



**Impulse**  
für gute KiTa

Gute-KiTa-Web-Seminar #4

**„Mental Health Care in  
der KiTa: Wie Sorge ich  
für mich als KiTa-Leitung,  
damit es auch meinem  
Team gut geht?“**

Dokumentation



**Donnerstag, 17. Februar 2022**  
**14:00 – 16:00 Uhr**

**Ziel des Seminars:**

Um als Kitaleitung in der Hektik des Arbeitsalltags gesund und leistungsfähig zu bleiben, sind Strategien der Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Entlastung gefragt. Besonders für Führungskräfte sind diese Strategien wichtig. Herausforderungen wie der Fachkräftemangel, neue Gesetzgebungen und die Pandemie stellen aktuell komplexe Anforderungen an Leitungen. Umso wichtiger ist es, auf die eigenen Ressourcen zu achten. Bewusst und richtig angewendet, können Selbstfürsorge- und Entlastungsstrategien dazu beitragen, die eigene Zufriedenheit und die des Teams zu steigern und ein besseres Verständnis der eigenen Leitungsfunktion zu entwickeln.

Die Frühkindpädagogin und Sozialarbeiterin Andrea Fuß stellte in ihrem Input einfache und wirksame Entlastungs- und Selbstfürsorgestrategien vor – für Kitaleitungen und das Team. Diese Strategien können dabei unterstützen, eigene Grenzen besser und frühzeitiger zu setzen, mit Ressourcen sorgsamer umzugehen und das Ressourcen- und Zeitmanagement effektiver zu gestalten. Der Input war Ausgangspunkt für einen regen und intensiven Austausch – sowohl in Breakout-Sessions als auch im Plenum.

# Input: Achtsamkeit als Weg zur Selbstfürsorge

Andrea Fuß, Frühkindpädagogin und Sozialarbeiterin

Kitaleitungen sorgen sich meistens gut um andere und achten darauf, dass es dem Team gut geht. Selbstfürsorge bedeutet, dies auch für sich selbst zu tun – das eigene Wohl in den Vordergrund zu stellen, um sich vor übermäßigen Belastungen zu schützen. Wichtig ist, mit einem klaren „Nein“ Grenzen aufzuzeigen und respektvoll mit sich selbst umzugehen.

*„Die Leiterin ist das Herzstück des Kindergartens. Wenn diese in Ordnung ist, geht vieles gut. Zwar hängt davon allein nicht alles ab, doch ist es die zentrale Bedingung für das Funktionieren alles übrigen.“*

Huppertz, Norbert: Die Leitung des Kindergartens. 1986, o. S.

## Fühlen Sie sich manchmal wie in einem Hamsterrad?

**Veränderungsdruck**

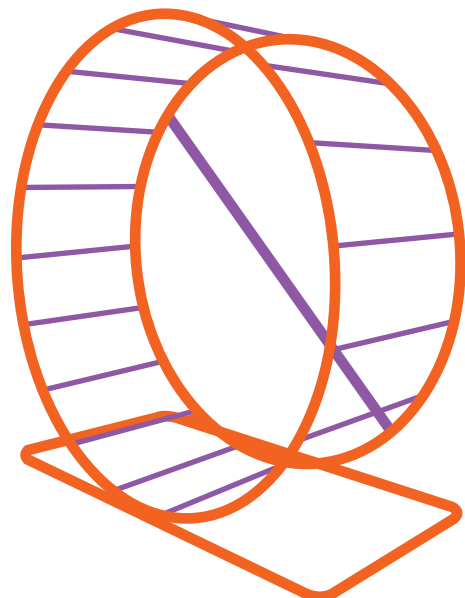
**Fachkräftemangel**

**Corona-Pandemie**

**Erwartungen Anderer**

**Zu viele Anforderungen**

**Zu viele Aufgaben**



Eigene Darstellung  
Andrea Fuß

# Input: Belastungen erkennen – Bewegen statt verharren

## 1 Machen Sie sich Überlastungen bewusst und nehmen Sie Ihre Grenzen wahr!

Sie kommen nicht weiter und haben das Gefühl, Sie verwalten nur noch Defizite und Mängel? Sie regen sich auf, machen aber genauso weiter? Sie haben wenig Hoffnung, dass sich etwas ändern wird? Dass Erkennen von Belastungen ist der erste Schritt zur Veränderung. Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie das Thema Fürsorge und Umgang mit den eigenen Ressourcen stärker in den Blick nehmen.

## 2 Begreifen Sie das Erkennen von persönlichen Grenzen nicht als Schwäche, sondern als Stärke!

Auch ein „Nein“ muss möglich sein. Benennen Sie Ihre Grenzen: „Jetzt gerade nicht“, „Ich werde mich morgen darum kümmern“, „Unter diesen Bedingungen ist es nicht möglich“.

## 3 Verändert sich Ihre Stimmung ins Negative, sobald Sie an die Arbeit denken oder davon sprechen?

Reflektieren Sie Ihre Situation mithilfe der 5-W-Fragen:

- Wer bin ich?
- Wo will ich hin?
- Wer ist mir wichtig?
- Was will ich erreichen?
- Was macht mich glücklich?

## 4 Reflektieren Sie Ihre Situation und stellen Sie sich auch unangenehme Fragen!

- **Was kann ich selbst verändern?**  
Minimieren Sie Störungen und halten Sie Ihre Me-Time ein!
- **Welche Unterstützung brauche ich?**  
Suchen Sie sich Menschen, die Sie inspirieren!
- **Welche Maßnahmen und Strategien kenne ich?**  
z. B. Supervision, Coaching, Vernetzung, Delegation
- **Was sind geeignete Stellschrauben, an denen ich drehen kann?**  
z. B. Dienstplan, Arbeitszeiten, Telefonzeiten, Personalsituation

## 5 Schaffen Sie ein Bewusstsein dafür und formulieren Sie Ihr Ziel!

Machen Sie sich Ihre Ziele und das, was sich verändern muss, bewusst.

*„Eine Leiterin kann vieles bewirken und alles verhindern.“*

Lill/Sauerborn: Königin im eigenen Reich?  
Zum Berufsrollenverständnis von  
Kindertagesstättenleiterinnen. 1995, S. 9

# Input: Umgang mit Zeitfressern und Störungen

**Bestimmen Sie Ihr Zeitmanagement soweit es geht selbst, anstatt sich fremdbestimmen zu lassen. Reflektieren Sie Ihren Umgang mit Störungen:**

- A Welches sind die schwerwiegendsten Störungen für mich?**
- B Sind es gleichzeitig auch die häufigsten?**
- C Wie viel Zeit geht mir dadurch verloren?**
- D Wo liegen die Ursachen?**
- E Welche Maßnahmen kann ich dagegen ergreifen? Einige Ideen:**
- Schaffen Sie in Ihrer Einrichtung verbindliche Vereinbarungen für störungsfreie Büro- und Arbeitszeiten.
  - Leiten Sie Ihr Telefon um.
  - Hängen Sie ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Tür.
  - Führen Sie Sprechzeiten ein.
  - Bearbeiten Sie die Pflichtaufgaben zuerst und belohnen Sie sich danach mit einer schönen Aufgabe.
  - Gönnen Sie sich Zeit! Verlassen Sie in der Pause die Einrichtung, gehen Sie spazieren oder verabreden Sie sich. Füllen Sie den Arbeitstag zumindest in der Pause mit schönen und positiven Dingen. Sie sollten sich auf die kleine Auszeit freuen.

- Feierabend ist Feierabend. Verlassen Sie pünktlich Ihren Arbeitsplatz!
- Seien Sie im Urlaub und in Krankheit nicht erreichbar. Es ist Ihre „störungsfreie“ Zeit.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und gehen Sie nicht darüber hinweg.
- Vernetzen Sie sich!
- Der Austausch/die Kooperation mit anderen (z. B. Kitasozialarbeiter:innen, Vereine) kann große Entlastung schaffen. Die anfängliche Mehrarbeit für solche Netzwerke kann sehr gewinnbringend sein.

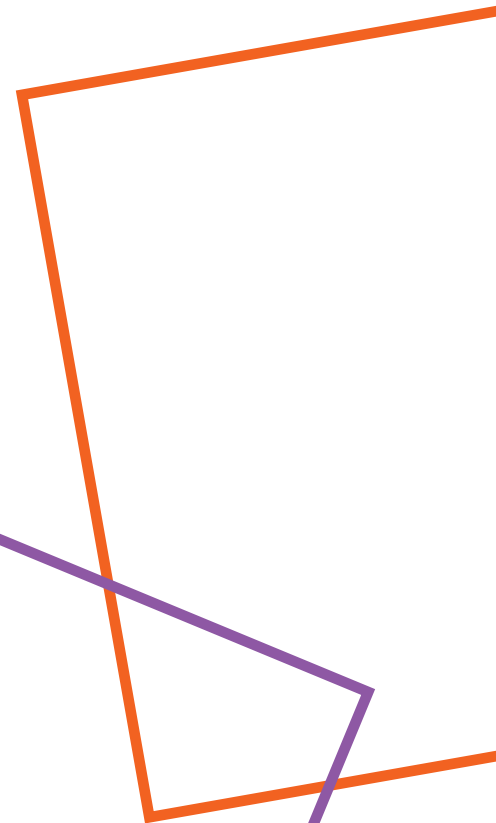
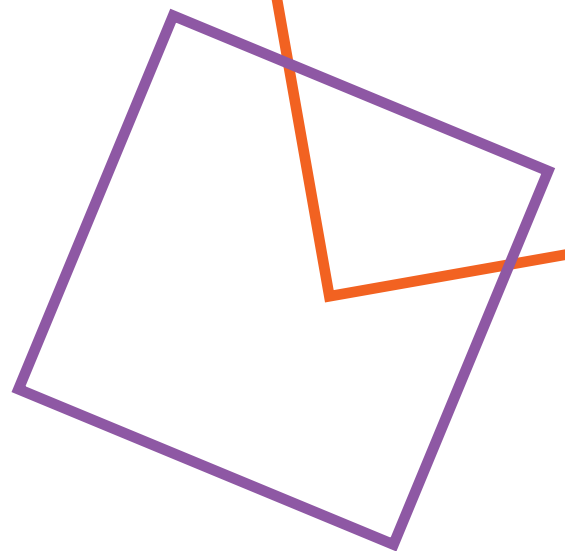
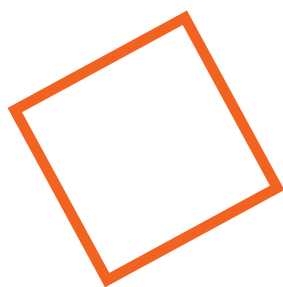
# Input: Aus „Me-Time“ wird „Team-Time“

Nur wer als Leitung für sich selbst gut sorgt, kann ein Vorbild für das Team sein. Geht es der Leitung gut, wird es automatisch auch dem Team gut gehen. Sagen Sie Ihrem Team, was Sie brauchen und laden Sie nicht alles auf Ihre eigenen Schultern. Nutzen Sie die Ressourcen Ihres Teams und geben Sie Ihren Mitarbeitenden die Bestätigung, dass Kolleg:innen Expert:innen sind.

*„Wer durch diese Tür kommt, bringt eine Lösung für sein Problem mit.“*

(Verfasser unbekannt)

Machen Sie sich davon frei, dass Sie allein alle Probleme in Ihrer Einrichtung oder Ihrem Team lösen müssen.



# Erfahrungsaustausch in Kleingruppen

Die Teilnehmenden arbeiteten in Kleingruppen zu folgenden Impulsfragen:

**1. Welche persönlichen Strategien/Ressourcen wenden Sie an, um in beruflichen Belastungssituationen für Ihre persönliche Entlastung zu sorgen?**

**2. Wie gut gelingt es Ihnen, Störungen durch andere innerhalb Ihres Arbeitstages zu reduzieren? (Sind Ihnen Anzahl und Umfang bewusst? Was würden Sie gerne verändern?)**

Nach der Gruppenarbeit wurden die Ergebnisse im Plenum zusammengetragen und zum Teil ausgeführt. Hier einige Statements und Strategien zu Mental Health Care-Strategien:

## Für die Leitung:

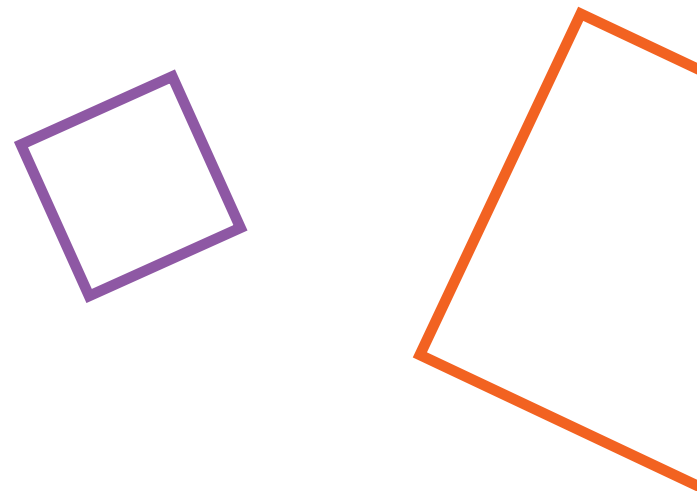
- Die Leitung selbst muss Vorbild sein und braucht Selbstdisziplin, die (Entlastungs-)Strategien konsequent umzusetzen.
- Machen Sie sich immer wieder bewusst: „E-Mails sind Anliegen anderer“.
- Planen Sie Störungen bewusst, d. h. schon zu Beginn der Arbeitszeit, ein.
- Halten Sie Ihre regulären Arbeitszeiten ein.
- Versuchen Sie, Homeoffice-Zeiten einzurichten/ einzufordern.
- Gehen Sie raus aus der sozial fürsorglichen Nische: Grenzen setzen und Forderungen stellen!

## Für das Team:

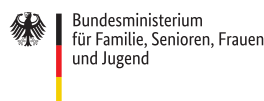
- Erstellen Sie ein Vertretungskonzept: Was passiert, wenn eine pädagogische Fachkraft krank wird? Wer wird wann informiert?
- Positiv denken, gemeinsam lachen!
- Nutzen Sie digitale Tools, wie z. B. Apps, zur Digitalisierung von Kommunikations-, Organisations-, Dokumentations- und Verwaltungsprozessen.
- Richten Sie störungsfreie Zeit für Leitung und Team ein.
- Führen Sie eine „Jammer-Fasten-Challenge“ als Teamaufgabe ein.
- Halten Sie als Team zusammen und finden Sie gemeinsam Lösungen.
- Etablieren Sie feste Team-Highlights, wie gemeinsames Essengehen zum Ferienbeginn, Weihnachtsfeiern.
- Versuchen Sie, Homeoffice-Zeiten einzurichten.

## Strategien, die Sie auf übergeordneten Ebenen verfolgen können:

- Wenden Sie sich an den Träger und informieren Sie über Überlastungen. Träger verfügen im Notfall über verschiedene Entlastungsstrategien, wie verkürzte Öffnungszeiten oder die Reduzierung der Zahl an Neuaufnahmen.
- Stellen Sie im Notfall eine Überlastungsanzeige: Einige der Teilnehmenden haben bereits eine Überlastungsanzeige an den Träger gestellt und so eine rechtliche Absicherung für die Kitaleitungen gewährleistet: Die Überlastung ist dokumentiert, für den Fall, dass aufgrund der Überlastung etwas passiert.
- Engagieren Sie sich gemeinsam in Verbänden und Gewerkschaften und formulieren Sie so Ihre Forderungen öffentlichkeitswirksam.



Gefördert vom:



deutsche kinder- und jugendstiftung