



Broschüre



1. Ressourcen

- 1 Kurzinformation zu Ressourcen
- 2 Mein sicherer Ort
- 3 Resis sicherer Ort
- 4 Auf der Suche nach Klitzeklein
- 5 Mein Vertrauensnetz



2. Konfliktfähigkeit

- 1 Kurzinformation zu Konflikten
- 2 Wie ansetzen?
- 3 Was ist los bei den Schafen?
- 4 Streitregeln entwickeln
- 5 Redekreis – Ritual



3. Anregung zur Arbeit mit themenspezifischen Kinderbüchern

Arbeit mit Kinderbüchern



4. Reflexion ...

- 1 zu Konflikten
- 2 zu Grenzen
- 3 zu Geschlechterrollen
- 4 zur Selbstfürsorge
- 5 zu Selbstmitgefühl



5. Instrumente zur Selbstevaluation

1. Kurzinformation zu Ressourcen



Was sind Ressourcen?

Herkunft des Begriffs „Ressource“:

→ lat. resurgere = hervorquellen

Ressourcen sind Quellen der Kraft

„Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufriedenstellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen“ (Schiepek & Cremers, 2003, S. 154 f.).

Ressourcen eines Menschen können die eigenen verfügbaren Potenziale sein oder sie können in seiner Umgebung liegen.

Ressourcen sind wichtige Schutzfaktoren, die helfen, das Leben zu meistern, mit herausfordernden Situationen umzugehen und auch Probleme zu lösen. Wie ein Kind mit Sorgen umgehen kann und welche Strategien es zur Bewältigung findet, hängt neben den verschiedenen Rahmenbedingungen auch von seinen persönlichen Ressourcen ab. Wichtig ist, dass Kinder in belastenden Situationen aktiv auf Ressourcen zurückgreifen können. Ressourcenorientiertes Handeln unterstützt damit die Bewältigung von Entwicklungsprozessen und stellt Mittel zur Befriedigung von Bedürfnissen zur Verfügung (Gugel, 2016, S. 182).

Ressourcen / Schutzfaktoren einer Person können zum Beispiel sein:

→ wichtige Menschen im sozialen Umfeld, wie zum Beispiel

- Freunde
- Eltern
- Weitere bedeutsame Erziehungspersonen

→ innere Potenziale wie zum Beispiel

- persönliche Eigenschaften
- Fähigkeiten
- Kompetenzen
- Talente

Was ist ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern?

Eine ressourcenorientierter Arbeit mit Kindern bedeutet, dass bestehende Kraftquellen bewusst gemacht werden und Gelegenheiten angeboten werden, weitere Ressourcen zu entwickeln. Kinder wissen oft nicht, welche Stärken und Fähigkeiten sie haben und wie sie diese in schwierigen Situationen einsetzen können.

Gleichzeitig wird Kindern im pädagogischen Alltag oftmals Aufmerksamkeit in Form von Fehlerkorrekturen, Diagnosen und Erfolgskontrollen entgegengebracht. Um ihr Leben erfolgreich meistern zu können, müssen Kinder jedoch auf sich und ihre Fähigkeiten vertrauen können.

Ressourcenorientiertes Vorgehen ermöglicht es, Potentiale und individuelle Stärken wahrzunehmen und diese zu fördern (Kneise, 2008, S. 259).

Was ist eine Ressourcenaktivierung?

Ressourcenaktivierung beschreibt den Prozess der Aktivierung und des Anstoßens innerer Potenziale. Durch ressourcenaktivierende Übungen können Kinder lernen, auf sich selbst und ihre Stärken zu vertrauen. Vertrauen in sich selbst ist oft der erste wichtige Schritt, um sich selbst zu öffnen und zu reden. Erst damit kann dann auch auf das helfende Umfeld mit all dessen Ressourcen zugegangen werden.

Das Potenzial auf Ressourcen zurückgreifen zu können fördert die Widerstandskraft sowie eine gesunde Entwicklung, da mit herausfordernden Situationen besser umgegangen werden kann. Und davon brauchen Kinder viel, denn Belastungen werden ihnen – früher oder später – begegnen. In der pädagogischen Arbeit genauso wie im elterlichen Umgang mit Kindern ist es daher gut, immer wieder den Blick für Stärken und Ressourcen zu schärfen sowie den erwünschten Verhaltensweisen viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Übungsausblick für das Programm ReSi+:

Mit den folgenden Übungen vertiefen die Kinder Gefühle, die mit Sicherheit und Geborgenheit verbunden sind. Die Übungen schulen Achtsamkeit sowie Fantasiefähigkeit und die Kinder lernen die Natur als einen Ort zum Auftanken und Entspannen kennen.

Literatur

- Flückiger, C. & Wüsten G. (2013): **Ressourcenaktivierung. Ein Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.** (3. Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Gugel, G. (2016): **Handbuch Gewaltprävention in der Kita.** Freiburg im Breisgau: Herder.
- Kneise, E. (2008): **Ressourcenorientierte Aggressionsprävention. Zu den Chancen ressourcenorientierter Ansätze bei Aggression und Dissozilität von Jugendlichen aus pädagogischer Sicht.** Dissertation. Universität zu Köln.
- Schiepek, G. & Cremers, S. (2003): Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik. In: Schemmel H. & Schaller J. (Hrsg.), **Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit** (S. 147–193). Tübingen: dgvt.
- Schubert, F.-C. (2016): **Ressourcenorientierung im Kontext von Lebensführung – grundlegende Theorien und konzeptionelle Entwicklungen.** In: Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis. Jg. 48, H. 4, S. 827–844.

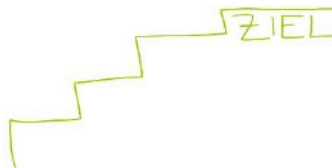
2. Mein sicherer Ort

Dauer



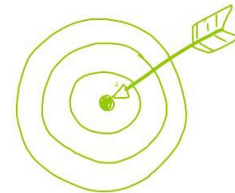
- Teil 1: ca. 45 Minuten
- Teil 2: ca. 60 Minuten

Teilziele



- für Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen sensibilisieren
- Sprachfähigkeit fördern: eigene Bedürfnisse und Gefühle benennen
- Achtsamkeit und Fantasiefähigkeit schulen
- den sicheren Ort als Ressource kennenlernen (Ressourcenaktivierung)

Zielsetzung



In dieser Übungseinheit geht es darum, das Konzept des sicheren Ortes für Kinder erfahrbar und erlebbar zu machen. Kinder bekommen mithilfe von Bildern einen Zugang zu Gefühlen, die mit Sicherheit und Geborgenheit verbunden sind. Im zweiten Teil der Übung beschreiben die Kinder ihren eigenen sicheren Ort, an dem sie Ruhe und Geborgenheit erfahren und Kraft schöpfen können.

Materialien



- Bilderbuch: „Orte zum Wohlfühlen“
- Papier und Farbstifte
- Fotos / Zeitschriften von Tieren

2. Mein sicherer Ort

Durchführung:

Teil 1:

Schauen Sie zunächst mit den Kindern das Bilderbuch „Orte zum Wohlfühlen“ (oder Teile) an.

Die Bildergeschichte ist so aufgebaut, dass auf einer Seite ein sicherer Ort abgebildet ist und sich auf der nächsten Seite ein Tier an diesem Ort befindet. Zum Beispiel ist auf der ersten Seite eine Landschaft zu sehen und auf der nächsten der Igel Alfred, der sich in dieser Landschaft ein Nest gebaut und sich so einen sicheren Ort geschaffen hat.

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern das jeweils erste Bild (Landschaft). Unterstützen Sie die Kinder dabei, darüber zu reden, was sie sehen. (Wo könnten hier sichere Orte sein? Wer könnte es sich hier gemütlich gemacht haben?)

Sehen Sie sich dann zusammen den geschützten Ort des Tieres genauer an. Durch gezielte Fragen können sie den sicheren Ort „**mit allen Sinnen**“ für die Kinder erlebbar machen.

Beispiele für Fragen:

- Wie **sieht** der Ruheplatz/ der sichere Ort des Tieres aus?
- Was kann das Tier sehen?
- Wieviel Platz hat das Tier?
- Sind noch **andere Tiere** dort (z.B. ein kleiner Käfer, der in der Baumrinde wohnt oder ein Vogel, der im Gebüsch sitzt)? Oder ist das Tier allein dort? Wer ist sonst noch in der Nähe?
- **Welche Sachen** gibt es an dem geschützten Ort (z.B. Laub und Moos, damit es sich ganz weich an den Pfoten anfühlt)?
- Kann das Tier etwas **hören** oder ist es ganz still? Was kann das Tier vielleicht noch hören (z.B. das Rascheln von trockenen Blättern)?
- Wie **riecht** es an diesem Ort (z.B. nach Wald, Baumrinde und Blättern oder nach Moder)?
- Wie **fühlt** sich das Tier dort (z.B. sicher, entspannt und geborgen)?
- Was gefällt dem Tier an diesem Ort besonders? Wie kann es den sicheren Ort spüren (z.B. warm im Bauch, weiches Moos unter den Pfoten, gemütliche Liegeposition)?

Im Anschluss an die Bildergeschichte erzählen die Kinder selbst, an welchem Ort sie sich sicher und wohl fühlen. Dabei kann es sich um reale oder fiktive Orte handeln.

Fragen Sie die Kinder auch nach ihren Körperwahrnehmungen und Gefühlen. Zum Beispiel: „Wo spürst du in deinem Körper, dass du sicher bist?“, „Wie fühlt sich das an?“. Hierdurch **verankert** sich das positive Gefühl zusätzlich im Körper.

Teil 2:

Vertiefend können die Kinder ihren Wohlfühlort oder den Wohlfühlort ihres Haustieres malen oder nachbauen. Oder sie können auch Fotos oder Zeitschriftenausschnitte mitbringen für die Gestaltung einer (gemeinsamen) Collage.

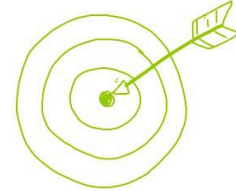
3. Resis sicherer Ort

Dauer



- ca. 25 Minuten

Zielsetzung



In dieser Übung lernen Kinder sich zu entspannen und das Gefühl von Sicherheit zu vertiefen.

Materialien/ Vorbereitung

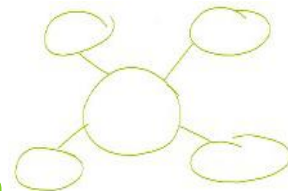


- Entspannungsgeschichte (in Anlehnung an Lohaus et. al., 2007)
- Kissen (Dieses können die Kinder evtl. von zuhause mitbringen)

Jedes Kind sucht sich einen Platz im Raum und macht es sich mit einem Kissen gemütlich. Wenn sie möchten, können die Kinder bei der Übung die Augen schließen.

- evtl. entspannende Musik zur Untermalung

Varianten



Entwickeln Sie weitere Entspannungsgeschichten. Bauen Sie dabei die kursiv gedruckten Körperempfindungen ein.

Sie können hierfür auch die „Wohlfühlorte“ verwenden, die die Kinder in Übung „Mein sicherer Ort“ gestaltet haben.

3. Resis sicherer Ort

Durchführung:

Lesen Sie mit ruhiger und entspannter Stimme die Geschichte vor:



Hoppla, wer saust denn da so schnell um die Ecke?

Das ist doch die Resi, das kleine rothaarige Kätzchen vom Bauernhof. Warum hat es die Resi denn so eilig?

Ach - oh je, Rufus, der Nachbarshund ist hinter ihr her! Aber Resi ist schlau. Flink biegt sie um die Ecke und versteckt sich blitzschnell hinter der großen Regentonne. Rufus sieht das nicht und hetzt an ihr vorbei.

Nach ein paar Minuten spitzt Resi hinter der Regentonne hervor. Sie kann Rufus aus der Ferne beobachten: verdutzt bleibt er stehen und schnuppert noch hier und da auf dem Boden herum. Keine Spur mehr von Resi. Enttäuscht gibt er auf und trottet langsam zurück zur Hundehütte am Ende der Straße.

„Jetzt ist er weg!“, denkt sich Resi. „Jetzt kann ich es mir endlich an meinem sicheren Ort gemütlich machen.“ Sie macht sich auf den Weg zum Stall.

In der hintersten Ecke des Stalls, hinter der großen Milchkanne, hat sie vor einiger Zeit einen winzigen Spalt entdeckt. Durch den Spalt passen nur sie und die Mäuse im Stall hindurch. Hinter der großen Backsteinmauer und den dicken Holzbalken hat Resi ihren Lieblingsplatz. Am Boden liegt weiches Stroh und die Steine der Mauer strahlen Wärme und Sicherheit aus.

Nun ist sie da und schlüpft durch den Spalt. Resi macht es sich gemütlich. Sie stupst das Heu mit der Nase an, schiebt es ein wenig zusammen und baut sich so eine gut gepolsterte Liegefläche. Dann rollt sie sich zusammen und kuschelt das Köpfchen auf die pelzigen Pfoten.

Sie sieht sich um: alles ist friedlich. Sie blickt durch den Spalt und kann eine Kuh von hinten erkennen, die gemächlich ihr Heu kaut und mit ihrem Schwanz die Fliegen verscheucht. Ein Sonnenstrahl dringt durch das Dachfenster ein und malt einen hellen Streifen an die Backsteinwand im Stall. Aus dem Stroh im geschützten Ort krabbeln kleine Käfer heraus. Resi begrüßt ihn freundlich.

Dann schließt sie die Augen. Pssst! Ganz leise! Resi lauscht den Geräuschen im Stall: Sie hört das Scharren der Hufe auf dem Steinboden, ab und zu muht eine Kuh ganz müde. „Muhhh, muhhh.“ Dann wird es langsam still. Auch die Kühe ruhen.

Resi genießt das Gefühl der Ruhe und Entspannung. Sie schnurrt wohligh und zufrieden. Ihr Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Resi bleibt jetzt noch eine Weile ganz gemütlich und wohligh liegen *und atmet ganz langsam ein (laut einatmen!) und wieder aus (laut ausatmen!).*

Und wir alle machen mit: Tief einatmen - und wieder ausatmen.

Und noch einmal: Tief einatmen - und wieder ausatmen.

Fast wäre Resi eingeschlafen.

Aber jetzt macht sie ein Auge auf, blinzelt und schaut sich neugierig um. Und dann öffnet sie das andere Auge.

Macht auch Ihr die Augen auf. Erst das eine, dann das andere.

Und jetzt dehnt und streckt Euch zusammen mit Resi.

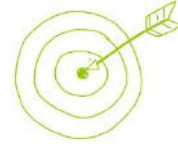
Dauer

- ca. 60 Minuten (bis 3 Stunden)



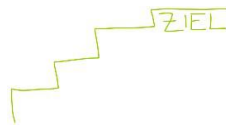
Zielsetzung

In dieser Übung erleben Kinder die Natur als einen Ort für neugieriges Erkunden und kreatives Denken.



Teilziele

- gemeinsam die Natur erkunden
- Neugierde und Fantasie entwickeln



Materialien

Selbstgestaltete Streichholzschachtel oder Stoffsäckchen für jedes Kind



Durchführung:

Leiten Sie die Übung mit einer Erzählung über Klitzeklein ein:

Klitzeklein ist verschwunden! Doch wer oder was ist eigentlich Klitzeklein? Keiner hat Klitzeklein je gesehen, so dass niemand weiß, wie Klitzeklein aussieht. Und was Klitzeklein ist. Vielleicht ist Klitzeklein ein Ding, ein Blatt oder ein Stein?

Aber wir wissen über Klitzeklein:

- dass es klitzeklein ist und in eine kleine Schachtel passt.
- und dass Klitzeklein sich im Garten/ im Wald/ auf der Wiese versteckt hat.

Alle Kinder sollen helfen, Klitzeklein zu finden!



Vorbereitung der Suche:

Mit dieser Idee im Hinterkopf bekleben oder bemalen Sie zunächst mit den Kindern Streichholzschachteln oder Stoffsäckchen (Schatztruhen). Klitzeklein muss schließlich sicher zum Transport verstaut werden. Dabei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

Suche nach Klitzeklein:

Ziehen Sie gemeinsam mit den Kindern und den kleinen Schatztruhen los. Jeder sucht etwas Winziges. So winzig, dass es in die „Schatztruhe“ passt.

Am Ende können die Kinder „ihren“ klitzekleinen Schatz vorstellen und etwas zu ihrem Schatz erzählen.

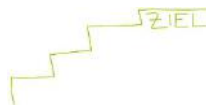
5. Mein Vertrauensnetz

Dauer



- Teil 1: ca. 20-30 Minuten
- Teil 2: ca. 20-30 Minuten
- Teil 3: ca. 75 Minuten

Teilziele



- Lösungsstrategien durch den Austausch mit anderen erweitern
- Bewusstsein entwickeln, dass es normal und vollkommen in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen
- das Vertrauensnetz als Ressource erleben: „Es gibt Menschen um mich herum, vielleicht ein oder zwei, oder viele, an die ich mich mit meinen Fragen und auch mit meinen Sorgen wenden kann.“

Zielsetzung



Bei dieser Übungseinheit sollen die Kinder eine Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner für sich finden, an die/den sie sich bei Sorgen, Kummer oder Ängsten wenden können.

Materialien/ Vorbereitung



- Handpuppe Resi oder andere Handpuppe
- Kopiervorlage „Vertrauensnetz“ – evtl. einmal vorbereitet als Anschauungsobjekt und weitere Kopien für die Kinder
- Mal- und Bastelutensilien

Durchführung:

Teil 1:

Sprechen Sie mit Hilfe der Handpuppe Resi oder einer anderen Handpuppe mit den Kindern:

Resi ist neugierig. Sie fragt sich, was Kinder machen, wenn sie Sorgen und Kummer haben. Wenn Resi traurig ist oder Angst hat, dann spricht sie mit Ralf. Wenn sie etwas nicht versteht oder einen Ratschlag braucht, dann erzählt sie es Quarks, dem Frosch vom Gartenteich. Der kann gut zuhören und hat oft gute Ideen.

5. Mein Vertrauensnetz

Die Handpuppe befragt die Kinder, mit wem sie sprechen, wenn sie zum Beispiel Hilfe brauchen, traurig sind, etwas nicht verstehen oder einsam sind. Die Kinder können dann im Wechselspiel die Handpuppe fragen, an wen sie sich mit ihren Sorgen wendet.

In einer Art Interview-Situation können die Kinder auf die Frage antworten oder auch die Puppe nach weiteren „offenen Ohren“ oder „helfenden Händen“ fragen.

Beispiel:

„Hallo liebe Kinder, manchmal mache ich mir ganz viele Sorgen oder habe großen Kummer. Gelegentlich überfällt mich auch ein komisches Gefühl im Bauch oder ich habe Angst. Kennt ihr sowas?“ (Kinder antworten lassen)

„Zum Glück habe ich Ralf, Ralf ist immer für mich da und ich kann ihm alles erzählen. Natürlich auch Quarks, der Frosch vom Gartenteich und Gudrun, die Eule aus dem Wald. Quarks kann unglaublich gut zu hören und hat immer tolle Ideen. Gudrun hat vor nichts Angst und macht mir immer wieder Mut. Wenn Ihr Hilfe braucht, mit wem könnt Ihr sprechen?“ (Kinder antworten lassen)

Teil 2:

Nach einiger Zeit erzählt die Handpuppe Resi weiter:

„Manchmal habe ich so große Angst oder Kummer, dass ich gar nicht mehr weiß, mit wem ich reden kann. Kennt ihr das? Dann fühle ich mich ganz allein.“ (Kinder antworten lassen)

„Gudrun, die Eule, hat mir einen Tipp gegeben: Ich könnte doch mal ein schönes Bild basteln, mit allen Menschen, die mir helfen können. Es entsteht ein Netz, wie das der Spinne Carola. Gudrun nennt das Netz: das Vertrauensnetz. Ich soll da meine Freunde und Freundinnen sowie auch die Erwachsenen, die mir helfen können, hinein malen.

Habt ihr Lust, so ein Vertrauensnetz mit mir zu basteln? Dann hat jeder/jede von uns ein schönes Bild, das wir anschauen können, wenn wir einmal traurig sind. Dann schauen wir darauf und wissen, dass wir niemals allein sind und haben wieder Ideen, mit wem wir sprechen können.“

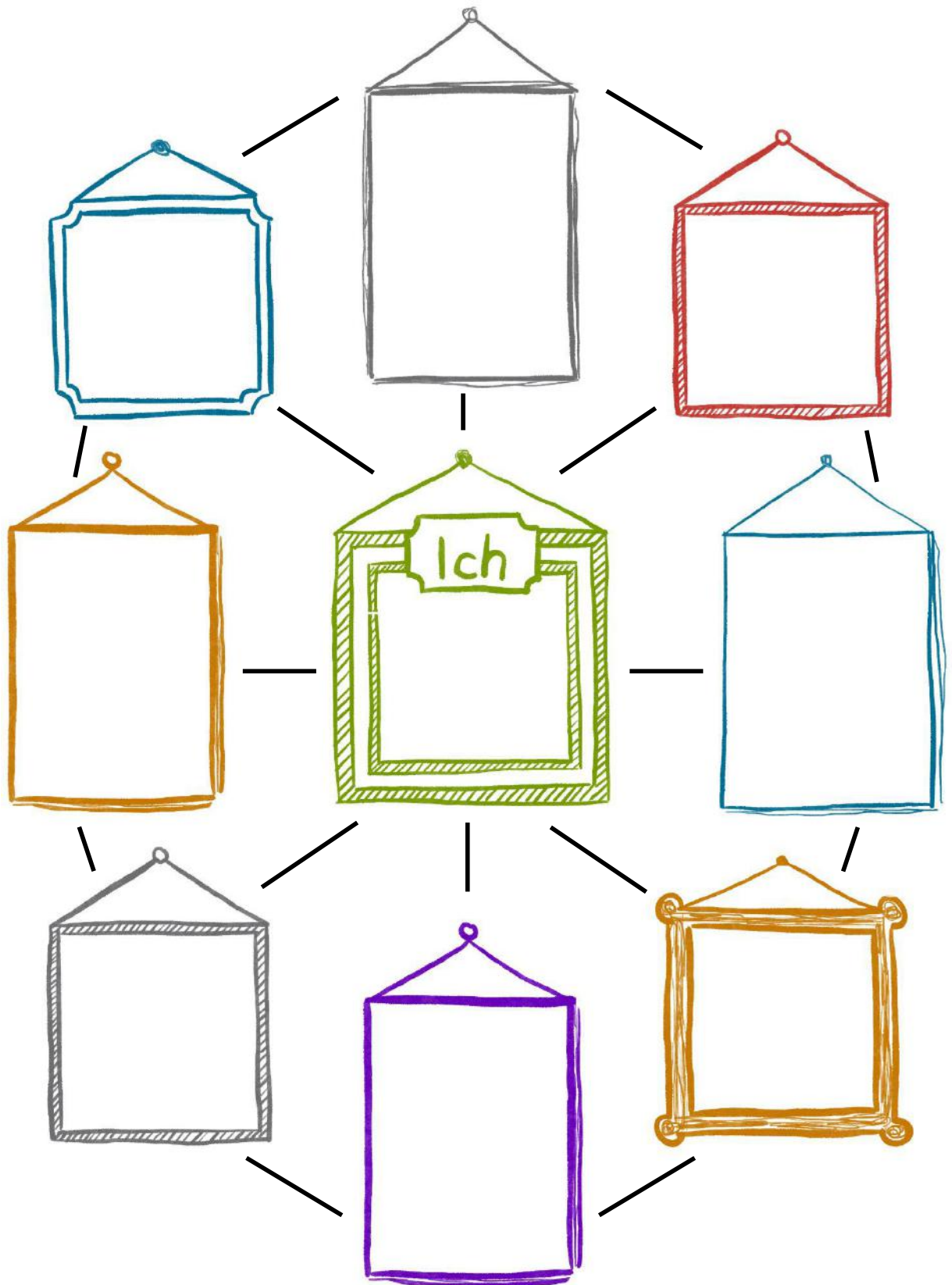
Teil 3:

Im Anschluss gestaltet und malt jedes Kind für sich ein „Vertrauensnetz“ (z. B. wie Kopiervorlage). Die Kinder schreiben in die Mitte ihren Namen, malen sich oder kleben ein Foto von sich auf. Personen oder Dinge, die ihnen bei Problemen helfen können oder ein Gefühl der Sicherheit geben, schreiben oder malen sie um sich herum. Durch gezielte Fragen können Sie die Kinder bei der Erstellung des „Vertrauensnetzes“ unterstützen.

Fragen können unter anderem sein:

- Wem erzähle ich, wenn ich Ärger mit Freunden habe?
- Wem kann ich von meinem Kummer erzählen?
- Wem kann ich erzählen, wenn ich etwas ganz komisch finde?
- Wem erzähle ich davon, wenn ich traurig bin?
- Wem erzähle ich davon, wenn ich mir Sorgen mache?
- Wer tröstet mich?
- Bei wem fühle ich mich sicher?

5. Mein Vertrauensnetz



1. Kurzinformation zu Konflikten

Was sind Konflikte?

Herkunft des Begriffs „Konflikt“:

→ lat. conflictus = Zusammenstoß, Aneinanderschlagen, Kampf

Konflikte entstehen, wenn unvereinbar erscheinende Bedürfnisse, gegensätzliche Positionen (z.B. verschiedene Meinungen, Interessen, Ziele, Werte) oder Verhaltensweisen aufeinander treffen.

„Erst wenn diese Unvereinbarkeit dazu führt, dass eine Partei meint, sie könnte ihre Auffassung oder ihre Gefühle und Absichten nicht leben oder verwirklichen, weil sie vermeintlich von der anderen Partei daran gehindert wird, dann [spricht man] von einem sozialen Konflikt. Es genügt, dass wenigstens eine der betroffenen Parteien es so erlebt“ (Glasl, 1998, S. 14).

In der Definition von Rosenberg (2016, S. 144) ist ein Konflikt dahingegen ein tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Konflikte sind geprägt von widerstreitendem Verhalten der Konfliktparteien (z.B. Achtlosigkeit, verbale Angriffe, Konkurrenz oder physischer Gewalt), hoher Emotionalität sowie unterschiedlichen Annahmen und Haltungen der Beteiligten in Bezug auf die Ursachen des Konflikts und die eigene Rolle im Konflikt. Ein Konflikt ist abzugrenzen von Aggressionen und von aggressivem, gewalttätigen Verhalten (Petermann & Koglin, 2013).

Konfliktfähigkeit beschreibt die

„Kompetenz, konstruktiv mit Differenzen unter Menschen umzugehen“ (Dittrich, 2005, S. 2).

- Kompetenz, Konflikte zu vermeiden
- Kompetenz, Konflikte frühzeitig zu erkennen
- Kompetenz, Konflikte zu klären
- Kompetenz, in nicht auflösbaren Konfliktsituationen handlungsfähig zu bleiben (Herzlieb, 2006)

Eine konstruktive Konfliktkultur zeichnet sich aus durch

- die Grundhaltung: Konflikte sind alltäglich
- die folgenden konstruktiven Verhaltensweisen:
 - beobachten, ohne zu bewerten
 - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
 - Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
 - konkrete Bitten formulieren
- die drei Säulen der:
 - Prävention (z.B. Kompetenzen schulen, Regeln gemeinsam entwickeln)
 - Intervention (z.B. auf Grenzenüberschreitungen reagieren, spezifische Methoden anwenden, Hilfe zuziehen, Vernetzungsstrukturen nutzen)
 - Konfliktmoderation/Begleitung (z. B. Bedürfnisse herausarbeiten, Verhandlungen einfühlsam begleiten, Konfliktlösung unterstützen)

Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte in der Kita

Die Haltung, die eine pädagogische Fachkraft in Bezug auf Konflikte einnimmt, bestimmt wesentlich ihre Handlungen, sowohl im Hinblick auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen im Vorfeld als auch in Situationen, in denen Konflikte auftreten.

Je nachdem, wie über Konflikte gedacht wird, fallen die Emotionen und die Reaktionen dazu unterschiedlich aus. Verschiedene Sichtweisen auf Konflikte führen also zu unterschiedlichen Handlungsweisen.

Als was werden Konflikte angesehen? Welche Folgen sind damit verbunden?

Haltungen zu Konflikten	Folgen
Konflikt als Störung eines reibungslosen Miteinanders	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikt ist unerwünscht • Wunsch, schnell wieder Harmonie herzustellen • Erwachsene greifen früh ein und geben Lösungen gemäß ihrer Interpretation vor • Auseinandersetzung zwischen Kindern wird vermieden • Kinder können Kompetenzen wenig einsetzen und weiterentwickeln
Konflikt als Chance	<ul style="list-style-type: none"> • Lernprozesse und Kompetenzen der Kinder stehen im Vordergrund • Kinder sind herausgefordert, ihre verschiedenen Interessen zu verstehen, zu verhandeln und gemeinsam Lösungen zu finden • Streit und Auseinandersetzung gehören zu diesem Prozess dazu
Konflikt als Abweichung	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikte werden nicht als normal angesehen und daher wenig toleriert • Konflikte werden vermieden, bekämpft oder unterdrückt • wenn Konflikte aufkommen, entstehen Unruhe und Stress (bei den Erwachsenen) • im Vordergrund steht das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen, also die Alarmbereitschaft
Konflikt als Normalität	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene reagieren gelassener auf streitende Kinder • Zeit für Beobachtung: <ul style="list-style-type: none"> • Um was geht es? • Wie verläuft der Konflikt? • Welche Lösungen finden die Kinder? • Ist ein Eingreifen nötig? • in geschütztem Rahmen können Kinder streiten und ihre Kompetenzen weiterentwickeln

Häufige Anlässe für Konflikte unter Kindern

- Meins oder deins – Besitzverhältnisse aushandeln (z.B. Spielzeug, Material, Platz)
- Regeln erfinden, sicherstellen, verhandeln („Das darfst Du nicht!“, „Du musst ...“)
- Spielideen und Sacherklärungen einbringen und mit anderen Kindern abgleichen
- Rollen, Positionen und Rangfolgen aushandeln („Zuerst sind die größeren Kinder dran“)
- Störung durch Unterbrechung von Handlungen
- aus Versehen Konflikte provozieren („wir haben doch nur Spaß gemacht“)
- mit Absicht Konflikte provozieren, Grenzen austesten

Mögliche Motive dahinter:

- Bedürfnisse/Interessen
- Fortführung von angefangenen Handlungen (Unterbrechung führt zu Konflikt)
- Neugier/Exploration
- Hierarchie
- Wunsch nach Aufmerksamkeit

Was lernen Kinder beim Streiten?

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Bedürfnisse als konkrete Bitten zu äußern
- eigene Interessen vertreten
- andere Perspektiven nachvollziehen
- mit anderen kooperieren, verschiedene Interessen verhandeln, Spielregeln aushandeln
- eine Position in einer Gruppe einnehmen, sich in einer Gruppe mit seinen Bedürfnissen und Interessen sichtbar machen
- mit intensiven Gefühlen bei sich und anderen umgehen
- Kreative Lösungen für Probleme finden
- das eigene Selbstkonzept entwickeln
- gesellschaftliche Regeln und moralische Werte aushandeln
- Machtverhältnisse verändern

Es wird deutlich, dass beim Streiten vielfältige und grundlegende sozial-emotionale und sprachliche Kompetenzen (weiter)entwickelt werden können!

Literatur

- Dittrich, G., Dörfler, M. & Schneider, K. (2001): **Wenn Kinder in Konflikt geraten. Eine Beobachtungsstudie in Kindertagesstätten.** Neuwied: Luchterhand.
- Dittrich, G. (2005): Konflikte unter Kindern – ein Kinderspiel für Erwachsene? In: Kerner, H.-J. & Marks, E. (Hrsg.): **Internetdokumentation Deutscher Präventionstag**, Hannover. www.praeventionstag.de/dokumentation/download.cms?id=129 (abgerufen am 15.11.2021).
- Dörfler, M. & Klein, L. (2003): **Konflikte machen stark. Streitkultur im Kindergarten.** Freiburg: Herder.
- Glasl, F. (1998): **Konfliktfähigkeit statt Streitlust!** Dornach: Verlag am Goetheanum.
- Haug-Schnabel, G. (2011): **Aggressionen bei Kindern. Praxiskompetenz für Erzieherinnen** (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Petermann, F. & Koglin, U. (2013): **Aggression und Gewalt von Kindern und Jugendlichen.** Berlin: Springer.
- Pfeffer, S. (2017): **Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden** (2. erweiterte Aufl.). Freiburg: Herder.
- Rosenberg, M. B. (2016): **Gewaltfreie Kommunikation** (12. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

Wie ansetzen?

Kind



- Förderung von emotionalen, sozialen, sprachlichen und erzählerischen Fähigkeiten
- Förderung körperbezogener Kompetenzen (Körpererfahrung, Bedürfnisse, Grenzen, Nähe-Distanz)
- Aufbau einer Konfliktkultur

Ansatzpunkte für die Förderung von konfliktlösungsbezogenen Fähigkeiten, Erfahrungen, Haltungen und Rahmenbedingungen



Pädagogische Fachkraft

- Fachwissen in den Bildungsbereichen vermitteln
- Schulung einer strukturierten Informationssammlung: Beobachten und zuhören mit einer Haltung der „professionellen Unwissenheit“ (worum geht es dem Kind? Wo liegen konfliktfördernde Strukturen, wo Ressourcen?)
- Reflexion zu eigenen Gefühlen und Grenzen, zur Haltung zu Konflikten
- Reflexion zu Grenzen und Spielräumen in pädagogischen Situationen
- Klarheit über verhandelbare und nicht verhandelbare Regeln und Konsequenzen (Schutz für Kinder)



Team

- Auseinandersetzung mit Werten und Leitbild der Einrichtung
- Konzeptueller Rahmen: Erarbeitung einer gemeinsamen Grundorientierung des Handelns in der Einrichtung bezüglich Grenzen und Spielräume, Einheitlichkeit und Vielfalt
- Konfliktkultur im Team etablieren: Verschiedene Interessen sind normal, wie können sie konstruktiv verhandelt werden?
- Unterstützung durch Kooperation und Vernetzung (z.B. zu Kinderschutz §8a)

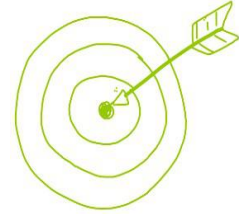
3. Was ist los bei den Schafen?

Dauer



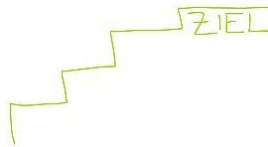
- ca. 45 Minuten

Zielsetzung



In dieser Übung erproben die Kinder, über Gefühle, Konflikte und Streit in Beziehungen zu sprechen.

Teilziele



- Schaffen von Gesprächs- und Erzählanlässen
- Stimmung erfassen und nachvollziehen können
- Auseinandersetzung mit Gefühlen, Streit und Konflikten
- Entwicklung von Lösungsansätzen

Materialien



Situationskarten „Schafe“ zu Gefühlen, Konflikten, Streiten, Verhandeln und einem freundlichen Miteinander.

Durchführung:

Vorbereitung:

Schauen Sie sich zunächst alle Situationskarten aus dem Bildkartenset an. Bitte überlegen Sie, wie Sie selbst die dargestellten Situationen interpretieren würden.

Sie sehen auf den Karten verschiedene Situationen aus dem Miteinander einer Schafherde. Auf manchen Karten wirken die Schafe glücklich und zufrieden, auf anderen dagegen betroffen von Streit und Konflikten. Doch ebenso wie in zwischenmenschlichen Situationen, gibt es auch bei den Schafen Raum für Interpretationen. Einige Ideen dazu finden Sie als Anregung auf der Rückseite jeder Bildkarte.

3.

Was ist los bei den Schafen?



Gespräch mit den Kindern:

Wählen Sie bzw. die Kinder eine Bildkarte aus und sprechen Sie mit den Kindern über deren Eindrücke, Wahrnehmungen und Interpretationen.

Beispiele für Fragen:

- *Was ist zu sehen? Um was könnte es in der Situation gehen?*
- *Wie geht es den einzelnen Figuren?*
- *Was könnte vorher passiert sein?*
- *Wie könnte es weitergehen?*
- *Was könnte den einzelnen Figuren helfen, damit es ihnen wieder gut geht?*

Variante: Sie können die Vorlage aus dem Ordner für die Kinder kopieren und diese dann gemeinsam ausmalen.

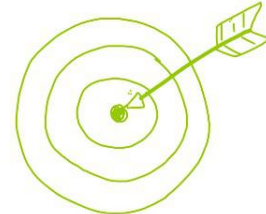
4. Streitregeln entwickeln

Dauer



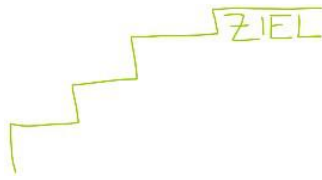
- ca. 60 Minuten
- evtl. auf zwei Einheiten verteilen

Zielsetzung



Sie entwickeln in dieser Übung mit den Kindern gemeinsame Streitregeln. Diese werden in Rollenspielen eingeübt und für alle sichtbar gestaltet und aufgehängt.

Teilziele



- Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken
- Regeln verhandeln
- Partizipation erlernen
- Streiten dürfen
- positive Konfliktkultur entwickeln

Materialien



- Farbstifte
- Papier
- Plakate
- evtl. Material für Fotos

4. Streitregeln entwickeln

Durchführung:

Teil 1: Gesprächskreis

Besprechen Sie mit den Kindern, welche Regeln für sie wichtig sind, um gut streiten zu können. Gut streiten bedeutet, dass es möglich ist, äußern zu können, was man mag und was nicht, was einen stört und was man möchte. Es bedeutet auch, dass man sich dabei sicher fühlen kann, weil grundlegende Grenzen eingehalten werden.

Diese Grenzen drücken sich in den Regeln aus. Wichtig ist dabei zu formulieren, was nicht sein soll und was stattdessen sein könnte. Es geht ebenfalls darum Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen sowie diese zu kommunizieren.

Als Beispiele können genannt werden:

- einander ausreden lassen
- zuhören
- zusammen Lösungen überlegen
- sagen wie es einem in der Situation geht
- sagen was man will oder nicht will
- Grenzen mitteilen

Im ersten Schritt werden die Kinder angeregt, sich zu beteiligen und alle Vorschläge in Stichpunkten gesammelt. Im nächsten Schritt werden dann mit den Kindern davon die wichtigsten Regeln ausgewählt, da Regeln dann gut eingehalten werden können, wenn es eine begrenzte Zahl davon gibt, die sehr klar sind (Empfehlung 5-7 Regeln).

Teil 2: Regeln in Rollenspielen üben und auf Plakaten sichtbar machen

Im nächsten Schritt können die Situationen und Regeln in Rollenspielen (evtl. auch mit Puppen) gespielt und dabei evtl. auch fotografiert werden.

Die Kinder gestalten zu jeder ausgewählten Regel z.B. ein Plakat, auf dem die Grenzen und positiven Handlungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch gemalte Bilder oder den Fotos, dargestellt werden. Die Plakate werden gut sichtbar in der Einrichtung aufgehängt.

Indem die Eltern einbezogen werden, kann eine Vertiefung der Thematik stattfinden. Zum Beispiel können die Kinder die Eltern herumführen und die Plakate erklären. Zudem kann beim nächsten Elternabend das Projekt den Eltern vorgestellt werden.

5. Redekreis – Ritual

Dauer



- ca. 60 Minuten mit Geschichte
- ca. 30 Minuten beim Redekreis

Zielsetzung



Die Gruppe soll über ein Ritual verfügen mit dem Interessen verhandelt und Konflikte gelöst werden können.

Teilziele



- Bedürfnisse und Grenzen mitteilen
- zuhören und die Bedürfnisse und Grenzen anderer erkennen
- in einem geschützten Rahmen Bedürfnisse und Interessen verhandeln
- gemeinsame Konfliktlösungen entwickeln

Materialien



- evtl. Redekreiskiste
Inhalt: Seil, Papier, Sitzkissen

Durchführung:

Teil 1: Geschichte

Holen Sie die Redekreiskiste (falls vorhanden), machen Sie es sich mit den Kindern gemütlich und lesen Sie die Geschichte von Anna und Alex vor. Lesen sie entweder die Namen vor oder lesen sie in 3 Stimmlagen, um es den Kindern verständlicher zu machen.

5. Redekreis – Ritual

Der Kindergarten Ankerplatz hat wunderbare neue Roller bestellt mit dicken Luftreifen. Heute ist die erste Lieferung gekommen, aber es war bisher nur ein Roller dabei. Anna und Alex stürzen sich beide auf ihn, weil sie so gerne ein paar Runden damit drehen wollen. Es geht hin und her, erst reißen sie links und rechts an den Griffen, dann folgen Beschimpfungen: „Du blöde Kuh, immer nimmst du mir meine Sachen weg. Du bist so gemein. Ich will nicht mehr deine Freundin sein“.

Celina, die Erzieherin der Gruppe kommt vorbei und sieht den Streit. Als sie wahrnimmt, dass beide sich immer schlimmer beschimpfen, geht sie hin und sagt: „Stopp! So bringt das nichts. So kommt ihr beide nicht zum Rollerfahren. Wir brauchen unseren Redekreis.“

Alle drei holen die Redekreis-Kiste und gehen an einen ruhigen Platz. In der Kiste ist ein langes Seil. Mit ihm legt Anna einen großen Kreis und in die Mitte legt sie ein Papierblatt. Alex holt drei Kissen aus der Kiste und legt sie in den Kreis. Auf das Blatt in der Mitte kommt der Roller.

Celina, Anna und Alex setzen sich jeweils auf ein Kissen.

Celina: „Ihr kennt ja schon die Regeln im Redekreis. Erst sagt Anna, wie es ihr geht und was sie braucht oder sich wünscht. Alex ist dabei mucksmäuschenstill und lauscht. Danach bist du, Anna, das Mäuschen und hörst ganz aufmerksam zu, wie Alex sich fühlt und was Alex sich wünscht. Anna, fang bitte an.“

Anna: „Ich bin sauer, weil ich so Lust hatte, Roller zu fahren und dann reißt mir Alex den Roller einfach aus der Hand. Und traurig bin ich, wenn Alex „blöde Kuh“ zu mir sagt, ich dachte, sie ist meine Freundin.“

Celina: „Ok, Alex, Du hast gehört, wie es Anna geht, jetzt bist Du dran.“

Alex: „Ich wollte auch mit dem Roller fahren, und es tut mir an der Hand weh, weil Anna so am Griff gerissen hat. Außerdem hat sie gesagt, ich bin nicht mehr ihre Freundin, das finde ich gemein.“

Celina: „Und wie fühlt sich das an?“

Alex: „Doof, so allein, irgendwie auch traurig.“

Celina: „Ok, jetzt sagt bitte jede von euch nochmal, was sie möchte.“

Anna: „Ich möchte gerne mit dem Roller fahren.“

Alex: „Ich möchte auch mit dem Roller fahren und dass Anna meine Freundin ist.“

Anna: „Ich möchte auch, dass Alex weiter meine Freundin ist.“

Celina: „Gut. Jetzt erst mal zum Roller. Ihr kennt ja die Spielregeln im Redekreis, jetzt sind Ideen dran, wie es gehen kann, dass eure Wünsche mit dem Roller beide möglich sind.“

Anna: „Erst könnte eine ein bisschen fahren, dann die andere.“

Alex: „Und wir machen aus, wo der Zeiger von der Uhr stehen soll, um zu tauschen.“

Anna: „Oder wir versuchen beide zugleich auf dem Roller zu fahren.“

Alex: „Oder wir fahren beide nicht und warten, bis die anderen Roller kommen und fahren zusammen.“

Anna: „Das kann aber noch lang dauern.“

Celina: „Ok, wenn ihr keine weiteren Vorschläge habt, überlegt, welche Lösung für euch beide am besten passt.“

Anna und Alex einigen sich darauf, dass eine zuerst und dann die andere fährt, wer zuerst fährt und wann sie tauschen. Celina fragt noch mal nach, wie es mit dem Wunsch ist, Freundinnen zu sein. Anna und Alex schauen sich an und grinsen. Sie stehen auf und klatschen sich zweimal ab.



5. Redekreis – Ritual

Teil 2: Redekreis ausprobieren

Wiederholen Sie die Schritte mit den Kindern und laden Sie sie ein, den Redekreis auszuprobieren, indem diese den Kreis aufbauen und an einem Beispiel den Ablauf durchspielen. Günstig ist es, am Anfang ein ausgedachtes oder vorgegebenes Beispiel zu nehmen und keinen tatsächlich vorhandenen Konflikt mit entsprechenden Emotionen.

Aufbau Redekreis:	Ablauf:
<ul style="list-style-type: none">• Kreis legen• Papier in der Mitte platzieren• Kissen drum herum verteilen• Konfliktanlass in die Mitte auf das Papier legen oder malen (kann ein Gegenstand sein, aber auch ein Thema)	<p>Die Kinder und die verhandlungsunterstützende Person setzen sich auf die Kissen. Ein Kind sagt, wie es ihm geht und das andere hört nur zu und sagt nichts. Dann das gleiche umgekehrt. Dann sagt jedes Kind, was es möchte.</p> <p>Die Kinder sammeln Ideen, wie man beide Wünsche möglich machen kann. Die Kinder überlegen, was für sie die passendste Idee ist. Sie machen die genaue Umsetzung aus. Zum Schluss klatschen Sie sich zweimal ab.</p>

Verwenden Sie den Redekreis immer wieder, damit sich das Ritual einspielt. In der Anfangszeit empfiehlt es sich, es eher bei kleineren Konflikten einzusetzen, damit es leichter ist, die Strategie (Benennen von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen → zuhören → Lösungsoptionen gemeinsam entwickeln und bewerten → Versöhnungsritual) zu lernen.

Die vermittelnde Person soll am Anfang und bei schwierigen Konflikten die Verhandlung unterstützen. Bei kleineren Konflikten und mit zunehmender Übung können die Kinder diese Strategie auch ohne Unterstützung anwenden.

Im Folgenden finden Sie ausgewählte Kinderbücher. Diese lassen sich gut in die pädagogische Arbeit mit Kindern zur Prävention von häuslicher Gewalt einbinden.

Wir möchten Ihnen die ausgewählte Literatur kurz vorstellen und Hinweise geben, was Kindern hierdurch vermittelt werden kann. Zudem möchten wir kurz darstellen, für welchen Einsatz das Buch geeignet ist. Im Fokus stehen auch hier Bücher, die vorrangig Kompetenzen und Ressourcen der Kinder stärken.

Hinweis: Es sind auf dem Markt weitere Kinderbücher und Materialien verfügbar, die spezifisch das Thema häusliche Gewalt beleuchten und nicht vorrangig als Präventionsmaterialien konzipiert wurden. Einige der Bücher sind daher nicht für den Einsatz in Gruppen oder auch für Einzelgespräche mit Kindern im pädagogischen Setting einer Kindertagesstätte geeignet. Sie dienen vielmehr der therapeutischen Arbeit im Bereich einer Fachberatungsstelle und benötigen vertieftes Fachwissen.



Titel: „da sein. WAS FÜHLST DU?“

Autorin und Illustratorin: Kathrin Schärer

Inhalt: In über 30 ausdrucksstarken Tierbildern stellt die Autorin auf eine gefühlvolle Art Emotionen oder Gefühle sowie seins-Momente des Lebens, beispielsweise „gut versteckt sein“ vor. Da steht zum Beispiel ein mutiges Erdmännchen auf dem Sprungbrett im Schwimmband oder zwei Mäuschen kuscheln sich zusammen und sind ganz geborgen. Die Bilder laden dazu ein, Gefühle zu entdecken.

Einsatz: Um Gefühle zu verstehen, kommt es darauf an, ganz unterschiedliche Stimmungen, Zustände und Situationen, in denen sie entstehen, erfassen und nachvollziehen zu können.

Die Illustrationen sind dazu geeignet, mit Kindern darüber zu reden, welchen Stimmungen, emotionalen Befindlichkeiten und Gefühlswelten die abgebildeten Tierfiguren gerade ausgesetzt sind. Denn die Figuren befinden sich in Situationen, die jede Menge unterschiedlicher Emotionen auslösen, sichtbar in ihrer Mimik, Gestik, Körperhaltung und Beziehung zu Anderen. Das Buch inspiriert zu interessiertem Staunen und mitfühlenden Nachfragen, weil hier Sensibilität und Einfühlungsvermögen herausgefordert werden.

Das Buch blättert man nicht durch oder liest es vorlaufend vor. Es geht vielmehr darum, es hervorzuholen, wenn ein Kind Trost-, Freude- oder Mutmach-Bilder braucht. Hierbei können Kinder lernen, dass man mit seinen Gefühlen nicht allein ist. Vermittelt wird, dass aus Emotionen, die sich unbewusst im Innern bewegen, Gefühle werden dürfen, die anderen auch mitgeteilt werden können. Ein guter Schritt, damit man sich Ihnen auch bewusst stellen kann.

Das Buch eignet sich sowohl für den Einsatz in der Gruppe als auch in der Einzelarbeit.

Erschienen im Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG Verlag, 2021, ISBN 978-3446269569

Titel: „Der Kummerkönig“

Autorin: Lydia Keune-Sekula / **Illustratorin:** Franziska Becker

Inhalt: Farblich illustrierte Wimmel-Bilder zeigen Situationen, die Kindern Kummer machen können. Zur Hilfe eilt ein zotteliger kleiner Kerl mit Krone – der „Kummerkönig“. Dieser nimmt die Kinder an die Hand und animiert sie, über ihren Kummer und ihre Sorgen zu sprechen. Dabei reichen die Bilder von Themen wie „Konflikte auf dem Spielplatz“ bis hin zum Thema „Streit in der Familie“. Begleitet wird das Bildmaterial von einem gereimten Text, in dem der Kummerkönig den Kindern, stets voller Mitgefühl für die vielen Arten von Kummer, zur Seite steht. Die Geschichten laden zum Entdecken und Schmunzeln ein. Lachen ist hier unbedingt erlaubt.

Einsatz: Das Buch ist geeignet mit Kindern in ein Gespräch zu kommen, wenn Sie zum Beispiel eine Verhaltensveränderung bei diesen beobachten oder der Verdacht einer Belastung aufgrund einer häuslichen Gewaltproblematik vorliegt. Das Buch kann dabei eine „Brücke“ zu den Sorgen der Kinder sein. Der Kummerkönig weiß nämlich um Belastungen, die zum Beispiel aus Vernachlässigung, Trennung oder Gewalt kommen können. Der Kummerkönig vermittelt dabei Vertrauen und Geborgenheit und zeigt einen Weg zu Hilfe – das Ansprechen des Kummers.

Das Buch kann aber auch in einer Gruppenarbeit eingesetzt werden. Dabei geht es nicht darum, das Buch als Ganzes zu lesen. Vielmehr kann man immer mal wieder eine Seite des Buches betrachten und gemeinsam in der Gruppe über die ein oder andere kummervolle Situation und die empathische und liebevolle Antwort des Kummerkönigs sprechen. Weitere detaillierte Anregungen zur Anwendung des Buches finden Sie auch in der beiliegenden Begleitbroschüre.

Erschienen im Mebes & Noack Verlag, 2018, ISBN: 978-3927796935

Titel: „klein“

Autorin und Illustratorin: Stina Wirsén

Inhalt: Das Buch erzählt von einem kleinen Wusel namens „klein“, der Gewalt zwischen den Eltern erlebt. „klein“ erzählt zunächst niemandem von den gewaltvollen Erlebnissen, seinen Sorgen und seiner Angst. „klein“ denkt, es müsse sich selbst helfen. Wenn es wieder einmal ganz schlimm ist, geht „klein“ zu einem Nachbarn. Eines Tages jedoch nimmt „klein“ allen Mut zusammen, fasst sich ein Herz und spricht mit der Erzieherin im Kindergarten. Diese tröstet und hilft.

Einsatz: Das Buch kann mit einem betroffenen Kind gelesen werden, um es zu ermutigen, seine Sorgen zu teilen und ihm zu zeigen, dass es nicht allein ist. Eine Eignung sollte aber im Einzelfall nochmals geprüft werden, da hier Gewalterfahrungen direkt thematisiert werden.

Das Buch kann ferner auch als Empfehlung an Eltern weitergegeben werden. Nach wie vor ist es wichtig, Erwachsene für die Mitbetroffenheit von Kindern bei partnerschaftlicher Gewalt zu sensibilisieren. So kann das Helferumfeld der Kinder angesprochen und aktiviert werden. Das Buch beschreibt dabei unaufdringlich, wie Erwachsene sich empathisch und unterstützend verhalten können, falls der Verdacht einer Betroffenheit eines Kindes im Umfeld gegeben ist. Damit kann die zentrale Botschaft des Buches Realität werden: „Wenn man alles erzählt, dann gibt es Große, die einem helfen. Denn alle, die groß sind, sollen sich um die kümmern, die klein sind. So ist das.“ Eine Rezension in der Berliner Zeitung beschreibt den Effekt des Buches wie folgt: „Dieses schmale Buch (...) hat eine Wucht, die Erwachsene beim ersten Betrachten erschüttert. Dann regt sich der Impuls: Das müssen alle lesen.“

Erschienen im Klett Kinderbuch Verlag, 2016, ISBN: 978-3954701315

1. Reflexion zu Konflikten

Welche Situationen sind für mich konfliktreich?

Mit welchen Konflikten kann ich gut umgehen und welche sind für mich eher schwierig?

Ein Beispiel für eine solche schwierige Situation: _____
Was denke, fühle ich in der Situation und wie verhalte ich mich?

Gedanken	Gefühle	Verhalten
----------	---------	-----------

Welche Person könnte mit der Situation leichter und aus meiner Sicht besser umgehen?
Was denkt, fühlt und wie verhält sich die Person in einer vergleichbaren Situation?

Gedanken	Gefühle	Verhalten
----------	---------	-----------

Was davon würde ich mir gerne mitnehmen und beim nächsten Mal ausprobieren?

Was könnte ich lernen oder weiter ausbauen, um mit Konflikten noch leichter oder konstruktiver umgehen zu können?

Wer/Was könnte mich dabei unterstützen?

Welche Strukturen würden einen konstruktiven Umgang mit Konflikten unterstützen?

2. Reflexion zu Grenzen

Grenzen	Umgangsmöglichkeiten
<p>Was ist tolerierbar und wo sind meine Grenzen?</p> <p>Wie merke ich, dass eine Grenze überschritten wird?</p>	<p>Wie gehe ich mit Grenzüberschreitungen um?</p> <p>Welche Sanktionsmöglichkeiten habe ich?</p>
<p>bezogen auf Kinder:</p>	
<p>bezogen auf Eltern:</p>	
<p>bezogen auf Kolleginnen und Kollegen:</p>	
<p>bezogen auf _____:</p>	

3.

Reflexion zu Geschlechterrollen

Teil 1:

Welche Vorstellungen über Mädchen und Jungen werden häufiger im Umfeld geäußert oder schwingen unterschwellig mit?

Vorstellungen / Annahmen über:	
Mädchen	Jungen
Wie sollten sie sein?	
Wie sollten sie nicht sein?	
Was sind mehrheitlich ihre Talente und Begabungen?	
Was mögen sie eher? Was mögen sie weniger?	
Wie sollten sie sich im Großen und Ganzen verhalten?	
Wie sollte man sich ihnen gegenüber verhalten?	

Teil 2:

Wie möchte ich mich aus der Berufsrolle heraus zu dem Thema positionieren?

Eigene Positionierung zu geschlechtsbezogenen Botschaften

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich zurückweisen, möchte ich nicht weitergeben?

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich in meiner Berufsrolle weitergeben (an Kinder, Eltern ...)?

Warum?

Arbeit mit Menschen und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemsituationen erfordert viel Einsatz und ist auch für die Fachkräfte häufig mit Erfahrungen von Stress verbunden.

Eine ausreichende Sorge für sich und das eigene Wohlbefinden ist wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern und zu erhalten. Selbstfürsorge bedeutet daher professionelles und nachhaltiges Handeln.

Welche beruflichen Anforderungen oder Situationen kosten mich besonders viel Kraft?

→ Welche Möglichkeiten gibt es, hier die Belastung zu verringern? (zeitliche Entzerrungen, Pausen, Überlastungsanzeige, Entscheidungen, Unterstützung ...)

Woran bemerke ich, dass ich eine Pause brauche? Was sind typische Stresszeichen bei mir?

→ Ab wann nehme ich diese ernst bzw. reagiere ich auf meine Bedürfnisse?

Kurzfristig: Welche Möglichkeiten gibt es, um Pausen zu machen oder eine kurze Auszeit zu nehmen? Wie kann ich Kraft schöpfen?

Langfristig: Über welche (umfassenderen) Möglichkeiten verfüge ich, um wieder aufzutanken?

Tipp: weitere Übungen zur Erkundung Ihrer persönlichen Ressourcen finden Sie bei Flückiger, C. & Wüsten, G. (2021): Ressourcenaktivierung. Ein Manual für die Praxis. Bern: Hogrefe.

5. Reflexion zu Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst wertschätzend zu begegnen. Eine mitfühlende Haltung kann Stress entgegenwirken. Nach innen gerichtete Stressreaktionen sind häufig mit Selbstkritik (gegen sich selbst kämpfen), Selbstisolierung (sich von anderen zurückziehen) und Grübeln (in Gedankenkreisen festhängen) verbunden.

Selbstmitgefühl beinhaltet die Komponenten:

- **Selbstfreundlichkeit** statt Selbstkritik – freundlich mit sich umgehen, sich Trost und Sicherheit spenden
- **Gemeinsames Menschsein** statt Selbstisolierung – sich erinnern, dass auch andere sich mit ähnlichen Themen auseinandersetzen müssen, sich mit anderen verbunden fühlen
- **Achtsamkeit** statt Gedankenkreisen – Gedanken und Emotionen achtsam wahrnehmen und anerkennen

Um sich wertzuschätzen ist es nicht erforderlich, perfekt oder besser zu sein als andere.

„Selbstmitgefühl zu haben bedeutet, dass du dich selbst so behandelst, wie du mit einem Freunden oder einer Freundin umgehen würdest, die gerade eine schwere Zeit durchmachen – auch wenn sie etwas vermässelt haben, sich unzulänglich fühlen oder einfach von einer schwierigen Herausforderung im Leben stehen.“ (Neff & Germer, 2019, S. 21)

Wählen Sie eine typische Situation aus, in der Sie Stress empfinden, sich kritisieren und vielleicht auch erschöpft sind:

Stellen Sie sich vor, Sie würden in dieser Situation mit Selbstmitgefühl reagieren, wie könnte das aussehen? Was würde sich verändern?

Selbstfreundlichkeit	Wie würde es aussehen, wenn ich in dieser Situation freundlich mit mir umginge? Wie könnte ich mir Trost und Sicherheit spenden?
----------------------	--

Gemeinsames Menschsein	Würde es etwas verändern, wenn ich mir vergegenwärtige, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen in solchen Situationen machen?
------------------------	--

Achtsamkeit für den Moment	Nehmen Sie die Situation und die Emotionen in dem Moment, in der Situation wahr (nicht beschönigen und nicht dramatisieren, sondern klar sehen und akzeptieren)?
----------------------------	--

Was davon würde ich in der nächsten ähnlichen Situation gerne einmal ausprobieren?