

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Powerfrau Erzieherin: Du bist stark! Du bist gesund

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Das (mentale) Gesundheitsmanagement	6
Gesundheit und Wohlbefinden	8
Gesundheitssignale verstehen	10
Vier Säulen der Gesundheit	14
Die weibliche Kraft	18
Das Modell	23
Das Selbst	26
Die Glaubenssätze	28
Die Resilienz	31
Die Kraft-Killer	36
Das Opferland	36
Die Mind-Killer	38
Die Modell-Verwandlung	44
Starke Mädchen in der Kita	44
Lillifee und Räuberlilli	46
Greta – Moderne Pippi Langstrumpf	48
Wonder Women in der Kita	49
Romantherapie für Erzieherinnen	53
Die Modell-Erlösung	56
Die Unersetzliche	58
Die Hülle	59
Die Zweite	59
Die Arme	60
Die Schöne	61
Die Kümmerin	62
Die Aufopfernde	63
Die Hexe	63
Die Kämpferin	64
Die Macherin	65
Keine Kopie – sondern Original	66
Vom Schatten	67
Vom Mut	70
Von der Willenskraft	72
Von der Führung	74
Das Power-ABC	77
Eine Frage – 12 Antworten	100
Literaturverzeichnis	103

Das (mentale) Gesundheitsmanagement

Ich bin mit Begabung und Talent gesegnet und kann es kaum erwarten, der Welt das zu zeigen.

Zari, 11 Jahre (in Parker, K.T. (2018): *Wilde Mädchen*. Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen. München: mvg Verlag, S.27)

Sicher wünscht sich jede Erzieherin, so lange wie möglich gesund zu bleiben und sich in ihrer Tätigkeit mental und körperlich wohlfühlen. Mit einer guten Gesundheit kann sie ihre beruflichen Pläne und Ziele besser verfolgen. Wenn sie von ihrer Gesundheit als positive Erwartung denkt, fördert sie ihr Wohlbefinden. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn du denkst, es ist eine Last, dann ist es eine Last. Wenn du denkst, es ist eine Lust, dann ist es eine Lust.“

„Mit der Gesundheit verhält es sich ähnlich wie mit der Zeit. Ihren Wert erkennen wir erst, wenn sie knapp ist oder wird. Gesundheit nehmen wir meist nicht wahr, wir nehmen sie als selbstverständlich an und schätzen sie dann, wenn wir sie verloren haben. [...] Daher kann es aufschlussreich sein, wenn [wir] einmal in gesundem Zustand die folgenden Fragen beantworten:

- *Wie fühlt sich für mich Gesundheit an?*
- *Was bedeutet Gesundheit für mich?*
- *Wofür lohnt es sich, gesund zu bleiben oder zu werden?*
- *Was ist Krankheit?*
- *Wie stark beeinflussen die Gene, wie stark der Lebensstil unsere Gesundheit?*
- *Was ist Stress?*
- *Was bedeutet Stress für den Körper?“* (Schmidt, K. (2017): *Spurwechsel*. Die neue Lust am Älterwerden. München: Gräfe Unzer, S.48–54)

Während bislang vor allem die Gesundheit von Kindern in Kitas im Mittelpunkt stand, werden aufgrund hoher Fehlzeiten und einer verstärkten Personalfuktuation zwischenzeitlich Beobachtungen angestellt, was die Arbeitsfähigkeit von Erwachsenen am Arbeitsplatz Kita beeinträchtigt. Maßgebliche Faktoren der Beeinträchtigung sind etwa der hohe Lärmpegel, die stetig wachsenden Anforderungen, an manchen Orten ungünstige Rahmenbedingungen für die Tätigkeit, die Ansteckungsgefahr durch kranke Kinder, fehlende Anerkennung im Beruf und ein ungünstiges Führungsverhalten. Kita-Leiterinnen scheinen häufiger als pädagogische Fachkräfte im Gruppendienst von Überlastung und negativen Folgen für das Wohlbefinden betroffen zu sein. Hier kommt an manchen Orten zusammen, dass sie einerseits (zu) viel Verantwortung tragen und andererseits keine ausreichende Unterstützung erhalten, um gemäß ihren Ressourcen und Fähigkeiten gut arbeiten zu können.

Die folgenden Faktoren können die Motivation, das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit am Arbeitsplatz Kita mindern:

- Unangenehme Umgebungseinflüsse wie Lärm oder schlechte Ausstattung der Räume
- Gesundheitsbeeinträchtigung aufgrund höherer Infektionsgefahr durch kranke Kinder in der Kita
- Organisatorisch höhere Anforderungen, zum Beispiel durch offenes Konzept
- Zu wenig Zeit für qualitativ gute Arbeit mit den Kindern
- Zu wenig Leitungsfreistellung
- Personalmangel und Überstunden des anwesenden Personals
- Ungünstige Fachkraft-Kind-Relation (Personalschlüssel)
- Schlechte Bezahlung



Praxisbeispiel

Frau Walter kämpft seit einer Weile mit Schlafstörungen und einer diffusen Müdigkeit. Sie stellt fest, dass sie nicht nur am Montag den Montagsblues hat, sondern nahezu an allen Tagen der Woche. Morgens kommt sie schwer aus dem Bett und fühlt sich antriebslos. In der Kita fühlt sie sich durch jede Kleinigkeit belastet, die ihr früher nichts ausgemacht hätte. Die Freude beim Zusammensein mit den Kindern ist ihr irgendwie abhandengekommen, und es fällt ihr schwer, ihnen gut zuzuhören und auf sie einzugehen. Sie wirke abwesend und unkonzentriert, sagt ihr eine Kollegin, und fragt, wo Frau Walter mit ihren Gedanken sei. Das weiß diese selbst nicht so genau, sie hat den Eindruck, ihr Denken dreht sich im Kreis und zieht sie herunter.

Manche Erzieherinnen sind Expertinnen im Grübeln. So geraten sie zum Beispiel schon durch eine unachtsame Bemerkung aus ihrem inneren Gleichgewicht und in Selbstzweifel. Grübeln ist ein Nachdenken, das ins Leere geht. Die Gedanken drehen sich im Kreis, Lösungen lassen sich schwer finden. Grübeln hat den Charakter von Unentschlossenheit und „Aufschieberitis“. Die damit verbundenen Gefühle können von Frustration, Ängsten und Sorgen bis zur mentalen Erschöpfung und Depression reichen.

Wann denken Erzieherinnen zu viel? Immer dann, wenn ihre Gedanken negativ sind und ihnen schlechte Gefühle machen. Sie bewerten vieles negativ und kommen davon nicht mehr los.



Praxisübung

Selbsttest: Denke ich zu viel, mein Arbeitsleben betreffend?
(Kreuzen Sie an, wenn Aussagen auf Sie zutreffen.)

- Ich denke oft länger über Situationen oder Äußerungen im stillen Kämmerchen nach, ohne mit den Beteiligten dazu ins Gespräch zu gehen.
- Bemerkungen anderer irritieren und verunsichern mich öfter.
- Ich erlebe häufiger unangenehme Gefühle und denke über sie nach.
- Ich bewerte Erfahrungen häufiger negativ und / oder erwarte negative Entwicklungen in der Zukunft.
- Ich habe Selbstzweifel und denke mehr über meine Schwächen als über meine Stärken nach.
- Ich fühle mich öfter mutlos, unsicher und kraftlos.
- Ich bewege mich in meinen Gedanken häufiger in der Vergangenheit und denke darüber nach, was hätte anders verlaufen sollen.

(vgl. Mannhard, A. (2019f): Ein Problem ist (k)ein Problem? Vom unproduktiven Grübeln zum lösungsorientierten Handeln. In: ZHB KiTa / Kindheit & Vielfalt. Regensburg: Walhalla, S.3-4).

Hinweis: Je mehr Kreuze Sie gesetzt haben, umso mehr denken Sie unnötigerweise und unproduktiv im Sinne einer fehlenden Lösungsorientierung.

Praxisübung

Wer sagt: „Ich kann nicht“, setzt sich selbst Grenzen. Hier lohnt es sich, sich – wie in einer Badewanne – im Kopf in das Bad der eigenen Gedanken zu setzen und sie aufzuschreiben. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, negative Gedanken unser Wohlbefinden. Mit einem Rotstift streichen wir solche Gedanken durch. Dahinter oder darüber können wir diese hinderlichen Denkmuster durch aufbauende Gedanken ersetzen, zum Beispiel in einer grünen Farbe. Hilfreich bei der Unterscheidung destruktiver und konstruktiver Gedanken ist ein inneres Stoppschild. Wie ein*e Verkehrspolizist*in können wir uns bei einem Gedanken fragen, ob wir ihn hindurchlassen wollen oder nicht. Freie Fahrt erhalten nur die Gedanken, die uns fördern.

Wenn wir positive, uns selbst bestärkende Gedanken aufschreiben, haben sie vielfach mehr Kraft, als wenn sie nur in unserem Kopf sind. Je mehr aufbauende Gedanken, umso besser unser Wohlbefinden. Es geht nicht darum, die Arbeitswelt durch eine rosarote Brille zu betrachten, auch wenn es manchmal helfen kann, eine solche innerlich aufzusetzen, wenn wir gewisse Umstände derzeit nicht ändern können. Es geht darum, mit einer zusätzlichen Dosis an positiver Energie zeitweise stärkere Belastungen auszugleichen. Das ist besser, als sich bei Schwierigkeiten mit negativen Gedanken zusätzlich selbst zu belasten.

Praxistipp

Nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch die innere Sprache hat Macht. Es lohnt sich, immer wieder zu überprüfen, wie wir uns mit gewissen Worten oder Sätzen fühlen, die wir zu uns selbst sagen. Umso mehr können wir darauf achten, dass unsere innere Sprache positiver und wohlwollender wird, denn dies wird sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit günstig auswirken.

Beispiele negativer und positiver Selbstbeeinflussung:

<i>negativ</i>	<i>positiv</i>
Ich bin nicht stark genug und kränklich.	Ich komme zu Energie und trage aktiv dazu bei, gesund und fit zu werden / sein.
Ich bin nicht gut genug.	Ich vertraue auf das, was ich gut kann, und baue meine Stärken weiter aus.
Ich mache alles falsch.	Wenn ich einen Fehler mache, kann ich ihn korrigieren. Nur wer nichts tut, macht keine Fehler.
Im Arbeitsleben hatte ich schon viel Pech.	Auch wenn die Umstände oder Menschen in meinem Umfeld manchmal schwierig waren, glaube ich an mich selbst und an meine Gestaltungskraft, künftig Erfolg anzuziehen und meine Ziele zu verwirklichen.
Ich bin nicht ehrgeizig und zielstrebig genug.	Ich konzentriere mich auf das, was mir in meiner Arbeit wirklich wichtig ist und mir sinnvoll erscheint, damit ich zufrieden tätig sein kann. Ich vertraue mir.

Praxisübung

Aus welchen Selbstwertquellen schöpfe ich?

Liebe	Finanzen	Literatur
Familie	Fähigkeiten	Fürsorge
Tiere	Körperpflege	Garten
Freunde	Gespräche	Sport
Kunst	Seinsvertrauen	Malen
Religion	Fantasie	Schwimmen
Spiritualität	Kreativität	Segeln
Erfolg	Talente	Töpfern
Hobby	Natur	Schach spielen
Bücher	Gemeinschaft	Sammeln
Musik	Stille	...



(vgl. Mannhard, A. (2019c): Ich bin mir wichtig. Die 8 Schlüssel einer glücklichen Erzieherin. Berlin: Cornelsen)

Das Selbst lässt sich vor allem im Loslassen und spontanen Tun entdecken und pflegen. Wovon träumen wir, wenn wir uns langweilen oder bei der Arbeit unterfordert fühlen? Welche Dinge wollt ihr schon lange einmal anpacken? Mit magischer Kraft können wir uns auf kreative Spurensuche machen und uns von Frauen inspirieren lassen, um den Mut zu finden, unsere Vorhaben umzusetzen. Der Weg zum eigenen Selbst ist wahrlich nicht nur träumerisch, sondern er benötigt Anstrengungsbereitschaft und Disziplin. Mit einer dynamischen Entschlossenheit finden Mädchen und Jungs ihren Weg und können dabei von weiblichen Vorbildern lernen. Sind die Erzieherinnen in den Kitas kraftvolle Modelle, bringen sie Kindern bei, sich auf ihr Ziel zu konzentrieren und damit zu rechnen, dass sie es erreichen werden. Sie tun es aber nicht verbissen, sondern dynamisch und flexibel.

Was würden diese Powerfrauen einer Erzieherin raten? Oder: Berühmten Frauen in den Mund gelegt:

- *Kleopatra (Pharaonin)*: „Unterschätze deine Position nicht.“
- *Murasaki Shikibu (Romanautorin)*: „Schreibe einen Blog zu deinen Erfahrungen.“
- *Ada Lovelace (Computergenie)*: „Denke grenzenlos ins Reich deiner Möglichkeiten.“
- *Florence Nightingale (Begründerin moderner Krankenpflege)*: „Setze dich dafür ein, mit Herzblut bestehende Verhältnisse zu verbessern.“
- *Emmeline Pankhurst (Frauenrechtlerin)*: „Tritt für deine Rechte ein. Rede nicht, handle.“
- *Virginia Woolf (Schriftstellerin)*: „Es gibt keinen Grund, dass du dich übermäßig anstrengst, sondern nimm dich an, wie du bist. Es gibt keinen Grund, zu blenden, oder dass du jemand anderer sein willst, als die, die bist.“
- *Frida Kahlo (Malerin)*: „Zeige der Welt, wer du bist.“



Praxistipp

Wir können uns an unsere Kita- und Schulzeit erinnern und überlegen, was wir dort gut konnten, und was wir mit Begeisterung gerne taten. Wann waren wir verunsichert? Welche Botschaften wurden uns in diesen Situationen vermittelt? Wenn wir das herausfinden, können wir daran arbeiten, diese einschränkenden Glaubenssätze in positive zu verwandeln.



Befreiung vom Katastrophendenken

Katastrophendenken lähmt und kann sogar krank machen, neben der Tatsache, dass tatsächlich mehr Störungen und Schwierigkeiten in unser Leben treten, je mehr wir sie erwarten. Bei näherer Betrachtung sind die meisten Gedanken, die uns in Angst und Schrecken versetzen, nicht realistisch und maßlos übertrieben. Das Schlimme dabei ist, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob wir es uns nur denken, oder ob wir tatsächlich in Not sind. Er reagiert, als ob wir uns in einer Katastrophe befänden, selbst wenn es nur unsere Gedanken sind.

Woher kommt Katastrophendenken? Ursächlich können wir wie bei den Glaubenssätzen annehmen, dass wir als Kind einmal oder öfter in einer schwierigen, vielleicht sogar lebensbedrohenden Situation waren. Das kann zum Beispiel ein Unfall, eine Gewalterfahrung oder ein nächtliches Alleingelassen werden sein. Bei einer Traumatisierung nehmen Kinder die entsprechenden Gefühle der existenziellen Bedrohung in ihr Erwachsenenleben mit. Diese Emotionen werden reaktiviert, wenn man sich später in einer bedrohlichen Situation befindet, und man fühlt sich wieder so hilflos wie als Kind. Haben wir nicht verinnerlicht, welche Resilienzfaktoren uns damals zum Überleben geholfen haben und welche Kraft in uns als Erwachsener wohnt, reagieren wir unangemessen heftig auf Schwierigkeiten und machen uns selbst bei kleineren Hürden und Problemen die schlimmsten Folgen aus. Eine abgeschwächte Form von Katastrophendenken können unproduktive Grübeleien sein.

Falsche Rückschlüsse auf situative Ereignisse sind Denkfehler, und leider prägen sie sich durch stete Wiederholung chronisch ein. Die Folge sind unangenehme Gefühle wie besorgt, verunsichert, gelähmt und ängstlich sein. Damit fehlt es an Motivation, Mut und Selbstvertrauen und man schränkt sein Handeln ein.

Praxisbeispiel

Die Erzieherin Frau Schulz wartet auf einen Anruf ihrer Kollegin, die mit ihr Absprachen wegen eines bevorstehenden Gesprächs mit der Kindergartengeschäftsführerin treffen will. Die Kollegin meldet sich nicht und Frau Schulz versinkt in ihren Gedanken. Zuerst überlegt sie, dass die Kollegin sich offenbar nicht mit ihr abstimmen, sondern lieber ihr eigenes Ding bei der Vorgesetzten durchziehen statt gemeinsame Sache machen will. Zehn Minuten später ist sie überzeugt, dass die Kollegin einen Unfall gehabt haben muss. Sie probiert, sie telefonisch in der Kita zu erreichen, und erfährt, dass die Kollegin kurz zu Fuß außer Haus gegangen ist. Demnach kann es kein Auto-unfall sein, denkt Frau Schulz weiter, aber weshalb geht die Kollegin außer Haus, wenn sie einen Telefontermin hat? Eine halbe Stunde später ist Frau Schulz davon überzeugt, dass die Kollegin gegen sie arbeitet und eine Intrige bei der Kindergartengeschäftsführerin plant.



Praxisübung

Um sich in der Kommunikation fair und auf Augenhöhe zu bewegen, hilft es, auch in kritischen oder konflikthafter Situationen die folgenden Schritte einzuhalten:

1. Die eigene Beobachtung schildern.
2. Damit einhergehende Gefühle benennen.
3. Die eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck bringen.
4. Eine Bitte oder einen Wunsch formulieren im Hinblick darauf, was der andere tun soll.
5. Gegebenenfalls die Rückmeldung und / oder das Einverständnis des anderen einholen.



Christian Bischoff (2018) zeigt auf, wie eine Frau mit der Kraft der Wonder Woman andere überflügeln kann:

- Sich nicht an Obergrenzen für den eigenen Erfolg orientieren, sondern sich von dem Gedanken lösen, dass Erfolg begrenzt sei.
- An sich selbst hohe Erwartungen formulieren und nicht unter seinen Möglichkeiten bleiben.
- Ins Handeln kommen und Erfahrungen sammeln.
- Eine Kriegerin für das eigene Leben sein.
- Selbstverantwortung übernehmen.
- Sich morgens die Ziele für den Tag aufschreiben.
- Abends die Erfolge des Tages notieren.
- Mit der eigenen Vorstellungskraft die Wirklichkeit schaffen.
- Sich nach dem höheren (persönlichen) Sinn fragen.
- Das heute tun, was einem als Kind Spaß gemacht hat.
- Die eigenen Stärken und Vorlieben leben.
- Herzensangelegenheiten wegen des Prozesses umsetzen und nicht nur auf das Ergebnis spielen.
- Die eigenen Ängste überwinden.
- Die größte Herausforderung schnell angehen.
- Die eigene Selbstständigkeit befördern.
- Sich selbst gut verkaufen.
- Sich positiv beeinflussen (lassen).
- Mit der eigenen Energie andere beeinflussen.
- Die Wechselwirkung von Körperhaltung und innerer Haltung kennen und spüren.
- Jeden Tag ein wenig trainieren.
- Genügend schlafen und sich erholen.
- Die Selbstfürsorge pflegen, um sich zu stärken.
- Am Selbstvertrauen durch kleine Schritte, Handeln und Ängste überwinden arbeiten.
- Rückschritte als das Tor zum Erfolg ansehen.
- Sich innerlich groß machen und seine Ziele vergrößern.
- Sich fragen, wie das Unmögliche gehen könnte.
- Aus der Vergangenheit in die Zukunft gehen.
- Ja zum Leben sagen.
- Vertrauen in sich selbst und ins Leben haben.
- Sich auf eine Sache fokussieren.
- Für etwas brennen und Leidenschaft leben.
- Anderen durch das eigene Tun zeigen, dass man ein Vorbild ist.
- Alles beenden, was man angefangen hat.



Praxisbeispiel

Die Leitung der Kita Rosenstein ist schockiert, denn eben hat sie einen Anruf ihrer Vorgesetzten bekommen, dass eine Mitarbeiterin sich dort über anscheinendes Mobbing beklagt hat. Die Erzieherin würde unangemessen in ihrer Arbeit beschnitten und kontrolliert, außerdem von anderen Kolleg*innen im Team ausgegrenzt, unterstützt durch die Leitung. Die Vorgesetzte der Leitung will hören, was an diesen Vorwürfen dran ist.

Die Hexe intrigiert gerne, sieht sich dabei jedoch als Opfer und nicht etwa als Täterin. Wenn sich andere gegen ihr Verhalten oder sie als Person abgrenzen, verstärkt sie ihre Destruktivität, zum Beispiel in Form von weiteren Angriffen oder Streuen von Gerüchten. Im Geheimen weiß sie, dass ihre vermeintliche Stärke verheerend wirkt und dass sie Dinge tut, die eigentlich nicht in Ordnung sind. Ihr Glaubenssatz lautet: Traue niemandem! Bleib auf Distanz! Du bist besser als die anderen!

Die Selbsterlösung der Hexe dürfte sich nicht einfach gestalten, denn ihre manipulierenden Muster sind durchaus im Grenzbereich zum Pathologischen anzusiedeln. Es ist fraglich, ob sie damit für die Tätigkeit einer Erzieherin geeignet ist, und ob sie es schafft, ohne professionelle Hilfe aus ihrer Destruktivität herauszukommen. In welcher Form auch immer sollte sie in einer annehmenden Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber sehen, dass alle Menschen auf einer Ebene gleich sind und die gleichen Bedürfnisse und Wünsche haben. Sie muss lernen, anderen auf Augenhöhe zu begegnen und Manipulationen zu beenden. Nur so kann sie sich in eine Gemeinschaft und ein Team an einem Arbeitsplatz integrieren.

Die Kämpferin

Als Kind war diese Erzieherin bereits früh selbstständig, zum Beispiel, weil beide Elternteile voll berufstätig waren oder nichts von „verzärtelten“ Mädchen hielten. Sie verfügt über eine Reihe sogenannter männlicher Qualitäten und hatte vielleicht auch den Eindruck, dass sie als Junge erwünscht gewesen wäre. Sie kann Frauen mit sogenannten weiblichen Attributen nicht leiden und tritt mit Männern gerne in Konkurrenz.



Praxisbeispiel

Sie nimmt jeden Wettkampf auf, die Erzieherin Mary im Regenbogenkindergarten, und zeigt auch außerordentliche Leistungen. Manche Kolleginnen stören sich aber daran, dass sie herablassend reagiert, wenn auch einmal Zweifel und Ängste geäußert werden. Man spürt, dass kein gegenseitiges Vertrauen herrscht, weil immer wieder Alleingänge ohne Abstimmungen getätigt werden. Es gibt wenig Kooperation und gegenseitige Unterstützung.

Die Kämpferin vermeidet mit einer gewissen Arroganz die Kooperation mit anderen und verwechselt diese mit einer Abhängigkeit. Sie bewegt sich nicht auf Augenhöhe und hat sich schon früh in ihrem Leben entschieden, ihre Bedürfnisse unabhängig von anderen Menschen zu erfüllen. Ihr Glaubenssatz lautet: Denk vor allem an dich und traue niemandem!



eine sich entwickelnde Reise mit unvorhergesehenen Drehungen und Wendungen, und die folgenden Kompetenzen sind dabei wichtig:

- *Hinschauen und Zuhören*: Unbeteiligtes Beobachten, Wahrnehmen des Herzens, tieferer Sinn.
- *Emotionale Verbindung*: Entdramatisieren, vergiftete Gefühle identifizieren und auflösen, in Klarheit die eigenen Bedürfnisse erkennen.
- *Bewusstheit*: Klarheit zu sich selbst und zur Situation, das Team inspirieren, sich damit auch auseinandersetzen.
- *Tun*: Handlungsorientierung, Vorbild sein, zu den eigenen Aussagen stehen, Ausdauer, Beharrlichkeit, Flexibilität, Humor.
- *Empowerment*: Selbstbewusstsein, auf Rückmeldungen eingehen, Unabhängigkeit von anderen Meinungen.
- *Verantwortung*: Besonnenheit bei Risiken, Integrität, innere Werte leben.
- *Synchronizität*: Fähigkeit, glückliche Umstände zu erschaffen, Unterstützung finden, über gute Ergebnisse hinausgehen (vgl. ebd., S. 10–11).

Entscheidungsfähigkeit

Zur Selbstführung gehören auch der Wille und die Kraft zur Entscheidung. Das ist im Alltag der Erzieherin und Leitung nicht immer einfach, denn scheinbar bieten sich stets unbegrenzte Wahlmöglichkeiten. Will ich auf der Stelle bleiben oder nicht, denn es gibt ja genug andere, vielleicht bessere? Was, wenn ich mich irre, und auf der nächsten Stelle warten die gleichen Probleme und Hindernisse? Soll ich dieses neue Angebot in unser Konzept aufnehmen, weil es trägt und nachhaltig ist? Oder ist es nur wieder eine Seifenblase einer neuen Idee, die bei der nächsten Gelegenheit platzt? Soll ich diesen Mitarbeiter halten, weil er mit den Kindern einen guten Kontakt hat, aber mit mehreren seiner Kollegen nicht gut auskommt? Diese Fragen ließen sich beliebig fortsetzen und gehören zum Führungsalltag dazu. Immerhin wird meist schnell deutlich, dass wir nicht alles haben können, sondern uns entscheiden müssen. Wer hier scheitert, verpasst die eigene Selbstwirksamkeit und blockiert als Leitung auch seine Mitarbeiter*innen, die mit ihren Anliegen und Bedürfnissen ebenfalls nicht vorankommen.

Dass meist zwei Seelen in unserer Brust wohnen, wusste schon Goethe in seinem „Faust“. Bei einer Entscheidung sind das der Kopf und das Herz. Die sogenannten Kopfmenschen handeln nach der Faktenlage und suchen nach einer Begründung. Nur: Trifft das immer den Wesenskern der anstehenden Entscheidung? Was ist mit den Gefühlen, die immer auch mit einem ernstem Anliegen einhergehen? Die Kunst bei der Entscheidung ist, Sachverhalte mit Emotionen in eine Verbindung zu bringen. Denn auch der Gefühlsmensch muss lernen, sich keinen Stimmungsschwankungen auszusetzen, sondern seine Affekte für Entscheidungen fruchtbar zu machen. *„Die Sehnsucht, Kopf und Gefühl, Herz und Bauch, Sinne und Verstand immer besser in ein Ganzes zu ‚integrieren‘, tragen wir in uns. Je weiter wir auf diesem langen Weg der menschlichen Reifung gelangen, desto leichter gelingen Entscheidungen. Und doch müssen wir schon unterwegs, in der alltäglichen Vollkommenheit und Brüchigkeit, ständig Entscheidungen fällen“* (Kiechle, S. (2018): *Sich entscheiden*. Würzburg: Echter Verlag, S. 13). *„Der eine ist ein Zauderer. Er verschleppt Entscheidungen, wahrscheinlich aus Angst, sich falsch zu entscheiden. Er glaubt immer, die Kompliziertheit der Lage noch nicht genügend durchschaut und geprüft zu haben und sich deswegen noch nicht entscheiden zu können. Er scheut das Risiko. [...] Der andere will allzu schnell mit dem Kopf durch die Wand. Er will sofort Klarheit schaffen, ohne sich genügend Zeit zu lassen, das Für und Wider genau abzuwägen. Er weiß oder respektiert nicht, dass die Seele eine gewisse Reifezeit braucht, um Klarheit darüber zu erlangen, was sie braucht oder will. [...] Man kann schwebende Zustände nicht ertragen und meint, das Risiko des Entscheidens durch Vorpreschen vermeiden zu können“* (ebd., S. 14–15). Es geht

mehr wir unser Alleinsein sehen und erfahren, umso weniger müssen wir uns mit negativen Gedanken von den anderen und der Welt entfernen“ (ebd., S. 9–10).

2. Gastfreiheit wagen

„Die Flut von erschreckenden Nachrichten, die uns beunruhigen, schmerzen, empören oder überfordern können. Diffuse Ängste können uns besetzen und unseren inneren Frieden gefährden. Wer mit einer solidarischen Offenheit unterwegs sein möchte, braucht mehr denn je die Gabe, sich schützen zu können. [...] Lebensbejahende Einsichten gehen davon aus, dass wir die anderen und die Welt nicht verändern können, sondern in uns einen verwandelnden Zugang zum Fremden und Bedrohlichen einüben sollten. [...] Wenn wir unsere eigene Feindseligkeit und Angst erkannt [...] haben, werden wir auch [...] ein Gespür für den Gegenpol entwickeln, zu dem wir nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Nächsten führen möchten. [...] Nur der Arzt, der selber verwundet ist, kann wirklich heilen. Ein gesunder spiritueller Weg führt in die eigene Verletzlichkeit, die zur Kraft werden kann“ (ebd., S. 12–13).

3. Gottesbeziehung wagen

„Echtes Beten beginnt mit der Verheißung und Zumutung, wesentlich zu werden. Ein lebendiges Gebet ereignet sich dank der Kraft der Wiederholung, ohne sich jedoch in einer Leistungsfrömmigkeit zu verirren“ (ebd., S. 14). „Es kann uns eine kraftvolle Orientierung sein, indem es uns auf uns selbst zurückwirft, auf unseren tiefsten Hoffungsgrund, der schon da ist [...]. Diese Wegweisungen bestärken uns zu einer innigen Gottesbeziehung [...]. Beten ist keine Lebensversicherung, sondern ein all-täglicher Vertrauensakt“ (ebd., S. 15).

Praxisübung

Um einen Zugang zum Glauben zu finden und ihrer individuellen Glaubensgeschichte näherzukommen, kann eine Erzieherin Antworten auf die folgenden Fragen finden:

Wie wurde Glaube in meiner Herkunftsfamilie gelebt?

Welche Symbole und Rituale waren für mich wichtig und sind es vielleicht heute noch?

Was davon gehört für mich der Vergangenheit an?

Was davon pflege ich bis heute in Verbindung mit meiner Arbeit und möchte es auch in der Zukunft tun?

Was habe ich für mich neu entdeckt und integriert?

Welche Personen und Erfahrungen waren dabei wegweisend?

Gab es Verluste? Und wie könnte ich daran wieder anknüpfen?

Im Anschluss an die Antworten lohnt es sich, einen Spaziergang anzuschließen. Sammeln Sie in Erinnerung an die Notizen unterwegs Gegenstände aus der Natur, wie Steine, Äste, Wurzeln, Blätter usw. Wenn Sie zurück sind, legen Sie die Gegenstände auf einem Tuch aus. Betrachten Sie sie und meditieren etwa 15 Minuten lang zu den folgenden Fragen, zu denen Sie anschließend Antworten finden:

Wo stehe ich gerade in meinem Arbeitsleben?

Welche Menschen sind mir wichtig?

Welche spirituellen Bekenntnisse und Rituale sind für mich von Bedeutung?

Womit möchte ich aufräumen?

Wer oder was kann mir dabei helfen? ...

(Mannhard, A. Die Erkenntnis hat viele Gesichter. Spirituelle Biografiearbeit. Unveröffentlichtes Manuskript)



selbst dafür verantwortlich, ihre Talente und Potenziale zu verwirklichen. Manche glauben, für einen echten Traum müsste man ans andere Ende der Welt ziehen und sich scheiden lassen. Darum geht es aber gar nicht, sondern darum, in seiner Seele nach dem zu suchen, das einen innerlich leuchten lässt. Etwas im Inneren ruft, und es lohnt sich, ihm zuzuhören. Hierbei lohnt sich der Austausch mit anderen Menschen und ihrer Erfahrung mit den Träumen.



Praxisübung

Damit Träume keine Schäume bleiben, lohnt es sich, auf die folgenden Fragen Antworten zu finden:

- Welche meiner Stärken haben schon einmal dazu beigetragen, dass ich in meiner Arbeit etwas Außergewöhnliches erreicht habe?
- Welche meiner Fähigkeiten haben mich schon einmal eine Krise oder einen Tiefpunkt überwinden lassen?
- Was haben mir die Hochs und Tiefs an Erfahrungen gebracht?
- In welchem Umfeld, mit welchen Aufgaben und mit welchen Menschen fühle ich mich am wohlsten?
- Wann kann ich meine Stärken und Fähigkeiten am besten zeigen und wie kann ich sie für das Verfolgen meiner Träume oder meines Traums nutzen?

U Unternehmen Ich

Der sichere Ausgangspunkt des eigenen Unternehmens Ich ist das Finden von Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was ist jetzt und hier in diesem Moment?
- Was steht im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit?
- Was ist der Kern meines Anliegens?

Erkenntnisse auf diesem wichtigen Weg nach innen setzen neue Spuren im Außen. Wer mit ihnen seinen Ausgangspunkt gefunden hat, kann sich nun fragen: *Was will ich wirklich?* Der nächste Schritt ist, sich auf sein Ziel zu fokussieren und das Ergebnis der Zielerreichung zu überprüfen. Nur wenn man entschlossen und kraftvoll anpackt, kann man Engagement freisetzen. Es gibt aber auch im Arbeitsleben noch einen Plan hinter dem Plan. Wer verbissen für sein Ziel eintritt, verpasst es oft, diesen mit spielerischer Leichtigkeit zu entdecken. Wenn das Ziel nicht mit dem eigenen Inneren übereinstimmt, wird es sich in aller Regel nicht manifestieren. Wessen Zielformulierung erfreut und innerlich stärkt, der ist auf dem richtigen Weg für sich selbst und für sein Unternehmen Ich. Gute Ziele sind positiv, konkret und herausfordernd motivierend.

Wer sein Ziel gefunden hat, kann sich fragen: *Macht mir das Ergebnis wirklich Freude?* Die Freude spricht eine tiefere Ebene des Seins an, meist auch die übergeordnete Ebene persönlicher Werte. Wer seine Freude erforscht, trägt viel zur beruflichen und persönlichen Zufriedenheit bei. Mit einem gesunden inneren Unternehmen „Ich“ führt man in aller Regel auch ein äußeres Unternehmen erfolgreich: mit konzeptionellem Denken und Planen, Kreativität, Innovationsfähigkeit, Organisations- und Beratungskompetenz.

Die nächste Frage der Unternehmensentwicklung lautet: *Was kann ich?* Wer seine Handlungskompetenzen erforscht und feststellt, womit und weshalb er oder sie erfolgreich ist, verfügt über eine hohe



nicht in einem tieferen Kontakt und lassen uns zu wenig von unseren Herzen leiten (vgl. Mannhard, A. (2018c): Was wir von MOMO lernen können *oder* Zeit ist Leben. In Praxishandbuch Elementarpädagogik, Seite 12f. Kulmbach: MGO-Fachverlage).



Praxistipp

Mit Kindern den Zauber der Welt zu entdecken, gelingt nicht unter Zeitdruck. Kinder fordern von Erwachsenen ein, dass sie sich Zeit für sie nehmen. Fragen Sie sich:

Wann haben sich in Ihrer Kindheit Ihre Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen Zeit für Sie genommen?

Wie gestalten Sie heute in Ihrer Arbeit die Zeit mit Kindern?

Können Sie sich auch mal langweilen? Langeweile ist eine wunderbare Gelegenheit, Zeit zu verlieren. Gerade mit Kindern entstehen aus ihr neue und wertvolle Gedanken und Ideen.

(vgl. Mannhard, A. (2018a): Der Lebensspur folgen. Biografiearbeit für Erzieherinnen und Erzieher. Freiburg: Herder).

Eine Frage – 12 Antworten

Ich finde Erzieherinnen kraftvoll, wenn sie Kindern verständlich erklären, warum sie möchten, was das Kind tun soll. Nicht nur sagen, tu dieses oder jenes.

Rosina, 13 Jahre

Frage: Wann sind Erzieherinnen in der Kita kraftvolle Modelle für Mädchen?

Gabriele Ulrich: Der Beruf der Erzieherin zählt zurzeit in Deutschland zu den am stärksten nachgefragten Berufen. Das hat nicht nur damit zu tun, dass die Tätigkeit mit Kindern viel Freude bereitet, sondern dass in die Ausübung dieses Berufes die ganze Person in ihrer Vielfalt eingebunden ist. Das Jahrhundert des Kindes (1900 bis 2000) hat aus der „Kindergartentante“ Bildungsbegleiterinnen gemacht, die Vorbildcharakter für die Kinder haben. Pädagogische Fachkräfte üben in ihrem Arbeitsfeld eine große Anzahl an persönlichkeitsbildenden Eigenschaften aus, die Mädchen und Jungen ein Beispiel für Lebenskompetenz bieten können. Dabei spielen geschlechtsspezifische Merkmale eine wichtige Rolle. Das Bewusstsein von Erzieherinnen, nicht nur frauenspezifische Fähigkeiten zu vermitteln, sondern insbesondere die Vielfalt der Möglichkeiten im naturwissenschaftlichen Bereich, in Handwerk und Sport vorzuleben, erhöht die emanzipatorische Chance für Mädchen, zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen zu können. Ebenso wird für Jungen deutlich, wie wesentlich für ihre ganzheitliche Entwicklung ein geplantes Vorgehen bei allen Vorhaben ist und welche Vorteile es ihnen bringt, sich mit hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten zu beschäftigen. Erzieherinnen üben somit entscheidende Einflüsse auf das Selbstvertrauen aller Kinder aus und leben in der Arbeit mit ihnen vorurteilsfrei und inklusiv ein Miteinander aller Menschen vor. Die Bildungschancen erhöhen sich dadurch sehr und tragen dazu bei, dass sich tradierte Rollen- und Feindbilder langsam verändern. Dies ist volkswirtschaftlich ein großer Gewinn und eine Bereicherung, da bei gleichen Chancen der Geschlechter eine Weiterentwicklung gesellschaftlicher Lebensbedingungen und Sozialstrukturen die Welt gerechter werden lässt. Vor diesem Hintergrund sind Erzieherinnen kraftvolle Vorbilder für Mädchen und Jungen

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Powerfrau Erzieherin: Du bist stark! Du bist gesund

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

