

Resilienz

Starke Pädagogen – Starke Kinder

Fortbildung · Institut für Bildung und Entwicklung München

Heidi Herzog



Personale Ressourcen eines seelisch stabilen Menschen

Was macht einen Menschen innerlich stark, selbstbildungsbereit und widerstandsfähig? Die folgenden Ressourcen bilden das Fundament.



Positives Selbstkonzept

Sich vom Leben angenommen fühlen, mit sich zufrieden sein und den Alltag mit Tatendrang gestalten.



Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

Die eigene Meinung klar äußern, das Leben aktiv steuern und ihm einen angemessenen Ausdruck verleihen.



Gesundes Selbstwertgefühl

Grundsicherheit besitzen, auf eigene Ressourcen vertrauen und stolz auf eigene Leistungen sein – unabhängig von äußerer Anerkennung.



Freude an Selbstentwicklung

Andere glücklich machen, Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und ausstehende Erfolge freudig antizipieren.

Weitere personale Ressourcen

Zuversichtliche Lebenseinstellung

Belastbar, anstrengungsbereit und nicht leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen – zuversichtliche Menschen schauen optimistisch in die Zukunft.

Explorationslust

Neugierig, lernfreudig, offen und mutig – bereit, sich auf Neues einzulassen und sich zu verändern, wenn es das Leben bereichert.

Entspannungsfähigkeit & Verantwortungsbewusstsein

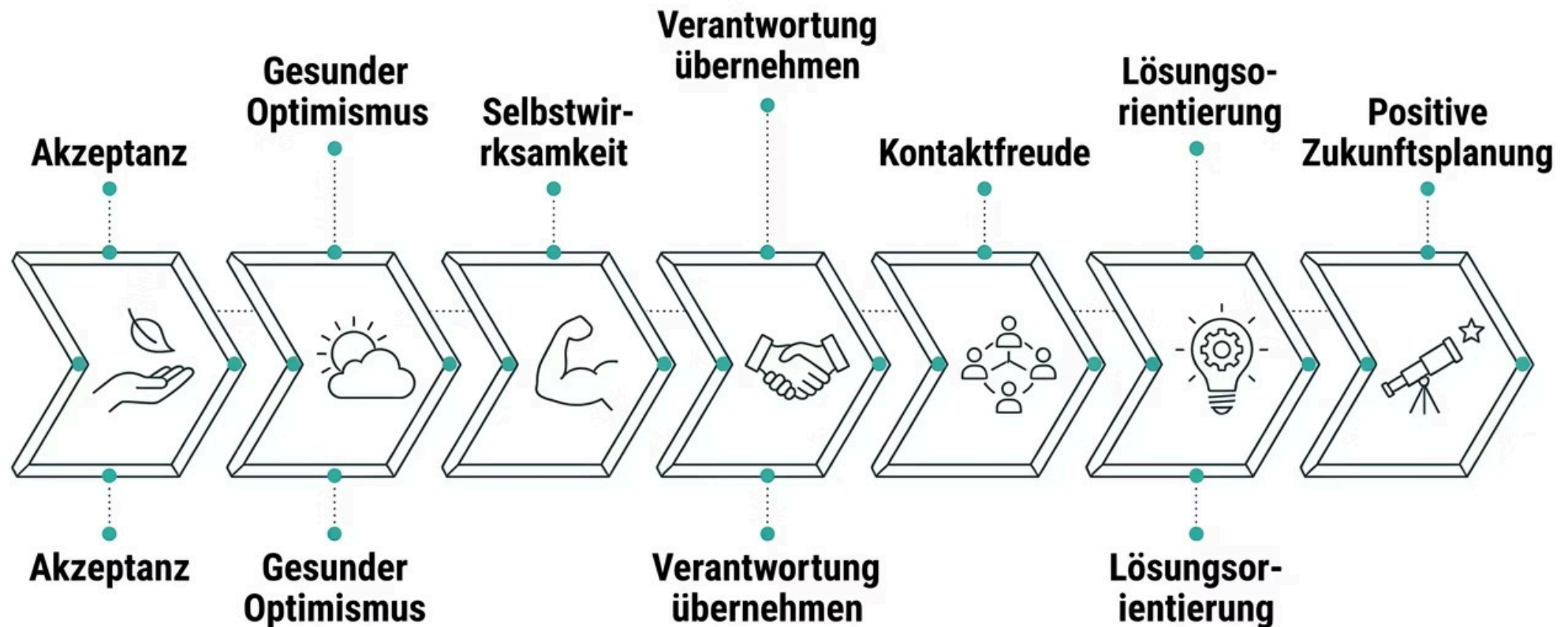
Ruhig, konzentriert und wahrnehmungsoffen. Achtsam, wertschätzend und einfühlsam – auf solche Menschen kann man sich verlassen.

Aus: „Starke Erzieher – starke Kinder“, Kathrin Nürge



Die sieben Säulen der Resilienz

Je stärker diese Säulen bei einem Menschen ausgeprägt sind, desto widerstandsfähiger ist er gegenüber Schicksalsschlägen, Frustration, Rückschlägen, Stress und Krisen.



Die sieben Säulen im Detail

1. Akzeptanz

Dinge annehmen wie sie sind. Erkennen, was ich beeinflussen kann – und was nicht. Bei Veränderungen loslassen können.

2. Optimismus

Positive Grundhaltung und die Überzeugung: Es gibt für jedes Problem eine Lösung. „*Es ist noch immer gut gegangen.*“

3. Selbstwirksamkeit

Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Überzeugung, das eigene Schicksal zu beeinflussen – statt Spielball zu sein.

4. Verantwortung

Verantwortung und Selbstwirksamkeit bedingen einander. Wer verantwortlich handelt, verlässt die Opferrolle und macht das Beste aus der Situation.

5. Kontaktfreude

Soziale Netzwerke geben Halt. Ein starkes Netzwerk ist wie ein Fangnetz, das uns in schwierigen Phasen auffängt.

6. Lösungsorientierung

Resiliente Menschen suchen automatisch nach Lösungen, statt sich in Problemen zu verlieren – das hält sie handlungsfähig.

7. Positive Zukunftsplanung

Klare Ziele und eine Vision geben Sinn und Richtung – auch wenn die Dinge anders laufen als geplant.

Fünf Wege, deine Resilienz zu stärken

Die Einflussfaktoren deiner Resilienz kannst du trainieren – als Führungskraft willst du dich selbst und andere durch stürmische Zeiten navigieren!

01

Selbstreflexion üben

Denke an vergangene Krisen: Was machte sie schwierig? Wie hast du sie gemeistert? Erkenne Muster und übertrage sie auf zukünftige Herausforderungen.

02

Optimismus trainieren

Täglich ein paar Minuten: Wofür bin ich dankbar? Was war heute gut? Jeder Tag hat etwas Gutes – auch wenn es vermeintlich nicht läuft.

03

Netzwerke pflegen

Energielieferanten pflegen, Energieräuber meiden. Kontakt zu Kollegen, Mentoren und Freunden halten – Feedback nutzen, Perspektiven erweitern.

04

Erholung einplanen

Woche vorausplanen: Familie, Hobbys, Entspannung im Kalender eintragen. Täglich 30 Minuten Bewegung – neue Energie tanken.

05

Ziele setzen

Langfristige Ziele (3–5 Jahre) definieren, Schritte planen, Fortschritt regelmäßig prüfen und Pläne bei Bedarf anpassen.



Was habe ich heute gelernt?

Wir lernen häufig aus Dingen, die nicht glatt gelaufen sind, wesentlich mehr als aus Dingen, die glatt laufen.

Diese Übung lässt sich jederzeit machen – beim Warten, im Stau, in kurzen Leerlaufmomenten. Notizen auf dem Handy laden an schwierigen Tagen wieder mit Energie auf.

Stressbewältigung

Ansatzpunkte liegen sowohl in der Reduktion von Belastungen als auch im Aufbau persönlicher Fertigkeiten für einen effektiven Umgang mit Stress.

Auslöser & Bestandsaufnahme

Persönlichen Stressauslöser finden, Reaktionen beschreiben, wahre Ursachen hinterfragen (z. B. ABC-Modell). Was hat bisher geholfen?

Soziale Unterstützung & Kommunikation

Kein Rückzug, kein Einzelkämpfer. Aufgaben delegieren, Gespräche suchen, auch über Enttäuschungen sprechen. „Nein“ sagen üben.

Selbstbewusstsein & Achtsamkeit

Eigene Stärken bewusst machen. Auf Körpersignale achten, Umgebung wahrnehmen. Zeit- und Organisationsmanagement verbessern.

Umbewertung & Stressausgleich

Einstellungen und Ansprüche hinterfragen. Entspannung (Yoga, Meditation, Atemübungen) und Ausdauersport als aktiven Ausgleich nutzen.

Kleine Übung: „Nein sagen“

Ehrliche Selbstreflexion

- Übernimmst du Aufgaben, obwohl du keine Zeit hast?
- Akzeptierst du vieles, um höflich und beliebt zu sein?
- Überschätzt du häufig deine verfügbare Zeit und Energie?
- Fällt es dir schwer, klar für dich einzustehen?

Dein nächster Schritt

Such dir einen Punkt aus deiner Reflexion, bei dem du ab sofort „**NEIN**“ sagst.

Sei mutig und ziehe es durch!

Genieße deinen Erfolg!



Dankbarkeit – Warum sie so wichtig ist

Dankbarkeit ist ein einfacher Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit. Sie hilft gegen negative Gefühle wie Frust, Neid und Ärger – und mehr Dankbarkeit kann man lernen!



Macht glücklich



Verbessert das Miteinander



Stärkt das Herz



Hilft gegen Schlafstörungen



Senkt Stress



Hilft gegen Depression

Übung: Ein Dankeschön mal fünf

1 Stolz

Sage dir etwas, auf das du stolz bist.

2 Begeisterung

Zeige auf etwas Schönes, das dich begeistert und inspiriert.

3 Uneigennützigkeit

Nenne eine Sache, die du uneigennützig für jemanden getan hast und wofür du dich gut fühlst.

4 Erinnerung

Erinnere dich an einen schönen Moment und einen geliebten Menschen aus deiner Vergangenheit.

5 Tiefe Dankbarkeit

Benenne etwas in deinem Leben, für das du zutiefst dankbar bist.

Drei wichtige Grundbedürfnisse von uns allen im Team



1. Soziale Nähe

Der Mensch muss sich zugehörig fühlen. Wer sich akzeptiert, respektiert und wahrgenommen fühlt, fühlt sich wohl. Jeder Mensch braucht soziale Ansprache!



2. Lernen

Jeder Mensch ist neugierig und will sich weiterentwickeln. Führungskräfte müssen einen Rahmen schaffen, in dem das Team wachsen und wertschöpfend tätig sein kann.



3. Wirksamkeit (Macht)

Niemand mag das Gefühl der Ohnmacht. Mitarbeitende wollen mitgestalten und mitentscheiden. Gib ihnen das Gefühl, Spieler zu sein – nicht Ball im Spiel.

❏ **In diesem Sinne werden Führungskräfte wesentlich erfolgreicher sein!** Dinge vorkauen und bestimmen erzeugt Ohnmacht – wertschätzendes Miteinander stärkt das Team.

Kinder stärken – Resilienzförderung

Resilienz bedeutet seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit. Im pädagogischen Kontext steht die besondere seelische Stabilität im Vordergrund, die den erfolgreichen Umgang mit belastenden Lebensumständen ermöglicht.

- Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen der Kinder stehen im Vordergrund – das Kind als **aktiver Bewältiger und Mitgestalter** seines Lebens.
- Resilienz ist ein **dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess**, der in der Interaktion mit der Umwelt erworben wird.
- Das Kind kann aktiv auf diesen Prozess einwirken, benötigt aber gleichzeitig **Unterstützung durch Bezugspersonen**.



Schutzfaktoren der Resilienz bei Kindern

Selbst- & Fremdwahrnehmung

Eigene Emotionen ganzheitlich wahrnehmen (Selbstreflexion) und die Gefühlszustände anderer einschätzen und sich in ihre Perspektive versetzen können.

Selbstwirksamkeit

Grundlegendes Vertrauen in eigene Fähigkeiten. Überzeugung, Ziele auch mit Überwindung von Hindernissen erreichen zu können.

Soziale Kompetenz

Soziale Situationen einschätzen, sich einfühlen, behaupten, Konflikte lösen, Kontakt aufnehmen und sich soziale Unterstützung holen können.

Selbstregulation

Eigene Gefühle und Spannungszustände selbstständig beeinflussen. Strategien zur Selbstberuhigung kennen und individuell wirkungsvoll einsetzen.

Problemlösefähigkeiten

Komplexe Sachverhalte verstehen und durch vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Übergeordnete Problemlösestrategien erlernen.

Aktive Bewältigungskompetenz

Situationen einschätzen, eigene Fähigkeiten aktivieren, Stresssituationen bewältigen und die eigenen Grenzen kennen.

„Fall nicht!" – Die Wirkung negativer Sprache

Von Annalisa Neumeyer (Kindergarten heute 11–12/95)

Warum fallen Kinder vom Klettergerüst, obwohl wir ihnen sagen, sie sollen **nicht** herunterfallen? Das Gehirn verarbeitet „nein" und „nicht" wesentlich aufwendiger als positive Aussagen.

Wenn ich sage „Denken Sie nicht an ein blaues Krokodil" – stellen Sie es sich trotzdem vor. Genauso muss ein Kind, dem gesagt wird „Fahr nicht so schnell", zunächst das schnelle Fahren vergegenwärtigen, es dann verbannen und schließlich überlegen, was es stattdessen tun soll.

- ❏ **„Negativ motivieren"** teilt Kindern mit, was sie nicht tun sollen – erwartet aber, dass sie das tun, was ihnen nicht mitgeteilt wurde.



Positive Sprache im Alltag einsetzen

Negativ formuliert

- „Pass auf, dass du nicht runterfällst!“
- „Renne nicht auf die Straße!“
- „Wirf deine Jacke nicht auf den Boden!“
- „Aber spritzt ja nicht mit Wasser herum!“
- „Stell dich nicht so dumm an!“

Positiv formuliert

- „Halt dich gut fest!“
- „Bleib auf dem Gehweg!“
- „Häng deine Jacke an die Garderobe!“
- „Geht vorsichtig mit den Bällen um!“
- „Die Bausteine kommen in die blaue Kiste!“

Ein Experiment: Als eine Erzieherin Papierbälle mit negativer Instruktion ausgab, gingen **6 von 16** kaputt. Mit positiver Instruktion eine Woche später: nur **2 von 16**. Zufall? Probieren Sie es aus!

Was können wir in der Ferienbetreuung tun?

Kitas können einen entscheidenden Beitrag leisten, soziale Ungleichgewichte zu reduzieren und belastende Lebensumstände für Kinder abzumildern.

Innere Grundhaltung

Pädagogische Konzepte entwickeln, geprägt von Achtsamkeit, Wertschätzung und der Liebe zum Kind.

Stärkenorientierung

Fähigkeiten und Ressourcen der Kinder fördern, damit sie dem Leben mit Mut und Selbstvertrauen begegnen können.

Resilienz durch Erleben

Kinder brauchen Schutz, Annahme, Vorbilder, Rituale, Fehlerfreundlichkeit und das Wissen: *„Die Menschen, die mir wichtig sind, glauben an mich.“*



Kinder entwickeln Resilienz, wenn sie ...

- Sich geschützt und angenommen fühlen, so wie sie sind
- Eigene Talente und Interessen im eigenen Tempo entdecken und ausbauen können
- Sich auch mal „langweilen“ dürfen – nicht nur Nützliches lernen
- Vorbilder haben, die authentisch unterschiedliche Bewältigungsstrategien vorleben
- Rituale erleben, die durch Wiederholung Sicherheit und Geborgenheit geben
- Lernen: „Ich kann Probleme aktiv lösen und weiß, wie ich mir Wissen aneigne“
- Ohne Angst vor Bestrafung Fehler machen dürfen
- Eigene Ziele setzen und eine eigene Meinung haben dürfen
- Ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln und wissen: Die Menschen, die mir wichtig sind, glauben an mich