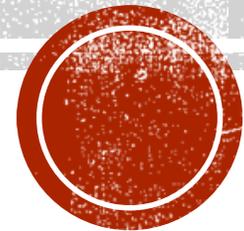


„ICH WERDE GROß UND STARK! – GESUND UND KRISENFEST IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN“

SELBSTWIRKSAM!

So bleibe ich auch in herausfordernden Situationen
strukturiert, sicher, flexibel und handlungsfähig.



Mittwoch, 14.06.2022

Oliver Zierdt
Fachberater Bundesprogramm „Sprach-Kitas“
oliver.zierdt-sprachkitas@awo-bb-sued.de
+49 1520 93 98 36 8

EINSTIEG

Folgen der Pandemie

... sind überall spürbar

... werden uns noch lange beschäftigen



„Das war schwer,
für mich zu ertragen!“



„Das sehe **ich** als
etwas Positives.“



„Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir dürfen nicht vergessen, in den Rettungsbooten zu singen.“

Voltaire

... aber welches „Lied“ ??? 

i.S.v.: Was hilft mir strukturiert,
sicher, flexibel und handlungsfähig
zu sein / zu bleiben?



HANDLUNGSFÄHIGKEIT

... nicht nur in Krisenzeiten

durch:

Sicherheit durch
Strategie(n)

gelingende Kommunikation

Reflektieren

Flexibilität /
Kreativität

inklusive Haltung

klarer Arbeitsauftrag

Selbstfürsorge

Auf diesen 4 Ebenen:

KINDER

ICH

TEAM

ELTERN



KINDER

Strategie: Klarheit über pädagogischen Auftrag

PÄDAGOGISCHER AUFTRAG



KINDER

Strategie: Klarheit über pädagogischen Auftrag

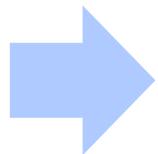
„Kinder werden nicht erst zu Menschen – sie sind bereits welche.“

— Janusz Korczak

Sozialgesetzbuch (SGB) - Achtes Buch (VIII) - Kinder- und Jugendhilfe - (Artikel 1 des Gesetzes v. 26. Juni 1990, BGBl. I S. 1163)
§ 1 Recht auf Erziehung, Elternverantwortung, Jugendhilfe



Die
Bundesregierung

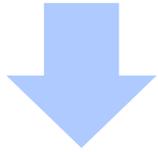


- (1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.
- (2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.



KINDER

Strategie: Klarheit über pädagogischen Auftrag



SELBSTBESTIMMT

Was steckt drin?

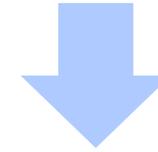
- Bildungssetting mitgestalten
- interessante Vorbilder wählen
- Raum für eigene Erfahrungen
- Beschwerden ist ein Recht
-
-
-



EIGENVERANTWORTLICH

Was steckt drin?

- Bedürfnisse kennen und benennen
- selbstbewusst handeln
- „aus Fehlern lernen“
- eigene Interessen verfolgen
-
-
-



GEMEINSCHAFTSFÄHIG

Was steckt drin?

- empathisch handeln
- Hilfsbereitschaft
- Konfliktfähigkeit
- Gemeinschaft demokratisch mitgestalten
-
-
-



KINDER

Strategie: Reflektieren

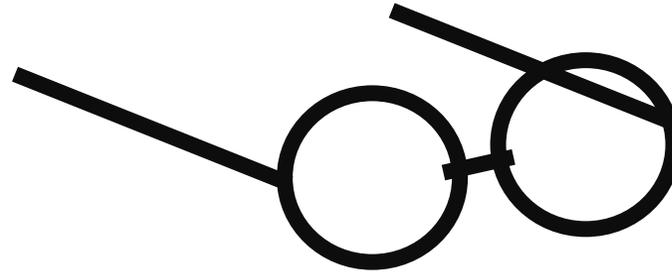
REFLEKTIEREN



KINDER

Strategie: Reflektieren - Beziehungsebene

(Gerald Hüther)



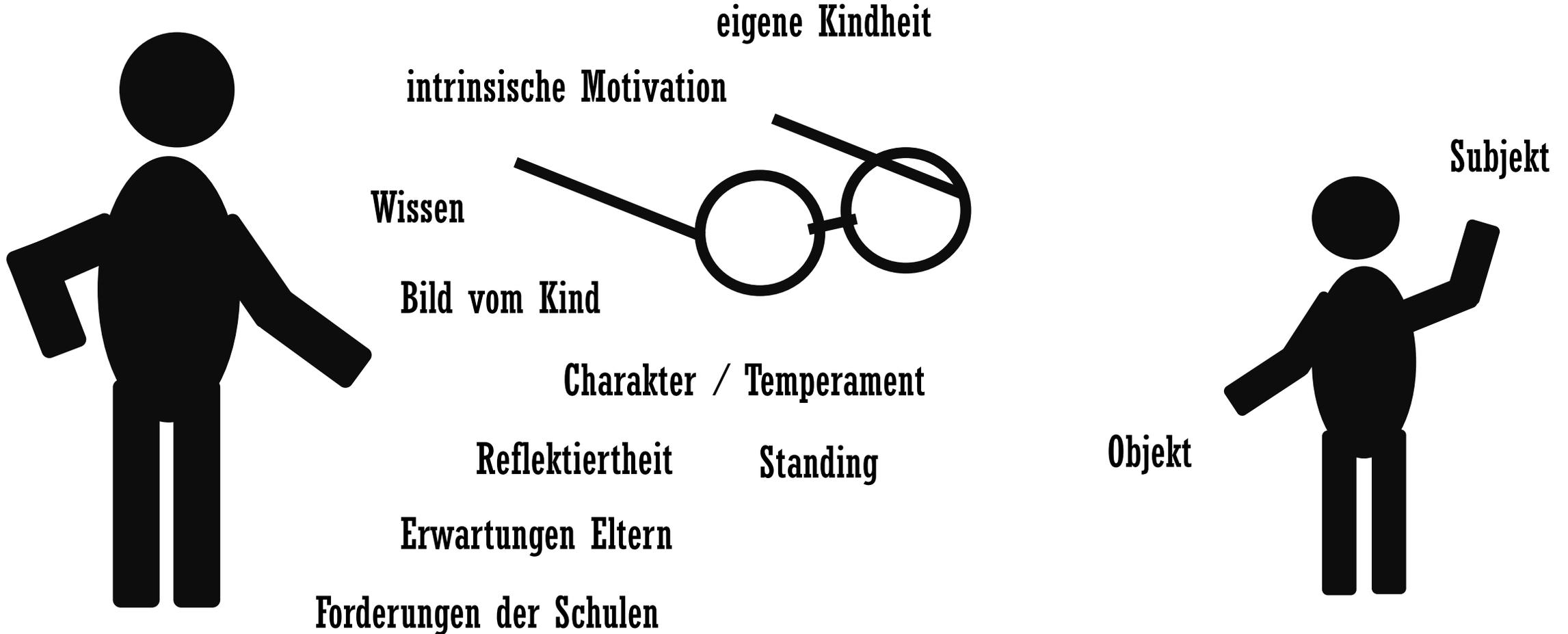
- Durch welche bewussten und unbewussten „Brillen“ betrachte ich Kinder?
- Welche „Brillen“ kann ich leicht absetzen; und bei welchen Brillen fällt es mir schwerer?



KINDER

Strategie: Reflektieren - Beziehungsebene

(Gerald Hüther)



KINDER

Strategie: Reflektieren - Beziehungsebene

„Empathisch zu sein, bedeutet, die Welt durch die Augen der anderen zusehen und nicht unsere Welt in ihren Augen.“

Carl Rogers

Quelle:

qualitaet-kita.de/kita-handbuch/paedagogische-haltung/



➔ **Macht abgeben = Stress verringern**

➔ **NICHT Verantwortung abgeben**

➔ **„Anwälte der Kinder“ sein**



KINDER

Strategie: Reflektieren - Bildungsauftrag

Wie bringe ich Kindern das bei, **was sie brauchen** ???

→ Nicht die Erwachsene entscheiden über Bildungsinteressen.

Wie bringe **ich** Kindern etwas bei ???

→ Erwachsene können nicht „beibringen“. Kinder bilden sich selbst.

Wie lernen **Kinder** ???

→ Wie wir lernen (Kinder und Erwachsene) ist identisch.

Wie lernen **Menschen** ???

Der selbstbestimmte Vorgang des Lernens ist ein lebenslanger Prozess. Er ist charakterisiert durch intrinsische Motivation, Verfolgung eigener Interessen, Trial-&-Error-Erfahrungen und emotionalen Anschluss.



KINDER

Strategie: Reflektieren - Bildungsauftrag

„Es scheint also so, als würde sich das Denken des Kindes qualitativ nicht wesentlich von dem des Erwachsenen unterscheiden, während man früher erhebliche qualitative Unterschiede postulierte [...].“

Rolf Oerter

IN: Rüdiger Hansen & Rainard Knauer & Benedikt Sturzenhecker:
Partizipation in Kindertageseinrichtungen. So gelingt
Demokratiebildung mit Kindern! S.293.

Reelle Unterschiede sind:
Weltverständnis, Erfahrung und bereits
erworbenes Wissen.



Welche Kompetenzen braucht der Erwachsene,
der das Kind einmal sein wird in der Zukunft?

- **Kreativität**
- **Emotionale Intelligenz**
- **Analytisch-kritisches Denken**
- **Aktives Lernen & Wachstumsdenken**
- **Urteilsvermögen & Entscheidungsfähigkeit**
- **Kommunikationsfähigkeit**
- **Fähigkeit zur Führung / Anleitung**
- **“Diversitäts-Wunsch” & kulturelle Intelligenz**
- **Technikverständnis**
- **Veränderung = Chance / Flexibilität**



Bernhard Marr: The 10 Vital Skills You Will
Need For The Future Of Work, Forbes-Magazine
Online, Apr 29, 2019.



ICH

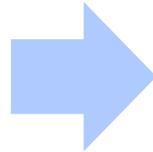
Strategie: Stress erkennen & damit umgehen

STRESSBEWÄLTIGUNG



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



Stress ist ...

unvermeidbar

ungesund

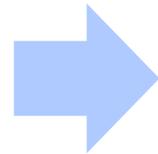
individuell

**... wenn es keine Balance zwischen
Eustress und Distress gibt.**

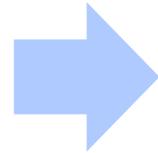


ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



Stressoren



Stressreaktion



Stressverstärker



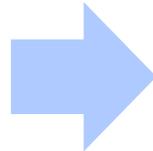
Stressmodell

nach Lazarus



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



Sei perfekt !

Hinter diesem Stressverstärker steht der Wunsch nach Selbstbestätigung und nach Anerkennung durch leistungsorientiertes Denken. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut oder noch besser machen. Wird dieser Beweggrund übermächtig, kommt es zu einer besonders starken Stressanfälligkeit in Situationen in denen Ablehnung durch eigene Fehler denkbar ist. Hier wird unter allen Umständen versucht durch eine perfektionierte Verhaltensweise, Fehlern auszuweichen. Problematisch wird es, wenn dieser Perfektionismus in alle Lebensbereiche eingreift, beruflich sowie privat. Dies führt unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich zu Erschöpfung (vgl. Kaluza 2015: 233).

Es ist besonders wichtig, im Arbeitsumfeld auch Fehler machen zu dürfen und sich nur um Perfektion zu bemühen, wo es sich lohnt. Besonders im Krankenhausalltag ist dies oftmals eine große Herausforderung über „Fehler oder Beinahe-Fehler“ sprechen zu dürfen und erfordert ein sehr gutes Arbeitsklima im Interdisziplinären Team.

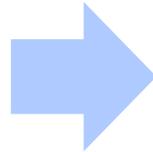


**Verbesserte Stressbewältigung
mithilfe des Salutogenese-
Modelles von Aaron
Antonovsky**



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



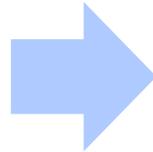
Sei beliebt !

Der Wunsch nach „Dabei sein“ und auch angenommen sein, steht hinter diesem Stressverstärker. Wird dieser Beweggrund übermächtig, kommt es zu einer besonders großen Stressanfälligkeit in Situationen, in denen Abweisung denkbar ist. Hier ist es besonders wichtig die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Durch das Zurückstellen eigener Bedürfnisse und Interessen kann dies auf längere Sicht zur Selbstüberforderung und Burnout führen.



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



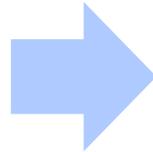
Behalte die Kontrolle !

Hinter diesem Stressverstärker steht der Wunsch nach Sicherheit und alles kontrollieren zu können. Wird dieser Beweggrund übermächtig, kommt es zu einer besonders hohen Stressanfälligkeit in Situationen, in denen Fehlentscheidungen und Risiken drohen. Es fällt diesen Menschen schwer, Tätigkeiten abzugeben oder anderen aufzutragen. Dies löst längerfristig eine Überforderung aus.



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



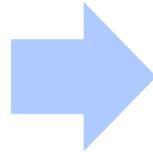
Sei unabhängig !

Hinter diesem Stressverstärker steht der Wunsch nach Selbstbestimmung und persönlicher Unabhängigkeit. Es tritt eine besonders hohe Stressanfälligkeit in Situationen der eigenen Hilfsbedürftigkeit und in Notsituationen auf. Diese Menschen erledigen Aufgaben am liebsten allein. Es fällt ihnen schwer Andere um Unterstützung und Hilfe zu bitten und sich anzuvertrauen. Dieses übertriebene Verhalten, nicht das gesunde Streben nach Unabhängigkeit, führt längerfristig ebenfalls zu Überforderung und Erschöpfung.



ICH

Strategie: Stress erkennen & damit umgehen



Halte durch !

Durchhalten gilt als oberste Maxime bei der Verfolgung von Zielen. Dies kann dazu führen, dass Signale der Erholungsbedürftigkeit ignoriert werden und dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält. Hier ist die Übertreibung problematisch, sinnvoller wäre es, sich unangenehmen Dingen zu entziehen und sich zu erlauben einmal auszuruhen (vgl. Kaluza 2015: 233f).



TEAM

Strategie: Gefühle & Bedürfnisse benennen

Ergänzung



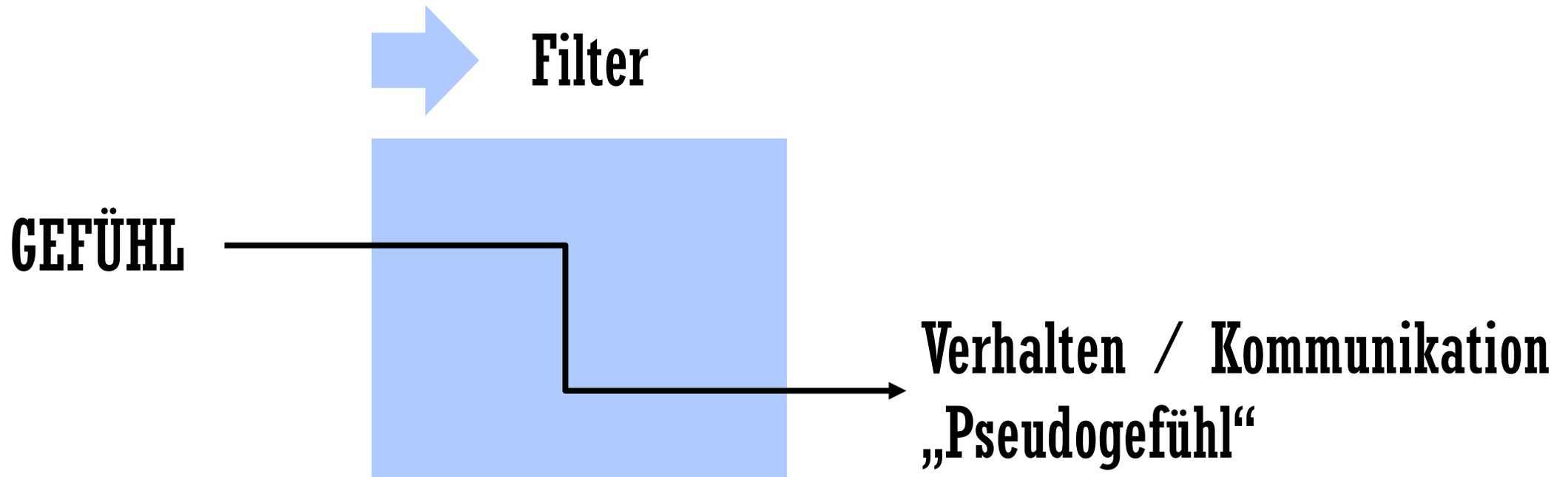
GEFÜHLE KOMMUNIZIEREN



TEAM

Strategie: Gefühle & Bedürfnisse benennen

Ergänzung



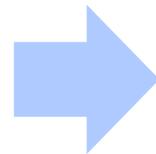
TEAM

Strategie: Gefühle & Bedürfnisse benennen

Ergänzung

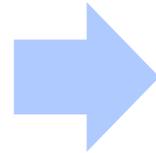


GFK

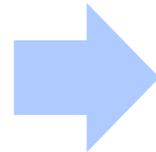


angelehnt an die
Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg



Konflikt- und Stressbewältigung



Beobachtung > Gefühl > Bedürfnis > Bitte



TEAM

Strategie: Gefühle & Bedürfnisse benennen

Ergänzung

Was sind
ECHTE
Gefühle?

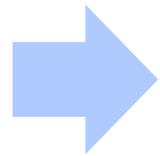


„Alles steht Kopf“
in der IMDB.com

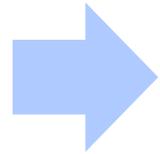


Übung:

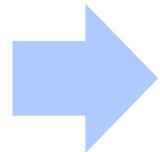
Welches ECHTE Gefühl steckt hinter den Aussagen?



„Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht.“



„Ich fühle mich provoziert.“



„Ich fühle mich ausgenutzt.“



ELTERN

Strategie: Mit Eltern kooperieren.

Ergänzung

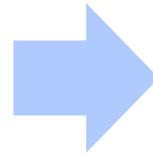
EARLY EXCELLENCE



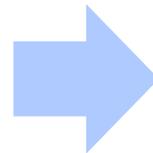
**Kooperation =
geteilte Verantwortung & gegenseitige Unterstützung**



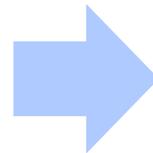
Early Excellence



Die 1. Säule: Jedes Kind ist exzellent



Die 2. Säule: Eltern sind die ExpertInnen ihrer Kinder



Die 3. Säule: Einrichtungen öffnen und vernetzen sich



ELTERN

Strategie: So deutlich wie möglich kommunizieren.

Ergänzung

KOMMUNIKATION MIT ELTERN



ELTERN

Strategie: So deutlich wie möglich kommunizieren.

Ergänzung



Kommunikationsquadrat



Friedemann
Schulz von Thun





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

**Für Nachfragen, Hinweise und Feedback
stehe ich gern zur Verfügung.**

