

Resilienz in Zeiten von Krisen stärken

PFV-Dialogveranstaltung | 04. April 2025

Resilienz

- Definition
- Bedeutung

EINFÜHRUNG

Stress

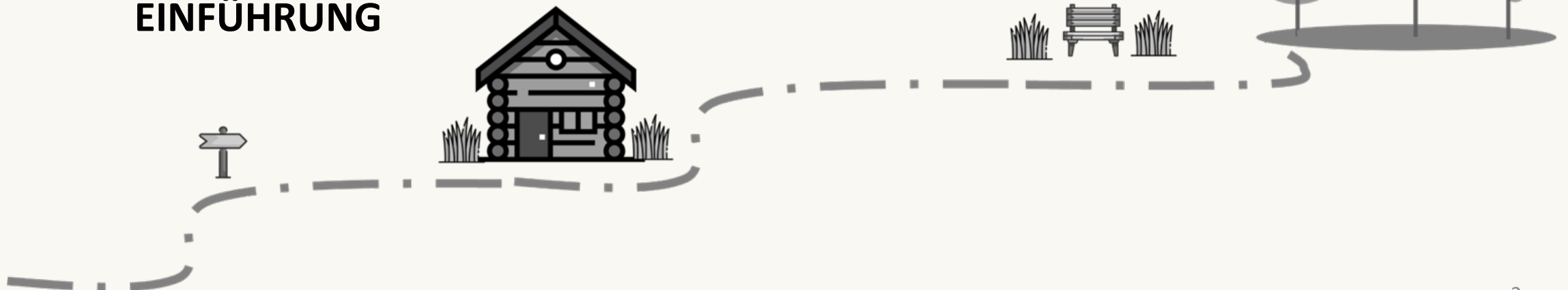
- Wirkungsweise
- Stressoren im Kita-Alltag
- Stressbewältigung

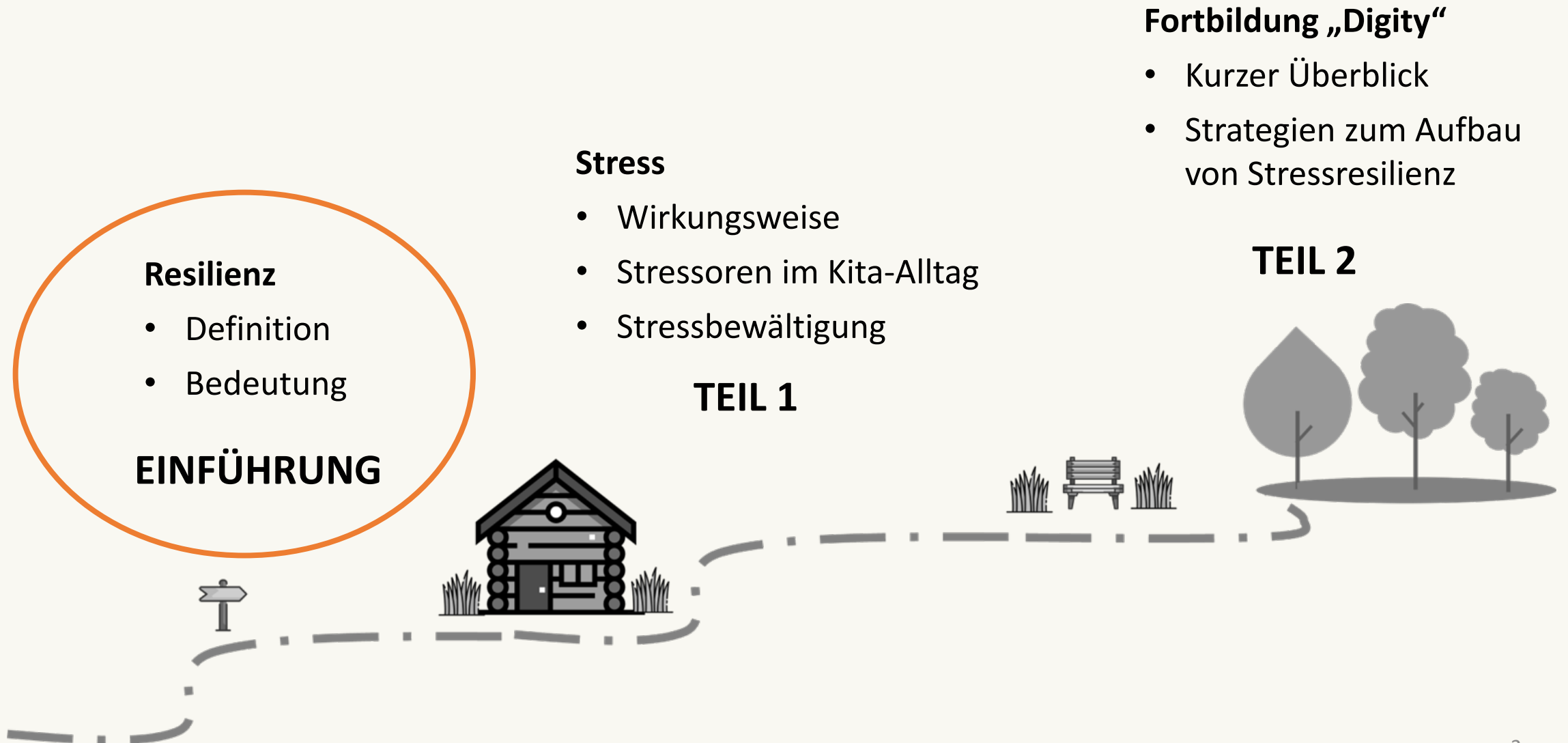
TEIL 1

Fortbildung „Dignity“

- Kurzer Überblick
- Strategien zum Aufbau von Stressresilienz

TEIL 2





Was ist Resilienz?

Resilienz der Kinder

Resilienz der Fachkräfte

Resilienz in der frühen Bildung

Resilienz der Bildungseinrichtungen

Resilienz des Bildungssystems

Resilienz der Kinder

Resilienz der Fachkräfte

Resilienz in der frühen Bildung

Resilienz der Bildungseinrichtungen

Resilienz des Bildungssystems

„Welche Merkmale kennzeichnen
resiliente Fachkräfte?“



Scannen Sie den QR-Code, um am Mentimeter teilzunehmen.

Alternativ können Sie in Ihrem Browser die Adresse:
www.menti.com eingeben und den folgenden Zugangscod
e verwenden: **4286 1000**

Problemlösungsfähigkeit

Emotionale Regulierung

Optimismus

Selbstvertrauen

„Welche Merkmale kennzeichnen
resiliente Fachkräfte?“

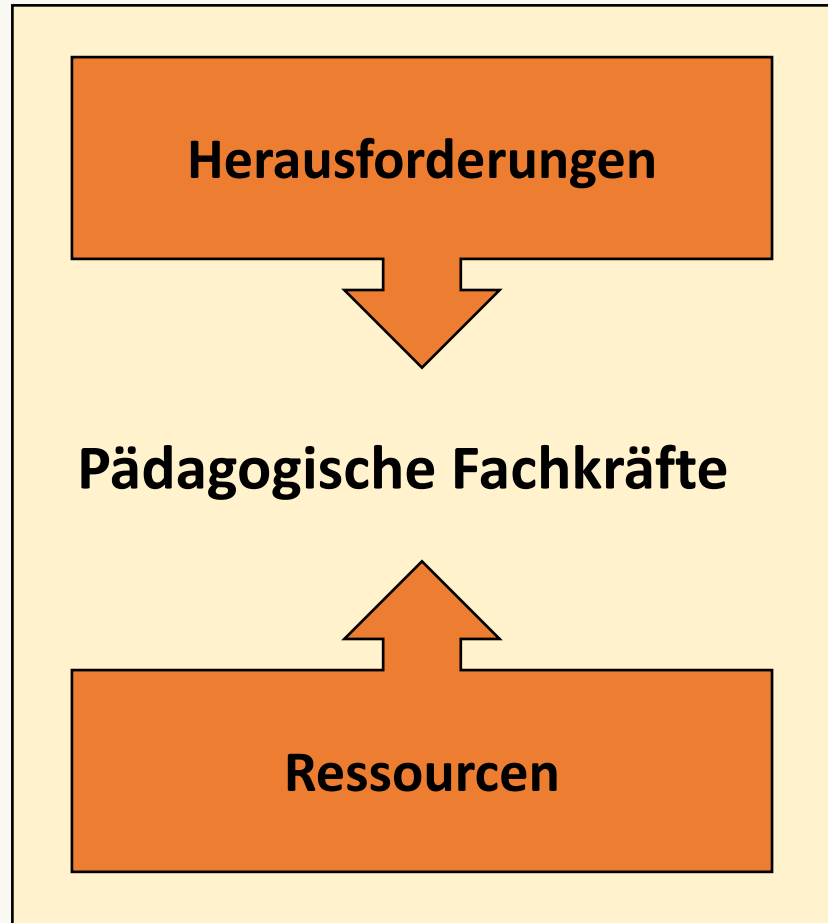
Flexibilität

Akzeptanz

Selbstfürsorge

Eigenverantwortung

Zielorientierung

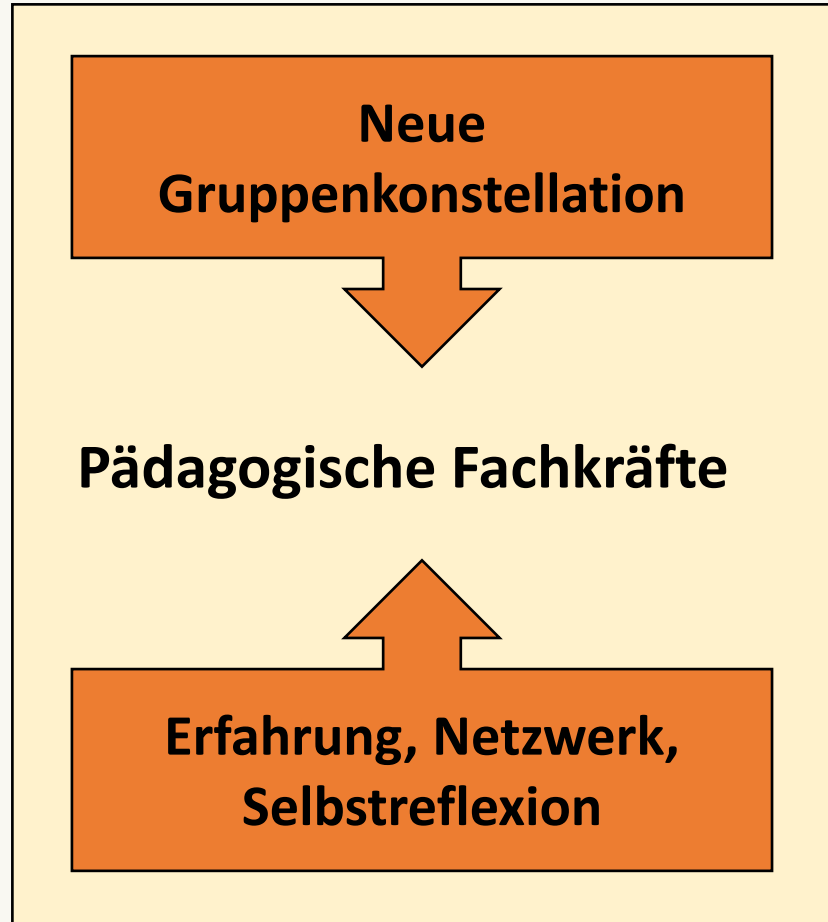


Resilienz der Fachkräfte

=

Widerstandsfähigkeit

Fähigkeit auf Herausforderungen systemerhaltend zu reagieren, auf eine Weise, dass bestehende Ressourcen bewahrt werden.

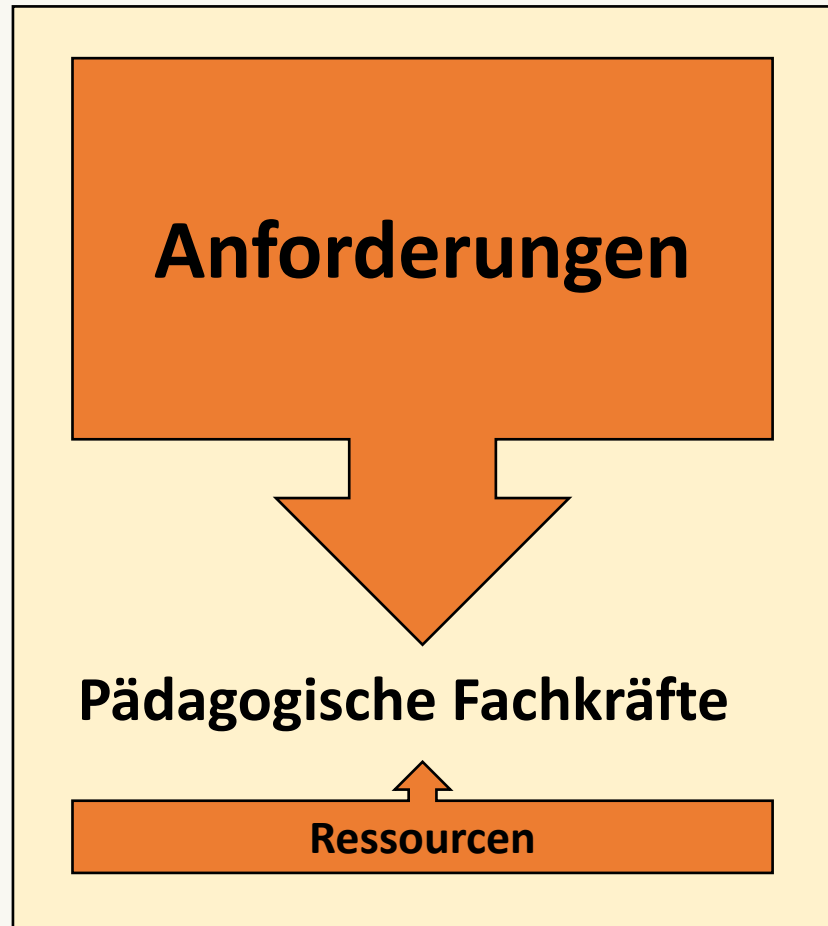


Resilienz der Fachkräfte
=
Widerstandsfähigkeit

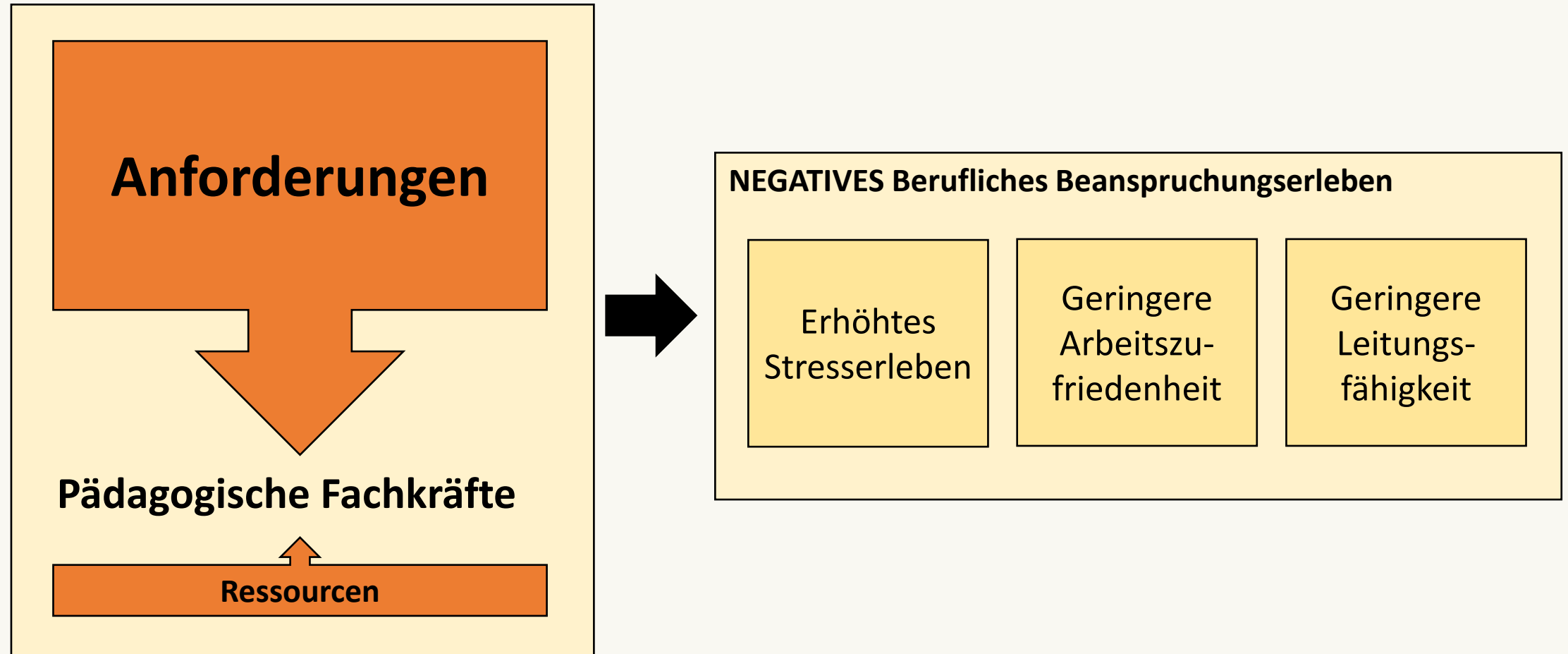
- Strukturierte Eingewöhnung
- Regelmäßiger Teamaustausch
- Alltagsbeobachtungen

Warum ist Resilienz erforderlich?

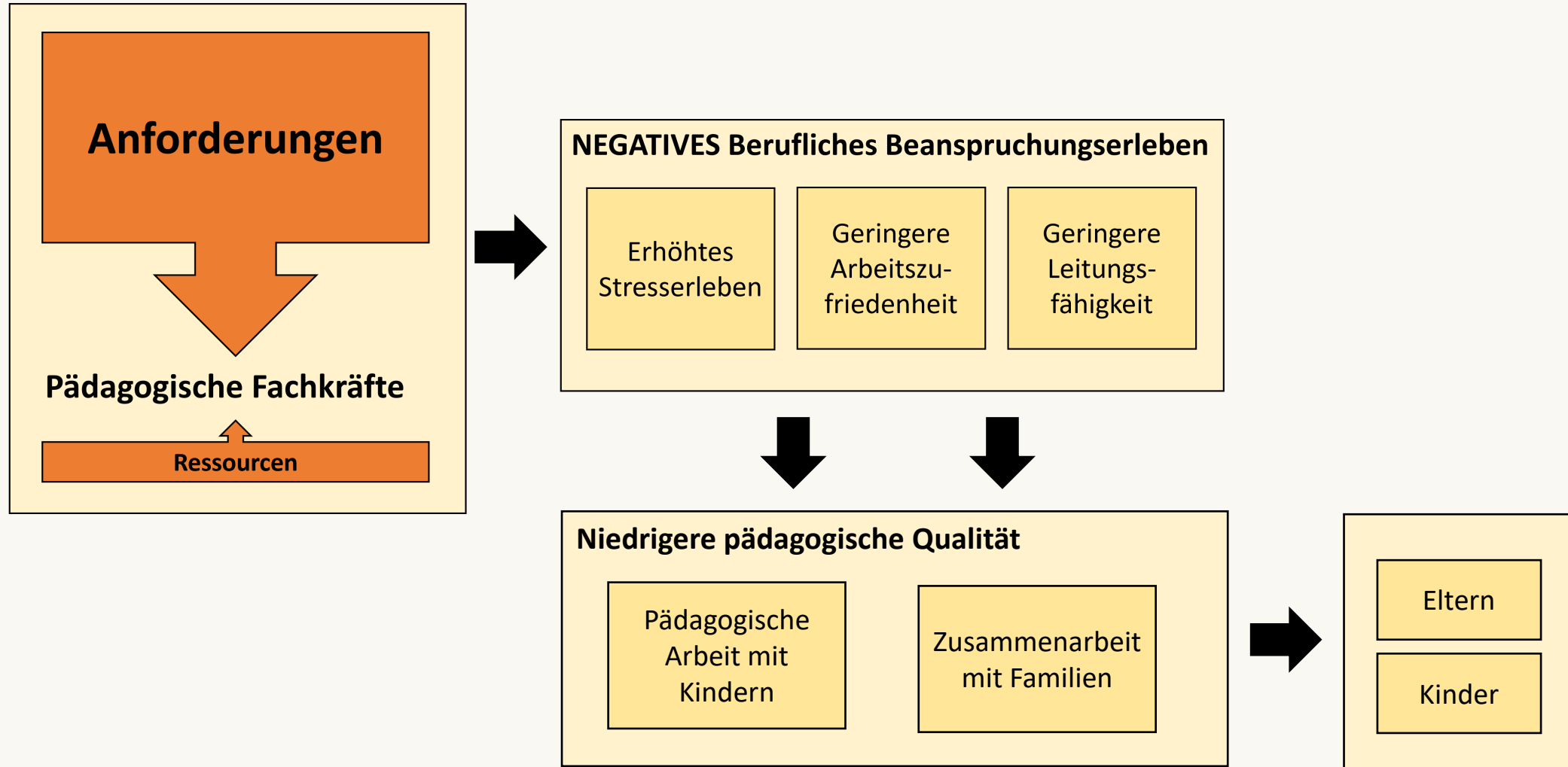
Bei Abwesenheit von Resilienz



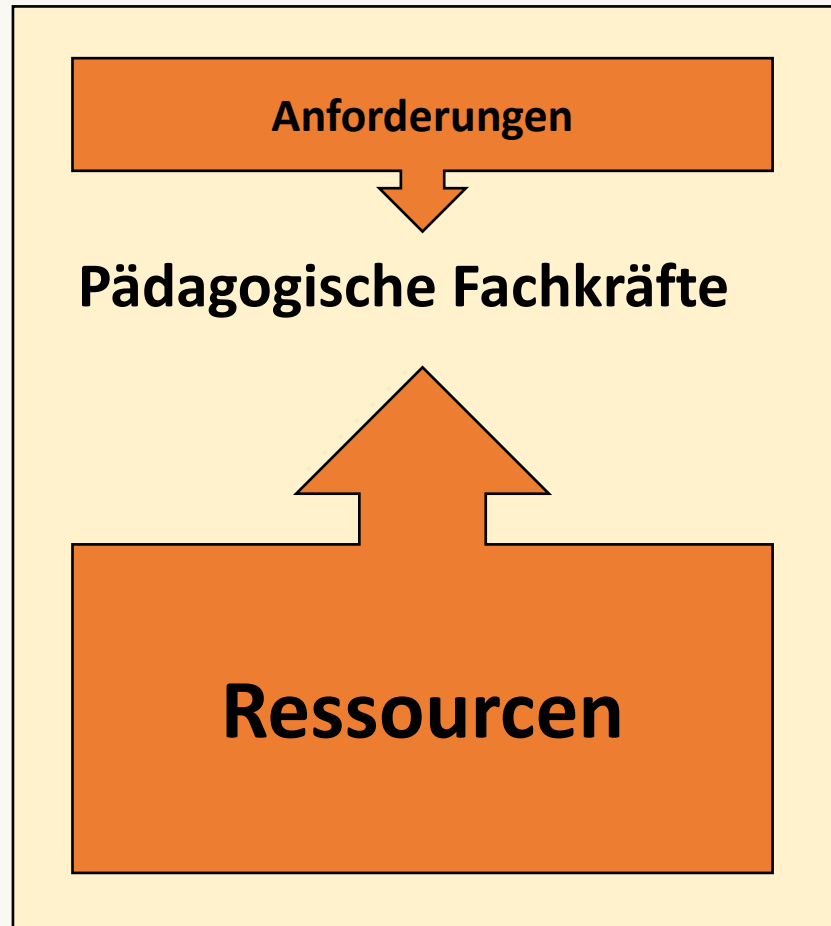
Bei Abwesenheit von Resilienz



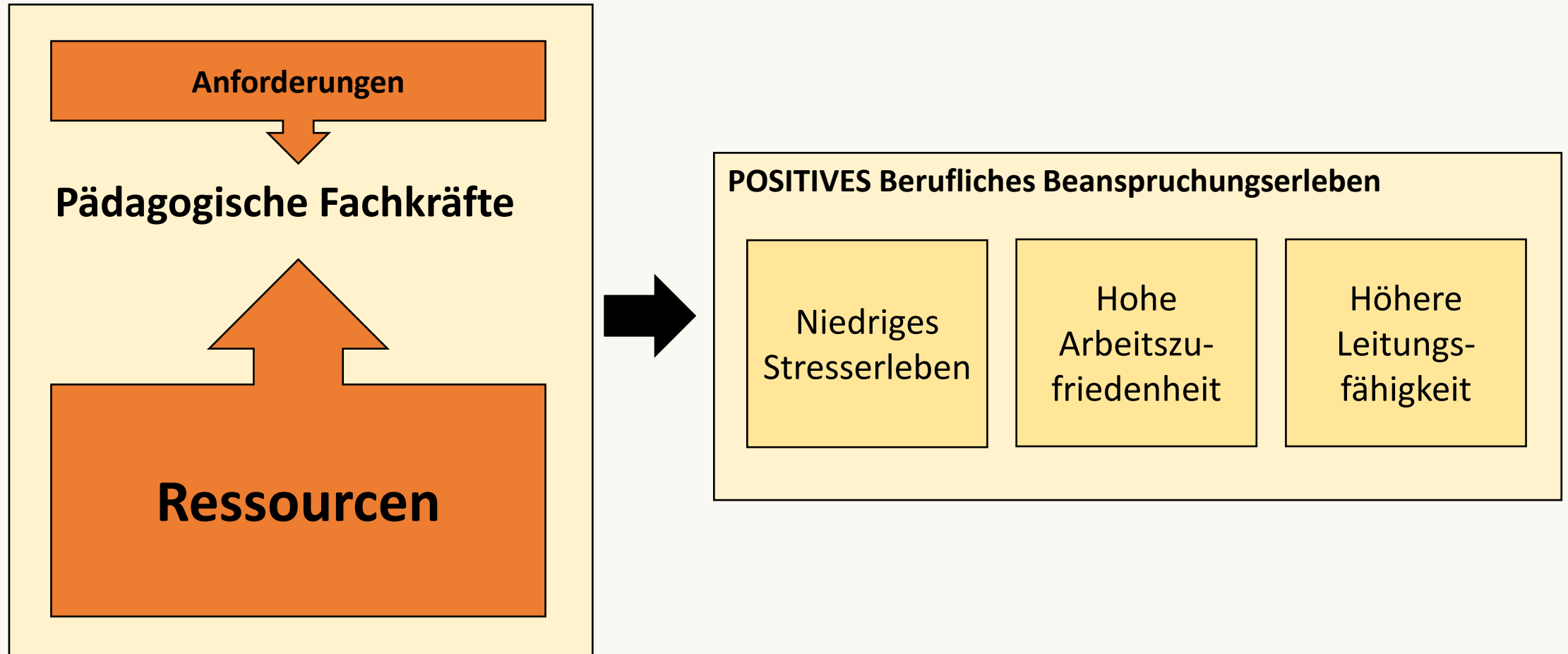
Bei Abwesenheit von Resilienz



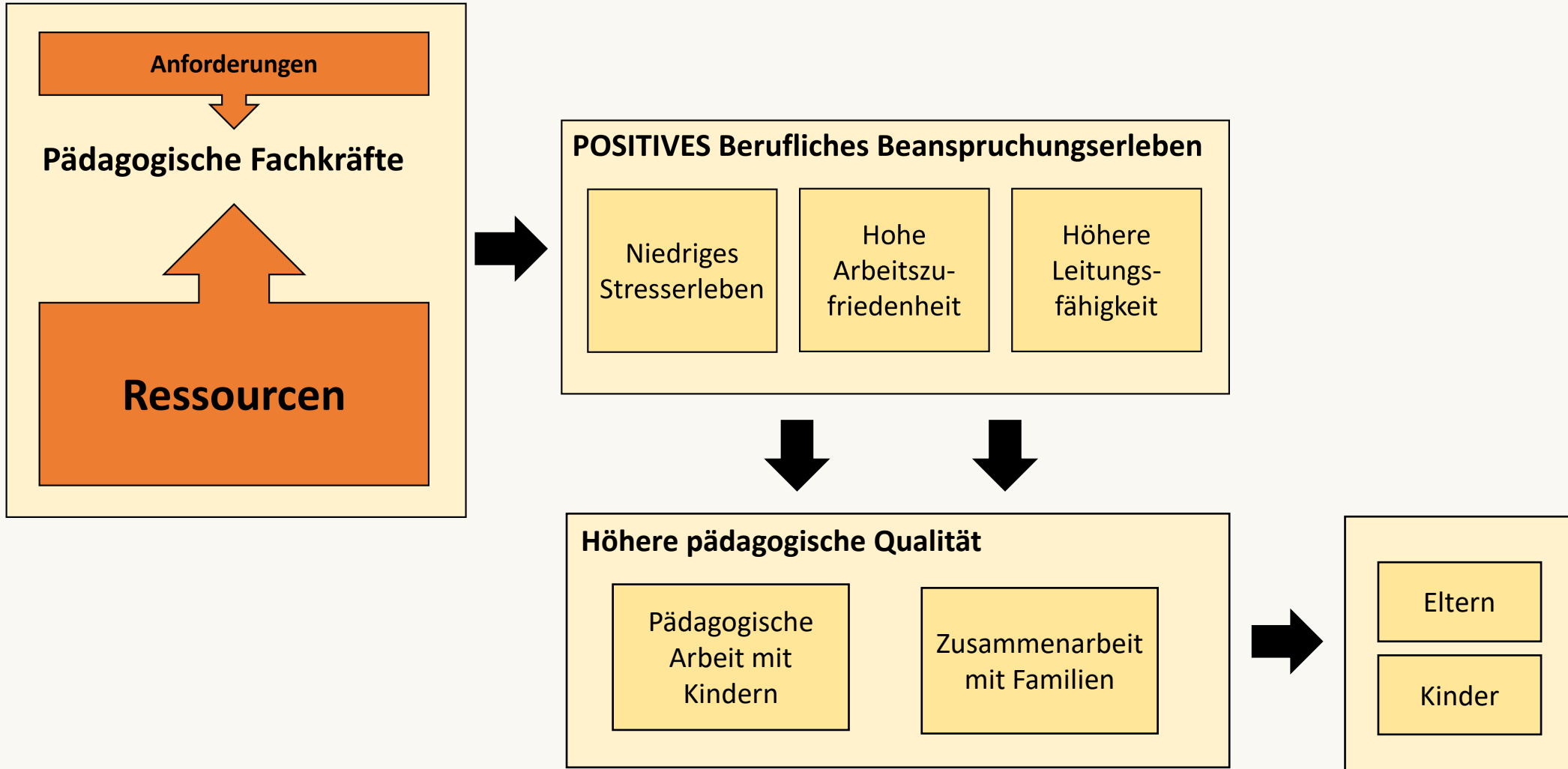
Bei Anwesenheit von Resilienz



Bei Anwesenheit von Resilienz



Bei Anwesenheit von Resilienz



**Wie kann ich meine Ressourcen einsetzen, um Anforderungen so zu begegnen,
dass ich diese nicht als stressreich empfinde?**

Resilienz

- Definition
- Bedeutung

EINFÜHRUNG

Stress

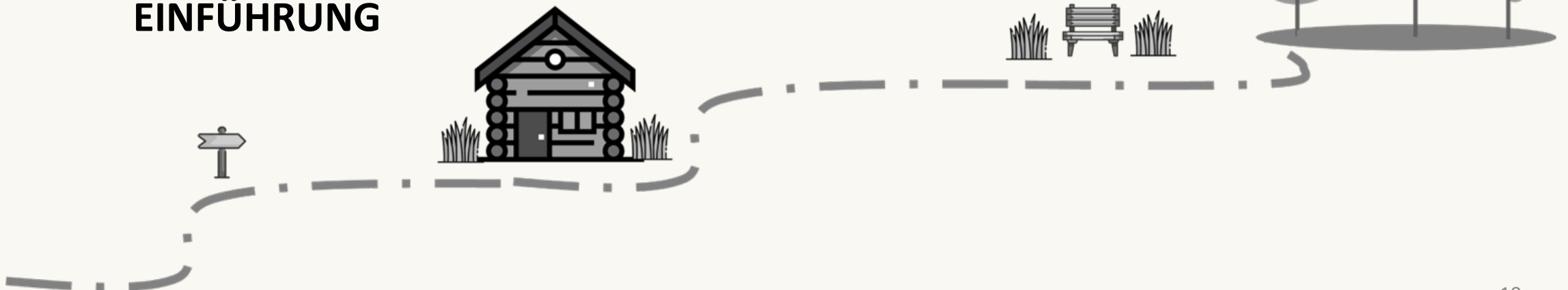
- Wirkungsweise
- Stressoren im Kita-Alltag
- Stressbewältigung

TEIL 1

Fortbildung „Dignity“

- Kurzer Überblick
- Strategien zum Aufbau von Stressresilienz

TEIL 2





Stress = Zustand des Ungleichgewichts zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten

- 1) Live-events:** Einzelne besonders einschneidende Situationen
- 2) Daily-hassles:** Kumulation von vielen kleinen Alltagsbelastungen

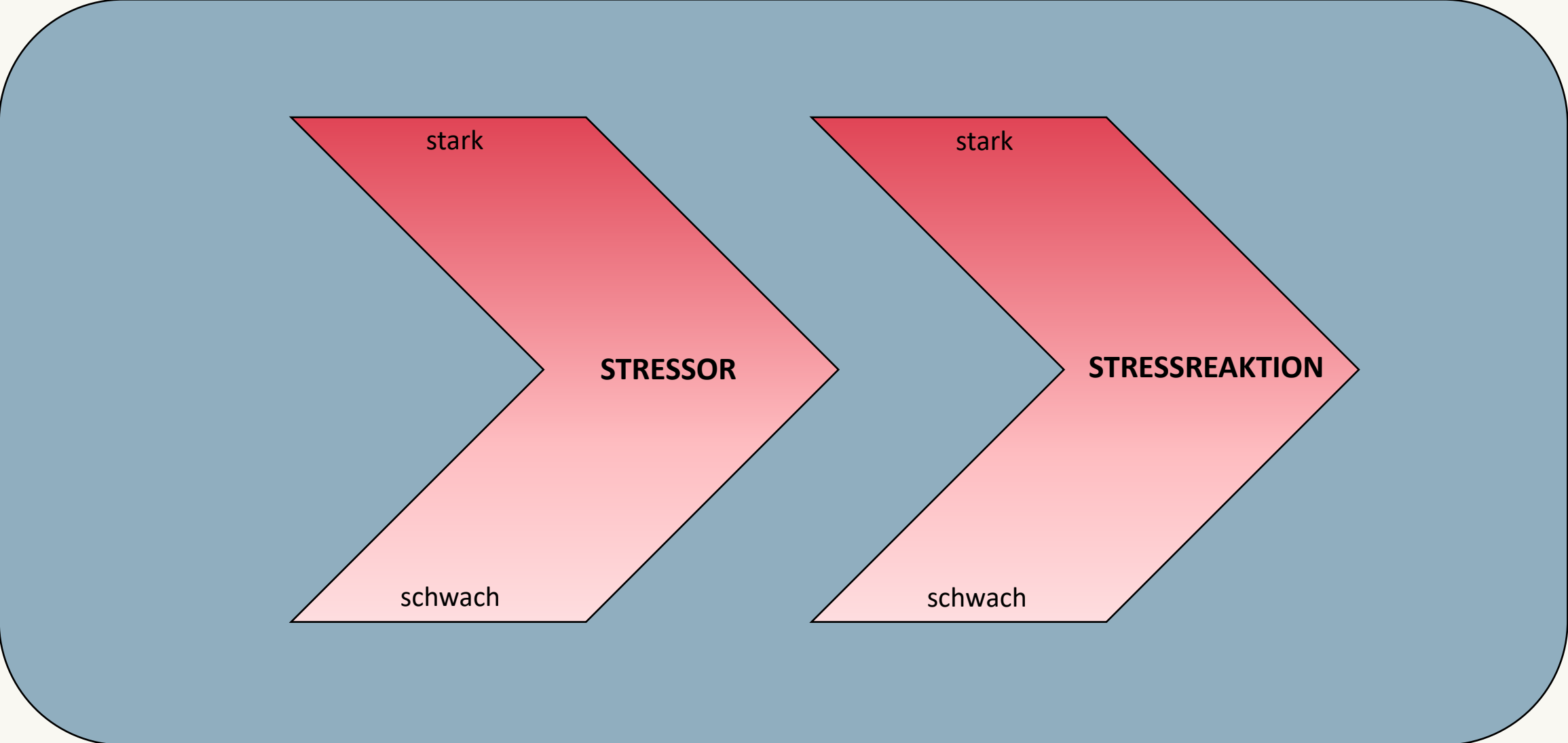
„Wie gestresst sind Sie aktuell?“



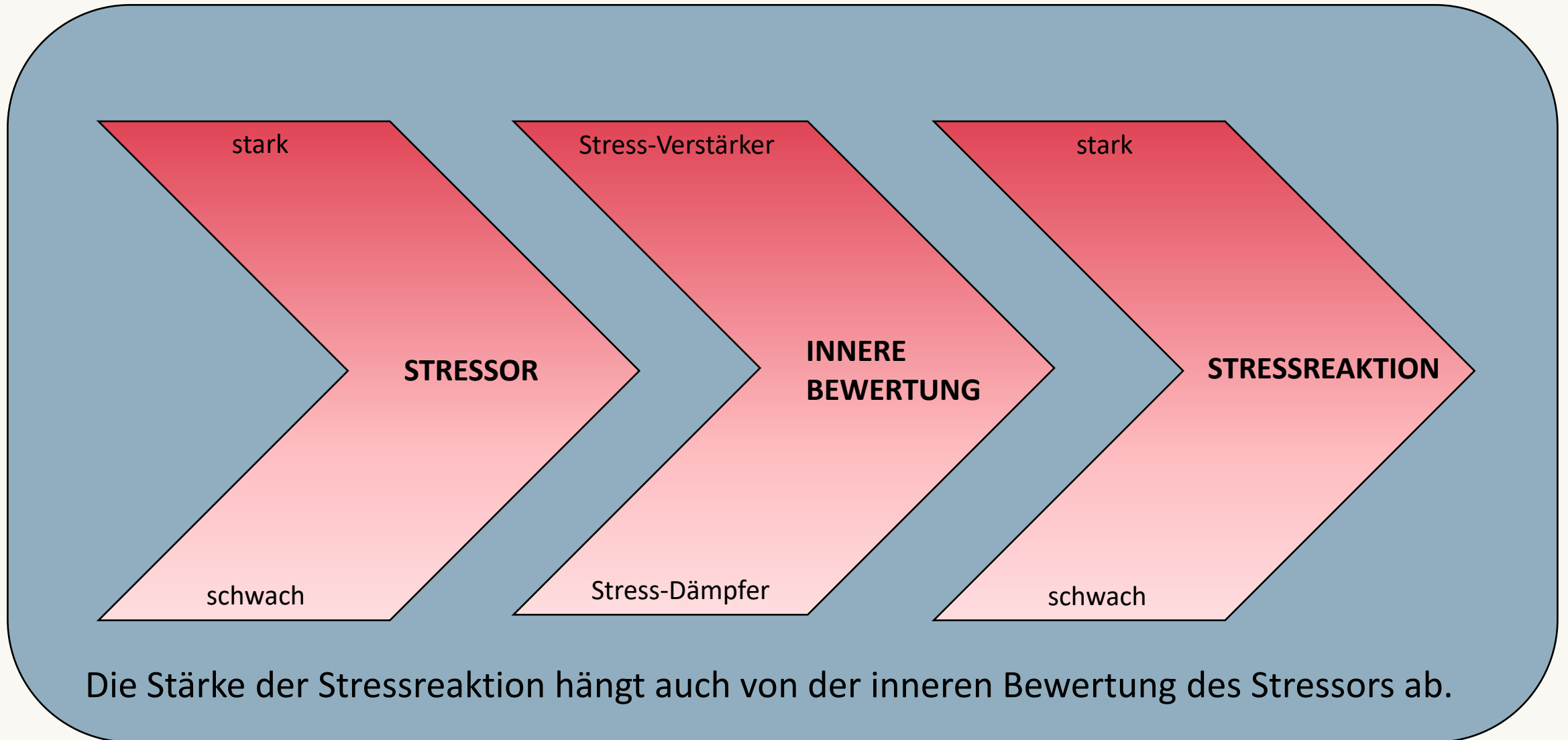
Scannen Sie den QR-Code, um am Mentimeter teilzunehmen.

Alternativ können Sie in Ihrem Browser die Adresse:
www.menti.com eingeben und den folgenden Zugangscode
verwenden: **4286 1000**

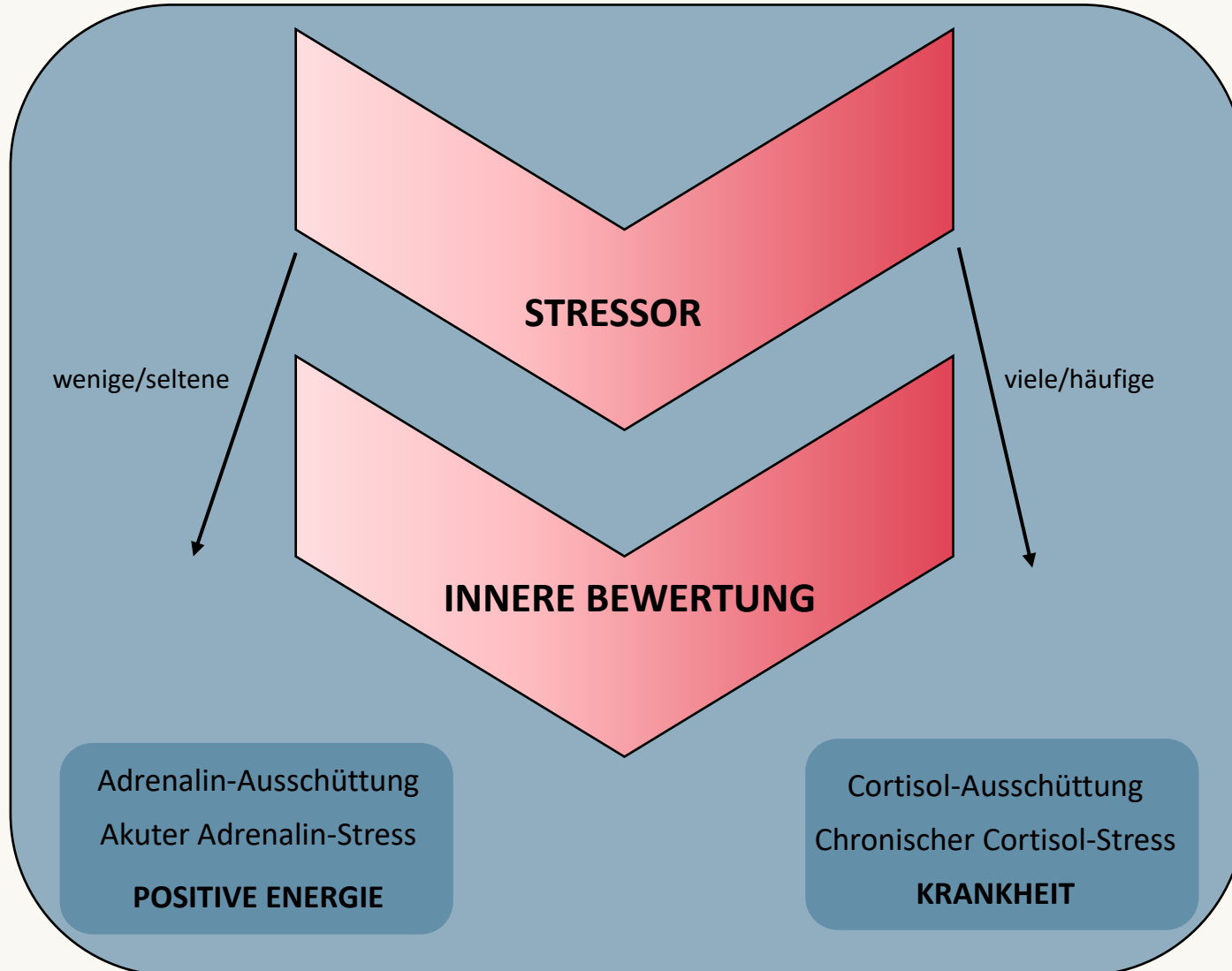
Wirkungsweise von Stress



Wirkungsweise von Stress



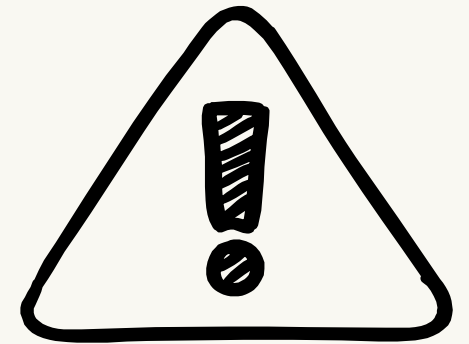
Auswirkungen der Stressoren



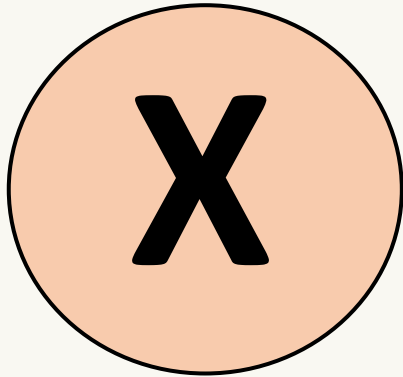
Welche Stressoren belasten im Kita-Alltag?

„Alltagskrisen“ im frühkindlichen Bildungssystem

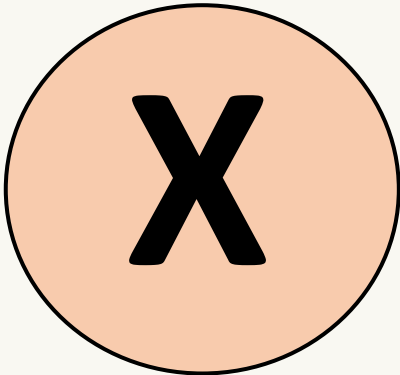
- Zeitdruck und hohe Arbeitsintensität,
 - Umgang mit fordernden Eltern,
 - mangelnde Kooperation im Team,
 - Belastung durch Aufgaben, für die man nicht ausgebildet wurde,
 - Unklare Rollendefinition durch den Arbeitgeber,
 - Mangel an Feedback,
 - Doppelbelastungen,
 - Herausfordernde oder problematisch erlebte soziale Interaktionen
 - Geringe Wertschätzung für Arbeitsleistung,
 - Anspruchsniveau,
 - physische Anforderungen durch eine hohe Lärmbelastung und Mangel an Erholungsphasen (siehe Gutachten Aktionsrat Bildung, 2014)
- + Zusätzliche Stressoren für Beschäftigte, die in einem belasteten Umfeld arbeiten (z.B. Brennpunkteinrichtung)



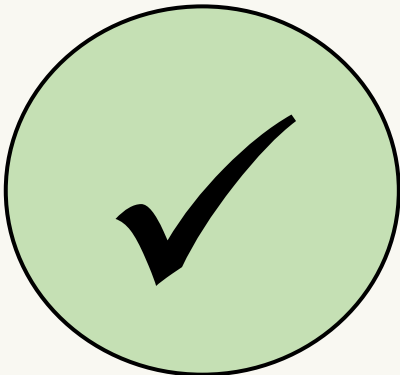
Notieren Sie Ihre größten Stressoren im aktuellen Arbeitsalltag. Teilen Sie diese anschließend in zwei Kategorien ein: 1) Beeinflussbare Stressoren und 2) Nicht beeinflussbare Stressoren (5-10 Minuten).



Wer möchte kurz seine/ihre größten Stressoren nennen, die er/sie **NICHT** beeinflussen kann?



Wer möchte kurz seine/ihre größten Stressoren nennen, die er/sie **NICHT** beeinflussen kann?



Wer empfindet diese Stressoren als weniger belastend bzw. hat eine Strategie, mit diesen weniger belastend umzugehen?

Was kann man gegen Stress tun?



Adäquater Bewältigungsstil

Unterstützung

Konstruktiv denken

Proaktiv handeln



Inadäquater Bewältigungsstil

Problemvermeidung

Hoffnungslosigkeit

Passivität

**Management der
Stressoren**

STRESSRESILIENZ

**Förderung von
Kompetenzen**

**Stärkung der
Teamebene**

Resilienz

- Definition
- Bedeutung

EINFÜHRUNG

Stress

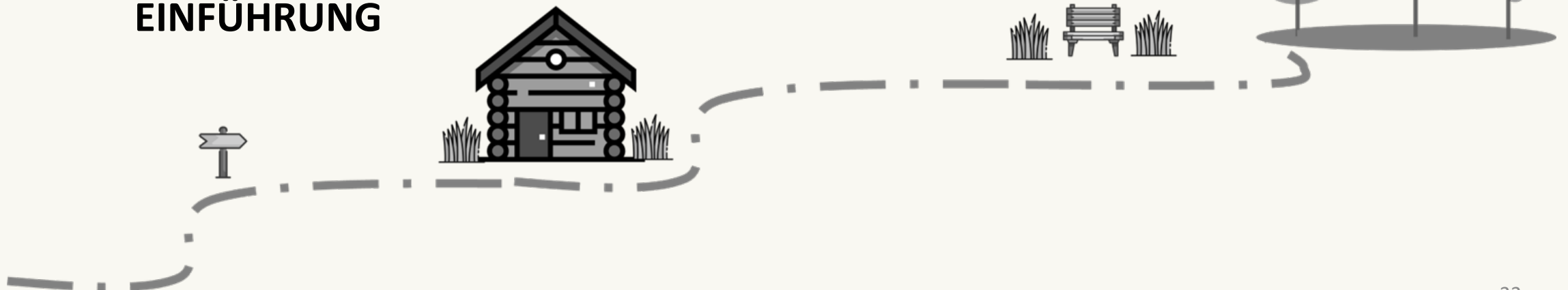
- Wirkungsweise
- Stressoren im Kita-Alltag
- Stressbewältigung

TEIL 1

Fortbildung „Dignty“

- Kurzer Überblick
- Strategien zum Aufbau von Stressresilienz

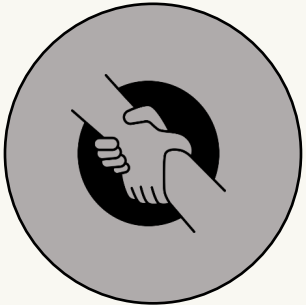
TEIL 2



Dignity

„Do it digital and healthy!“

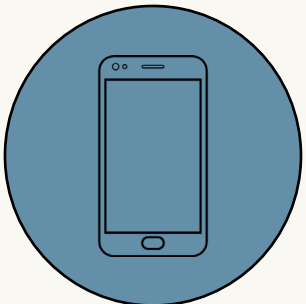
Theoretischer Hintergrund



- Hohe Bedeutung der Elternzusammenarbeit
- Elternzusammenarbeit als Qualitätsdimension von Kitas (Anders & Roßbach, 2020)



- Zusammenarbeit mit Familien als Hauptfaktor für arbeitsbedingte Erschöpfungszustände (Trauernicht et al., 2022)
- Emotionale Erschöpfung als Katalysator eines verschärften Fachkräftemangels



- Digitale Elternzusammenarbeit als ergänzendes und lohnenswertes Angebot
- Hohe fachliche Anforderungen einer digitalen Elternzusammenarbeit (SWK, 2022)

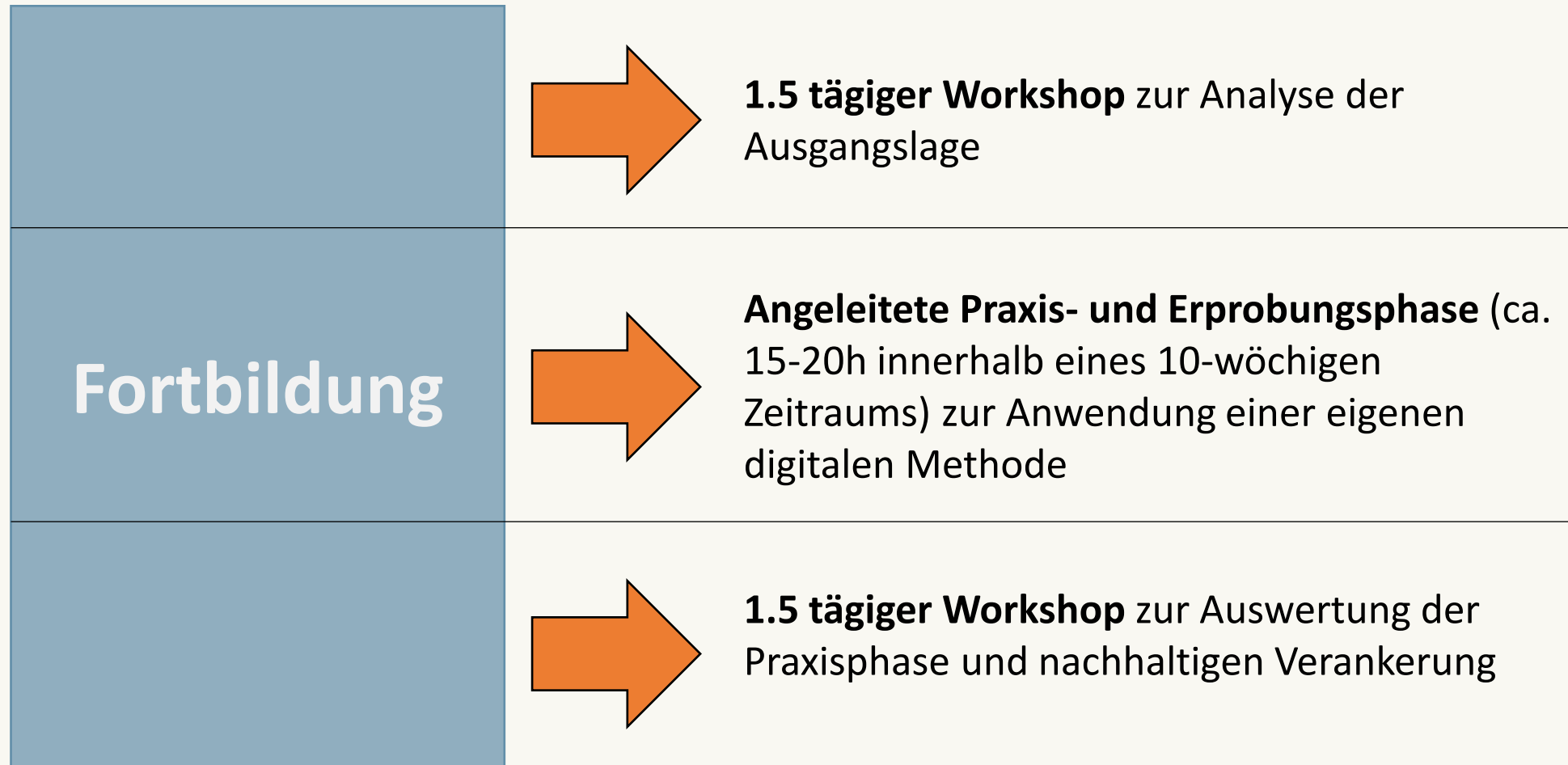


Fortbildungsziele

- **Sicherheit im Umgang** mit digitalen Geräten erlangen
- Elternzusammenarbeit **als Teamaufgabe** erkennen
- **Arbeitsentlastung** durch einen effizienten Einsatz digitaler Medien schaffen

Rahmendaten:

- Projektlaufzeit: von Mai 2023 bis April 2025
- 4 Fortbildungsdurchgänge
- Anvisierte Stichprobe: 100 Teilnehmende



**Management der
Stressoren**

STRESSRESILIENZ

**Förderung von
Kompetenzen**

**Stärkung der
Teamebene**

**Management der
Stressoren**

STRESSRESILIENZ

**Förderung von
Kompetenzen**

**Stärkung der
Teamebene**

- Fachlicher Input:
 - Was ist „gute“ Elternzusammenarbeit?
 - Wie „wirkt“ Stress?

+

- Analyse der Ausgangssituation innerhalb eines Lernportfolios:
 - Wie wird Elternzusammenarbeit aktuell gestaltet?
 - Welche Stressoren empfinde ich in der Elternzusammenarbeit als besonders negativ/stark?



Beispielaufgabe: Angebotsstruktur zur Zusammenarbeit

Angebote zur Elternzusammenarbeit	Zielsetzung des Angebots					Qualität des Angebots	Teilnahmequote	Stressoren	
1.	<input type="radio"/>	Informationsaustausch	<input type="radio"/>	Beteiligung am pädagogischen Geschehen	<input type="radio"/>	Einbindung in Entscheidungsprozesse	<input type="radio"/> unzureichend <input type="radio"/> minimal <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> ausgezeichnet	<input type="radio"/> 0 – 25% <input type="radio"/> 26 – 50% <input type="radio"/> 51 – 75% <input type="radio"/> 76 – 100%	S _____ S _____ S _____ S _____ S _____
	<input type="radio"/>	Beziehungspflege	<input type="radio"/>	Unterstützung der häuslichen Anregungsqualität	<input type="radio"/>	Zusammenarbeit mit dem Sozialraum			
Inwieweit werden digitale Medien bei diesem Angebot genutzt? <input type="radio"/> Gar nicht <input type="radio"/> Etwas <input type="radio"/> Viel <input type="radio"/> Ausschließlich									
2.	<input type="radio"/>	Informationsaustausch	<input type="radio"/>	Beteiligung am pädagogischen Geschehen	<input type="radio"/>	Einbindung in Entscheidungsprozesse	<input type="radio"/> unzureichend <input type="radio"/> minimal <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> ausgezeichnet	<input type="radio"/> 0 – 25% <input type="radio"/> 26 – 50% <input type="radio"/> 51 – 75% <input type="radio"/> 76 – 100%	S _____ S _____ S _____ S _____ S _____
	<input type="radio"/>	Beziehungspflege	<input type="radio"/>	Unterstützung der häuslichen Anregungsqualität	<input type="radio"/>	Zusammenarbeit mit dem Sozialraum			
Inwieweit werden digitale Medien bei diesem Angebot genutzt? <input type="radio"/> Gar nicht <input type="radio"/> Etwas <input type="radio"/> Viel <input type="radio"/> Ausschließlich									

Beispielaufgabe: Angebotsstruktur zur Zusammenarbeit

Angebote zur Elternzusammenarbeit	Zielsetzung des Angebots						Qualität des Angebots	Teilnahmequote	Stressoren
1.	<input type="radio"/>	Informationsaustausch	<input type="radio"/>	Beteiligung am pädagogischen Geschehen	<input type="radio"/>	Einbindung in Entscheidungsprozesse	<input type="radio"/> unzureichend <input type="radio"/> minimal <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> ausgezeichnet	<input type="radio"/> 0 – 25% <input type="radio"/> 26 – 50% <input type="radio"/> 51 – 75% <input type="radio"/> 76 – 100%	S _____ S _____ S _____ S _____ S _____
	<input type="radio"/>	Beziehungspflege	<input type="radio"/>	Unterstützung der häuslichen Anregungsqualität	<input type="radio"/>	Zusammenarbeit mit dem Sozialraum			
Inwieweit werden digitale Medien bei diesem Angebot genutzt? <input type="radio"/> Gar nicht <input type="radio"/> Etwas <input type="radio"/> Viel <input type="radio"/> Ausschließlich									
2.	<input type="radio"/>	Informationsaustausch	<input type="radio"/>	Beteiligung am pädagogischen Geschehen	<input type="radio"/>	Einbindung in Entscheidungsprozesse	<input type="radio"/> unzureichend <input type="radio"/> minimal <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> ausgezeichnet	<input type="radio"/> 0 – 25% <input type="radio"/> 26 – 50% <input type="radio"/> 51 – 75% <input type="radio"/> 76 – 100%	S _____ S _____ S _____ S _____ S _____
	<input type="radio"/>	Beziehungspflege	<input type="radio"/>	Unterstützung der häuslichen Anregungsqualität	<input type="radio"/>	Zusammenarbeit mit dem Sozialraum			
Inwieweit werden digitale Medien bei diesem Angebot genutzt? <input type="radio"/> Gar nicht <input type="radio"/> Etwas <input type="radio"/> Viel <input type="radio"/> Ausschließlich									

Wozu ist die Aufstellung hilfreich?

BALLAST ABWERFEN:

- Welche Angebote sind möglicherweise überflüssig, weil sie nur begrenzt von Eltern wahrgenommen werden?
- Welche Angebote sind möglicherweise besonders effizient, da sie verschiedene Ziele der Elternzusammenarbeit verfolgen?
- Welche Angebote „stressen“ besonders und lassen sich von anderen Angeboten gut ersetzen?
- Bei welchen Angeboten lohnt sich eine Qualitätssteigerung?

**Management der
Stressoren**

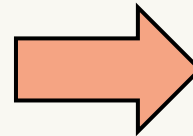
STRESSRESILIENZ

**Förderung von
Kompetenzen**

**Stärkung der
Teamebene**




Praxis- und
Anregungsbeispiele auf
Reteach



Wie sieht der Methodenkoffer aus?

- 1 Angebote zum Informationsaustausch
- 2 Angebote zur Beziehungspflege
- 3 Angebote zur Beteiligung am pädagogischen Geschehen
- 4 Angebote zur Unterstützung der häuslichen Anregungsqualität
- 5 Angebote zur Einbindung in Entscheidungsprozesse
- 6 Angebote zur Zusammenarbeit mit dem Sozialraum

	Einfachheit der Durchführung	Kosten	Zeitbedarf	Datenschutz
●	Die Durchführung kann von Hürden gekennzeichnet sein und es kann viel Aufmerksamkeit benötigen die Methode korrekt umzusetzen.	hoch	hoch	Es ist erhebliche Vorsicht bei der Einhaltung der Datenschutzrichtlinien geboten.
●	Die Durchführung kann etwas mehr Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, sollte mit etwas Aufwand jedoch korrekt umsetzbar sein.	mittel	mittel	Es kann teilweise zu Schwierigkeiten bei der Einhaltung der Datenschutzrichtlinien kommen.
●	Die Durchführung sollte einfach und unkompliziert ohne große Hürden korrekt umsetzbar sein.	gering	gering	Es sind keine Bedenken bei der Einhaltung der Datenschutzrichtlinien geboten.
	Die Methode weist einen inklusiven Charakter auf.			

Digitale Pinnwand – Anonymes Teilen von Wünschen und Ideen

3 5

Ziel	Elternbeteiligung an Entscheidungsprozessen sowie am pädagogischen Geschehen
Vorbereitung	Einrichten einer digitalen Pinnwand
Material	Digitales Endgerät, Internetzugang, Account für digitale Pinnwand
Zeitbedarf / Aufwand	●
Einfachheit der Durchführung	●
Einhaltung der Datenschutzrichtlinien	●
Kosten	●

Ablauf

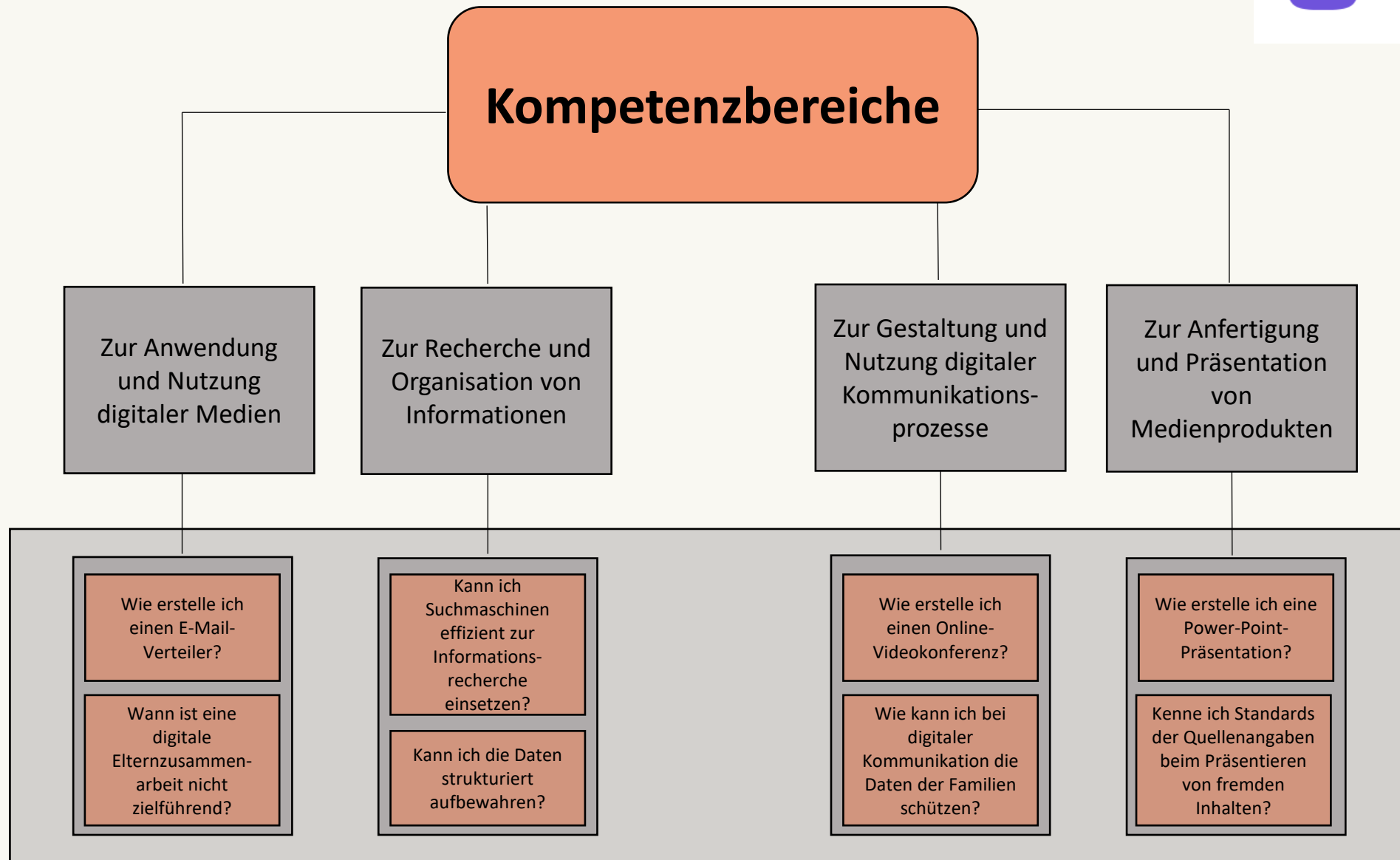
Mithilfe einer digitalen Pinnwand sollen Eltern die Möglichkeit bekommen, Einfluss auf Entscheidungsprozesse innerhalb der Kita nehmen zu können. Themenwünsche und Ideen der Eltern können sich sowohl auf organisatorische Aspekte (z.B. Essensplanung, Gartengestaltung), pädagogische Angebote (z.B. Ausflugsziele, Projektinhalte), als auch die Gestaltung der Elternzusammenarbeit (z.B. Themenwünsche für Elternabend) beziehen. Die Eltern können frei wählen, ob sie unter Angabe ihres Namens oder anonym ihre Wünsche und Ideen an die Pinnwand heften wollen. Insbesondere mit Blick auf sensible Themen kann sich dieses Format der Elternbeteiligung als sehr günstig erweisen, da sich viele Eltern hier eher trauen, Beiträge zu teilen.

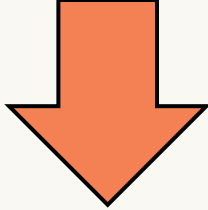
Links & Literaturhinweise:

Digitale Pinnwand: <https://www.taskcards.de/#/home/start>

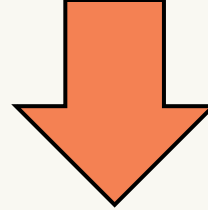
Hilfreiche „How-to-Dos“ auf Reteach:

How-to-Do_Task Cards (Gestaltung und Nutzung digitaler Kommunikationsprozesse → Informationsaustausch)

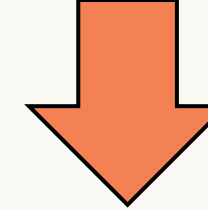




Viele Kompetenzbereiche



Heterogene Vorkenntnisse



Unterschiedliche Bedarfe



Selbststudium

How-to-Dos auf Reteach



Was ist ein How-to-Do?

Eingeteilt in die verschiedenen Kompetenzbereiche

Beinhaltet schriftliche und visuelle Elemente

= kurze Anleitung im PDF-Format

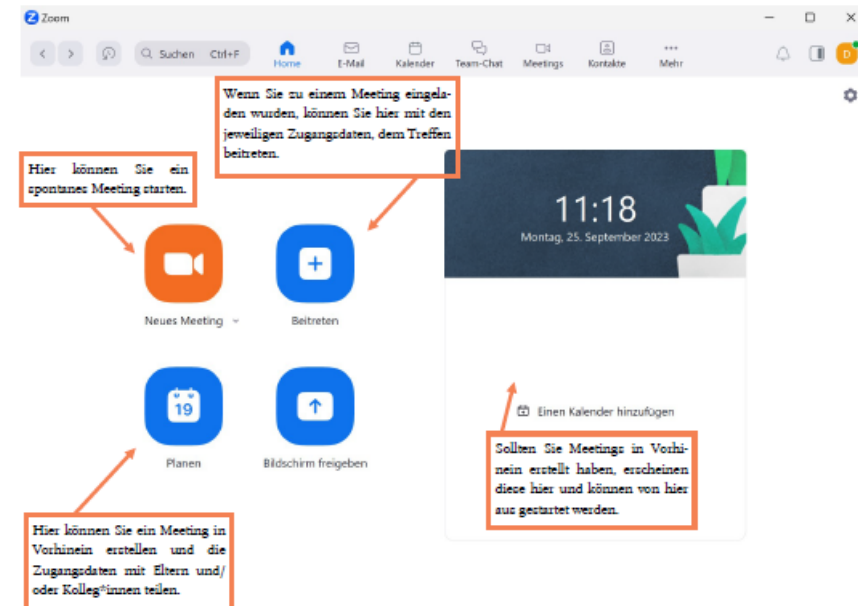
Gestaltung und Nutzung digitaler Kommunikationsprozesse

- Informationsaustausch
- Online-Videokonferenz mit der Software Zoom

Mit der Software *Zoom* können Online-Videokonferenzen durchgeführt werden, die es Fachkräften und Familien ermöglichen, bequem von Zuhause aus an Veranstaltungen teilzunehmen. Die folgende Anleitung soll Sie durch die wichtigsten Funktionen von *Zoom* führen.

Zunächst müssen Sie ein Nutzer*innenkonto bei *Zoom* erstellen. *Zoom* bietet unterschiedliche Abonnements an, darunter auch eine kostenlose Option. Die kostenlose Option bietet alle nötigen Funktionen, jedoch sind in der kostenlosen Option alle sogenannten "Meetings" maximal 40 Minuten lang. Sollten Sie längere Meetings durchführen wollen, müssen entweder die Meetings zwischendurch neu gestartet werden oder eine der anderen Optionen gewählt werden. Mehr dazu finden Sie unter: <https://zoom.us/de/pricing>

Bei *Zoom* haben Sie die Möglichkeit entweder die Web-Version zu nutzen oder auch eine App auf Ihr Smartphone oder Ihren PC herunterzuladen. Wenn Sie die *Zoom*-Desktop-App starten, öffnet sich zunächst das folgende Fenster:



STETIGE WEITERENTWICKLUNG PROFESSIONELLER KOMPETENZEN

- Wissensaufbau → Stärkung von intrinsischer Motivation und Selbstwirksamkeit
- Optimierung von Soft Skills (z.B. Konfliktlösung, Selbst- und Zeitmanagement) → Identifikation von persönlichen Entwicklungsbereichen und Initiierung von Weiterentwicklung
- Stärkung emotionaler Kompetenzen (z.B. Enthusiasmus)
- Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit der eigenen Tätigkeit („sense of purpose“)

**Management der
Stressoren**

STRESSRESILIENZ

**Förderung von
Kompetenzen**

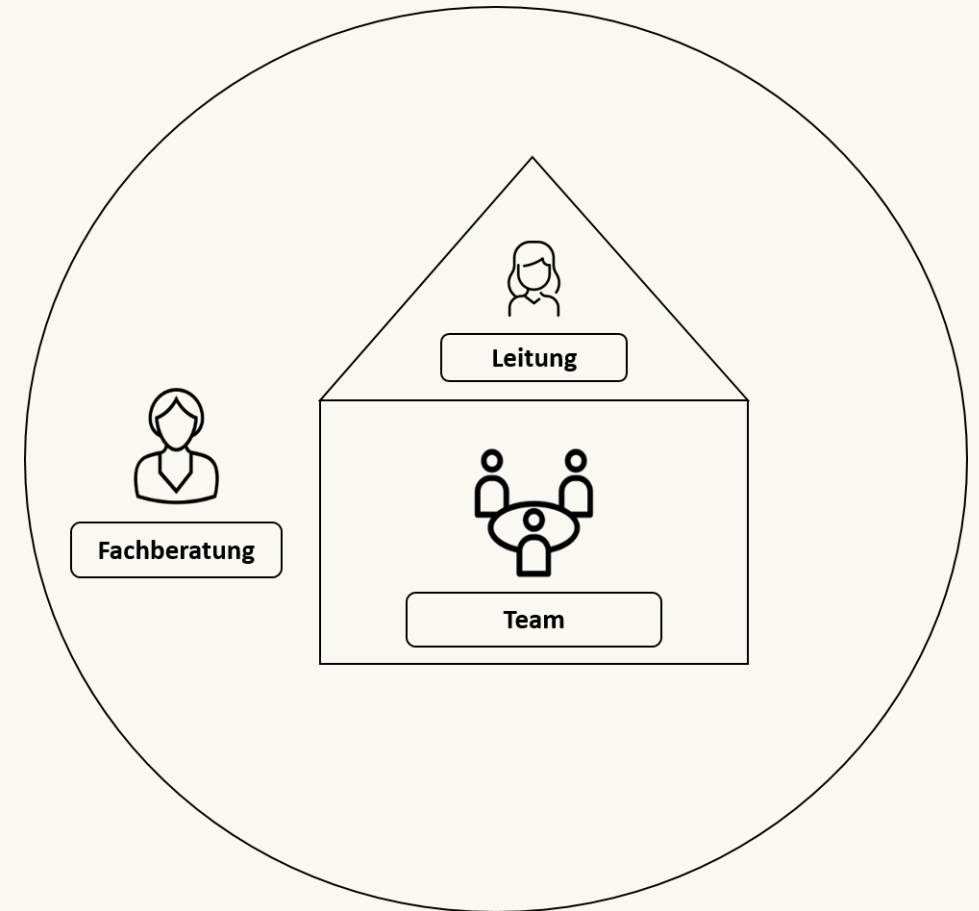
**Stärkung der
Teamebene**

Elternzusammenarbeit als Gesamtaufgabe der Einrichtung

Beziehen Sie weitere Teammitglieder in der Praxis- und Implementationsphase mit ein und bilden Sie eine sogenannte **professionelle Lerngemeinschaft** (ca. 3-4 Personen)

- Unterstützung in der arbeitsintensiven Praxis- und Implementationsphase: Teilen Sie anfallende Aufgaben untereinander auf
- Teilen neuer Erkenntnisse im Kollegium: Treffen Sie sich regelmäßig und reflektieren Sie gemeinsam die laufende Projektarbeit.

Unsere Empfehlung: Alle 14 Tage für circa 20-30Min.
Protokollieren Sie diese Sitzungen bitte im Projektjournal.



TEAMRESILIENZ

- Positive, kollektive Emotionen (z.B. kollektive Selbstwirksamkeit)
- Gegenseitige Unterstützung + ressourcenorientierte Aufgabenverteilung im Team
- Wo liegen Stärken und Schwächen im Team?
- Etablierung eines kontinuierlichen Austauschs sowie Briefing/Debriefing vor und nach kritischen Ereignissen
- Gruppenübergreifende Gestaltung



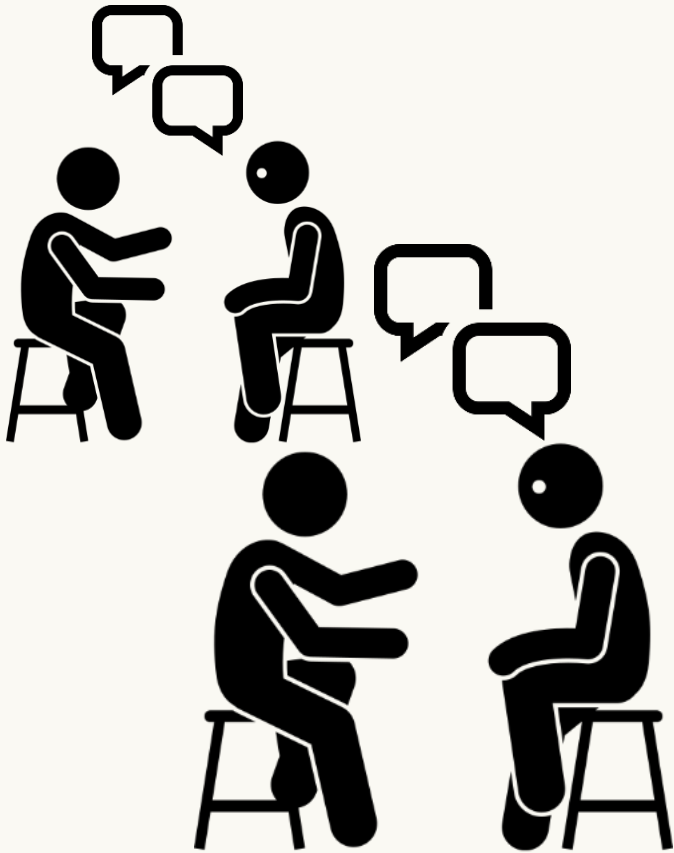
Fragen:

- Wie schätzen Sie den Erfolg dieser Fortbildung ein?
- Würden Sie die Fortbildung anders gestalten? Wenn ja, was würden Sie verändern und warum?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Murmelgruppen

Murmelgruppen



- 1) Sammeln Sie Ihre größten Stressoren im aktuellen Arbeitsalltag und teilen Sie diese direkt in zwei Kategorien ein: 1) Beeinflussbare Stressoren und 2) Nicht beeinflussbare Stressoren (Flipchartpapier).
- 2) Konzentrieren Sie sich nun auf diejenigen Stressoren, die Sie beeinflussen können und nutzen Sie die drei Strategien zum Aufbau von Stressresilienz:
 - Management der Stressoren
 - Förderung von Kompetenzen
 - Stärkung der Teamebene

