

Dialogtreffen am 06.05.2025



Resilienz im Kita-Team:

Positive Praxisbeispiele und bewährte Methoden

Simone Mann

BEP-Multiplikatorin
Diplompädagogin, Master in Positive Psychologie
Doktorandin Universität Paderborn

Agenda

1. 10 bewährte Methoden zur Stärkung von Resilienz im Kita-Team
2. Positive Praxisbeispiele: Interviews
3. Fragen

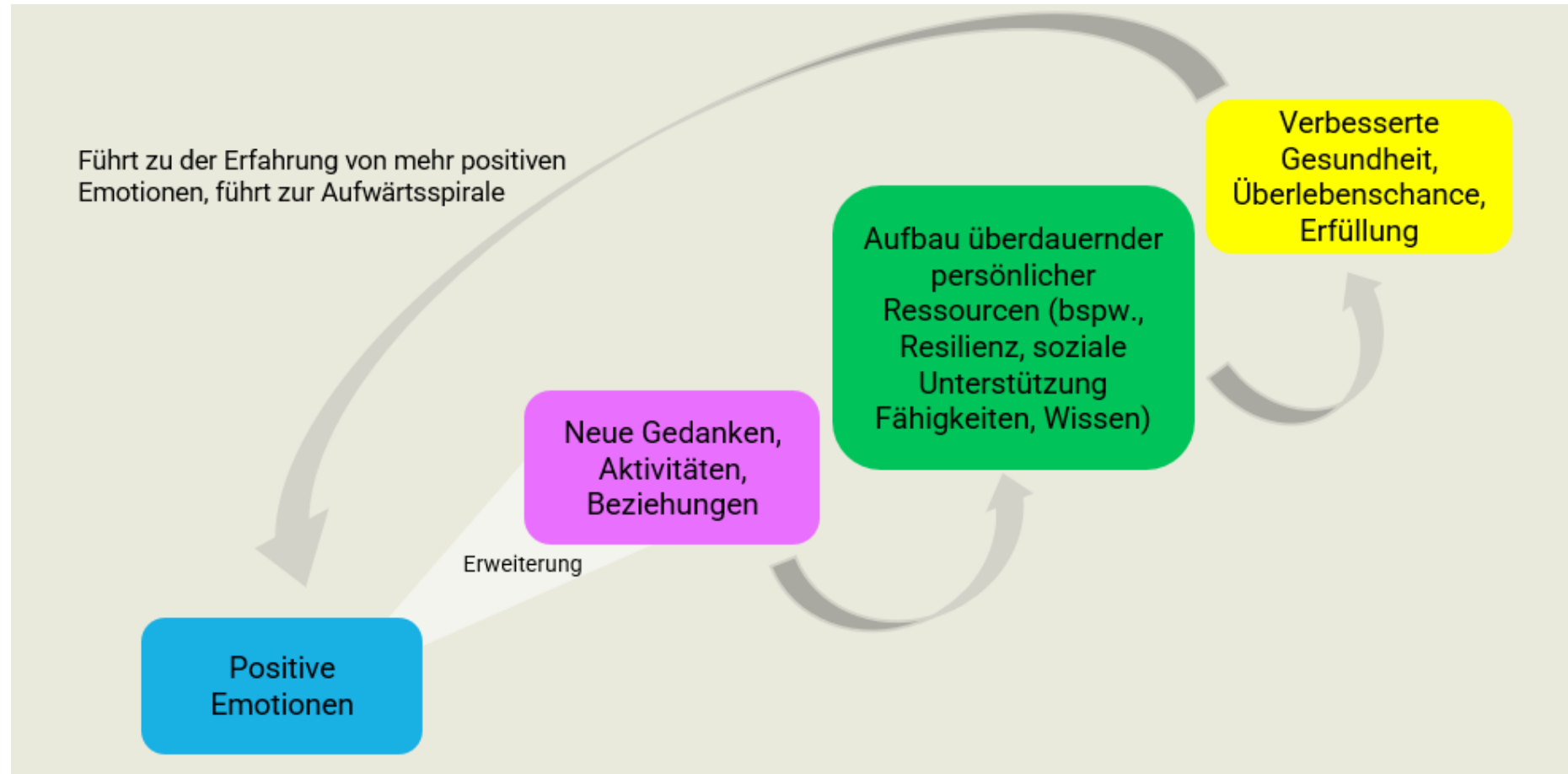
Einstieg: Innehalten

Was hat mir in den
letzten Tagen ein
Lächeln ins Gesicht
gezaubert?

Welche Stärke(n)
habe ich in letzter
Zeit in meinem
Team entdeckt?

Schreiben Sie
Ihre
Antworten
gerne in den
Chat

„Broaden and Build“-Modell: Wachstumstheorie positiver Emotionen



Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), Advances in Experimental Social Psychology (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.

Negativity-Bias / Negativitätsverzerrung oder Negativitätseffekt



Positive Emotionen, Wertschätzung & konstruktive Interaktion im Alltag kultivieren

Soziale
Bindung/
Sinn
& Werte



„Acts of kindness“ / Freundliche Tat

Einer Person etwas Gutes tun, sich gegenseitig unterstützen



„What-went-well“ / Was ist gut gelaufen

Teamsitzung, Positives Abschließen am Ende des Tages, der Woche,
wertzuschätzendes Zurückblicken, Stärkung von Optimismus



Erfolge anerkennen, wertschätzen & sichtbar machen

Erreichen von (kleinen) Zielen bewusst und sichtbar machen

Blickhan, D. (2018), Fredrickson, B. L. (2013) & Hartung (2017) & Seligman (2008)

Positive Teamkultur: Stärken und Ressourcen im Team entdecken und leben



Stärken-Dusche



Stärkenbasiertes Beobachten &
konstruktives Feedback



„Positive Gossiping“ / Postives Lästern

Soziale
Bindung/
Sinn &
Werte

Blickhan, D. (2018) & Seligman (2008)

grow
positive

Stärken
stärken
stärkt

Achtsamkeit, Selbstfürsorge & Selbstwirksamkeit

Soziale
Bindung/
Sinn &
Werte

- Bewusstes Atmen
- Bewusste Pause
- Achtsamkeits-Übungen & Meditation

„Wer innehält,
erhält inneren Halt.“

Laotse, 6 Jh. vor Chr.

Fritz, et al. (2013), Fincham et al. (2023), Shao, R.(et al.) 2023, Ting-ting L. (et al.) 2023 & Zenner, C. et al. (2014)

BEP-Fortbildung - Modul 9: Resilienz, Bewegung & Gesundheit

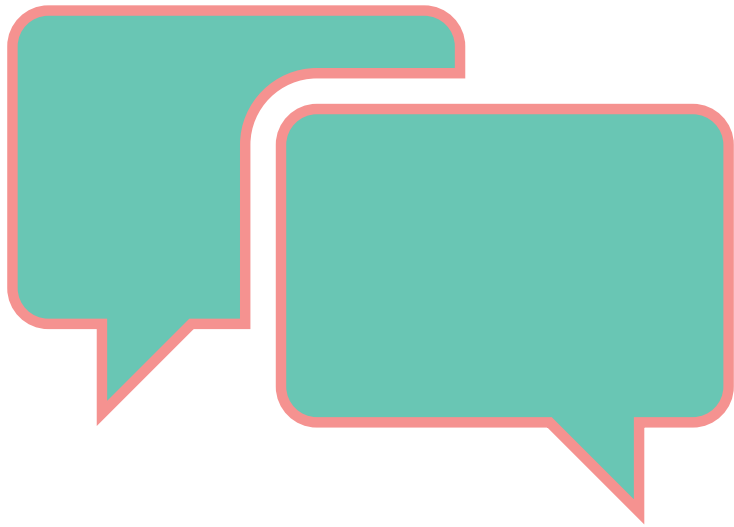
Starke Teams – starke Kitas



Fortbildungen und Kurse zum BEP

<https://bep-connect.de>

https://rise.articulate.com/share/yw6N2RkQhiAOto-YQx1W2r8DhmkLZLWc#/lessons/y_1NS41SejHXvIGkLCFwFNC-1RAd9z8P



Interviews zu positiven Praxisbeispielen

Praxis-Tipps aus den Interviews

- WarmUp! Inspirierende Impulse für jede Vorstellungsrunde <https://coaching.cards/products/warmup>
- Impulsgeschichten für Kita-Teams; Don Bosco, Hrsg. Hildegard Kunz https://www.donbosco-medien.de/impulsgeschichten-fuer-kita-teams/t-1/4639?srsId=AfmBOooxGVJxCTB6ijLt7OnzTA66-ArZ6HP_kP7FF8YFYemg9F16suKB
- Ich schaf(f) das!: Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten (Claudia Croos-Müller, Band 8) <https://www.penguin.de/buecher/claudia-croos-mueller-ich-schaf-f-das-/buch/9783466347629>

Literatur

Amann, E. G. & Egger, A, (2021): Micro-Inputs Resilienz. ManagerSeminare

Blickhan, D. (2018): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann

Fincham et al. (2023): Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), Advances in Experimental Social Psychology (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.

Fritz, C., Ellis, A. M., Demsky, C. A., Lin, B. C., & Guros, F. (2013). Embracing work breaks: Recovery from work stress. Journal of Applied Psychology, 98(6), 1180–1190.

Hartung, M. (2017): Resilienz für Fach- und Führungskräfte. Lernen, die innere Widerstandskraft zu stärken. klein & groß. 12, 54-57.

Literatur

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (HMSI); Hessisches Kultusministerium (HKM) (Hg.) (2019): Bildung von Anfang an. Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen (9. Aufl.). Wiesbaden.

Rath, T., & Conchie, B. (2008). Strengths based leadership: Great leaders, teams, and why people follow. Gallup Press.

Roeser, R. W., et al. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.

Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K.; Bengel, J.; Lyssenko, L. (2022): Resilienz und Schutzfaktoren. Online verfügbar unter BZgA-Leitbegriffe: Resilienz und Schutzfaktoren (Zugriff 02.12.2022).

Seligman, M. E. P. (2011): *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Shao, R.(et al.) 2023:The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Functions: A Meta-Analysis and Systematic Review. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-023-02294-2>

Ting-ting L. (et al.) 2023: Effect of breathing exercises on oxidative stress biomarkers in humans: A systematic review and meta-Analysis.

<https://doi.org>

Link zur Studien-Meditation

Holistische-Achtsamkeits-Meditation (HAM-Zentrierung) von Rebecca Rosing (13 Minuten)

Kostenfrei unter:

www.rebecca-roosing.com

Kontakt

Simone Mann

Multiplikatorin für den Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan (Modul 6, 7 und 9)

Trainerin für Positive Psychologie & Gesundheitsförderung

Diplompädagogin

Master in Positive Psychologie & Coaching

Doktorandin, Universität Paderborn

Simone.Mann.BEP@gmail.com

www.positive-growth.de

