



Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung

# Resilient im Kita-Team

Ideen und Konzepte für die Kita

---

Netzwerk „Gesunde Kitas in Hamburg“ | 29.06.2023 online  
Christiane Bier, Dipl. Psychologin

# Übung: Achtsames Sitzen

---

# Was ist Resilienz?

## **Physikalisch:**

Materialien, die unter Druck nicht brechen (lat. resilire: „zurückspringen“, „abprallen“)

## **Psychologische Definition:**

„Widerstandskraft gegenüber belastenden und stressigen Ereignissen“ (Wustmann, 2008)



# Was ist Resilienz?

## Im Detail:

- mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umzugehen und diesen **aktiv** zu begegnen
- daraus resultierende Beeinträchtigungen **schneller überwinden** zu können
- gesund zu bleiben und im besten Falle gestärkt daraus hervorzugehen (**Lerneffekt**).



# Forschungsergebnisse zu Resilienz

*Fragestellung:* **Wie wirken sich schwierige Lebensumstände in der Kindheit auf die weitere Entwicklung aus?**

*Methode:* Beobachtung von ca. 700 Kindern über 40 Jahre  
ca. 1/3 „Risikokinder“

*Ergebnisse:* Positive Entwicklung von einem Drittel der 210 Risikokinder trotz widriger Umstände

**Schutzfaktoren:**

Verlässliche emotionale Bezugspersonen

Familiärer Zusammenhalt

Hohe soziale Kompetenzen

Positive Selbstwirksamkeitserwartung

\* Aus einer Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai (Werner, 1955)



©AdobeStock/Myst

# Angebote zum Thema Resilienz

- Präventionsprogramm, das die Gesundheit von Kita-Kindern fördert; kostenfrei
- 5 Module:

**Bewegung**



**Seelisches Wohlbefinden**



**Ernährung**



Elternpartizipation

- Ansprechpartnerin in HH:  
Petra Fricke,  
petra.fricke@rh.aok.de  
040 2023-32628



„Gut bei Stimme!“

Workshops  
Erzieherinnen-  
gesundheit

„Fit im Job“

„Stress adé!“

„Stopp, jetzt esse ich!“

„Arbeitssituationsanalyse PLuS“

# Angebote zum Thema Resilienz

- BGM Prozess für Kitas:  
Analyse, Maßnahmenplanung,  
Umsetzung, Evaluation
- Kostenbeteiligung durch die AOK  
RH/HH möglich
- Seminare/Workshops zum Thema  
Resilienz
- Ansprechpartnerin in HH:  
Christiane Bier,  
Tel.: (040) 2390873-14  
Mobil: +49 152 23207415  
[christiane.bier@bgf-institut.de](mailto:christiane.bier@bgf-institut.de)

# Stärkung der Resilienz in 5 Schritten

1. Akzeptanz von Veränderungen
2. Selbstfürsorge tragen
3. Lösungsorientiert die Zukunft planen
4. **Positive Gedanken fördern**
5. Eigene Netzwerke gestalten



© AdobeStock/ajlatan





*»Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.«*

*- Marc Aurel*

Positive Gedanken fördern

---

# Die Macht der Gedanken

- Jeder Gedanke hinterlässt einen „Pfad“ im Gehirn: Je häufiger ein Gedanke wiederholt wird, desto ausgeprägter der Pfad.
- Negative und positive Gedanken verändern unser Gehirn in die jeweilige Richtung und prägen unsere Einstellungen.



# Positive versus negative Emotionen

## Negative Emotionen



- schnellere Wahrnehmung
- wirken länger und stärker
- werden besser erinnert
- können schneller abgerufen werden



Einengung/Fokussierung  
des Denkens

## Positive Emotionen



- werden häufiger erlebt
- nicht so schnell bemerkt
- werden schnell überdeckt
- sind diffuser



Erweiterung der Wahrnehmung

# Positive Emotionen

Freude

Interesse

Dankbarkeit

Inspiration

Hoffnung

Vergnügen

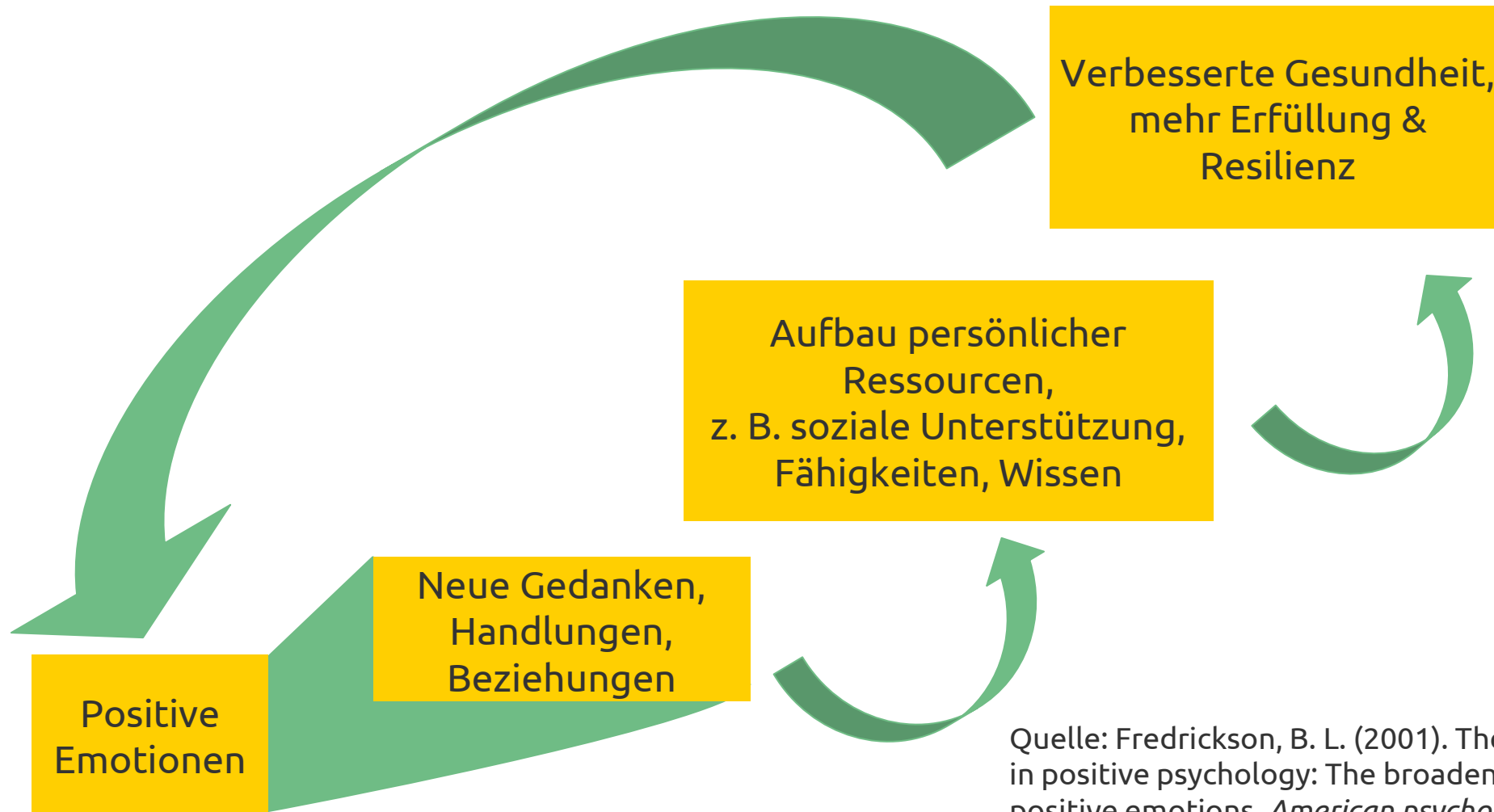
Liebe

Stolz

Heiterkeit/Gelassenheit

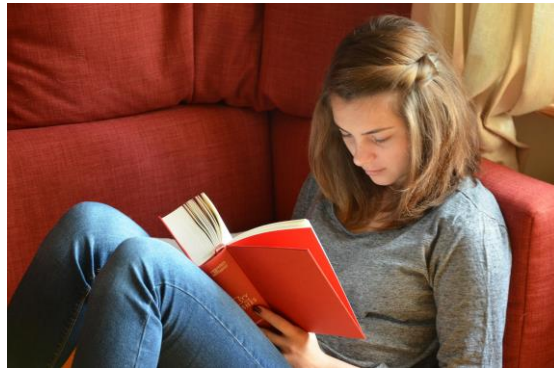
Ehrfurcht

# Aufwärtsspirale der positiven Emotionen



Quelle: Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

Was tun Sie, um den Blick für das Gute zu stärken?



# Der positive Tagesrückblick

**Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie jeden Abend 3 positive Dinge notieren:**

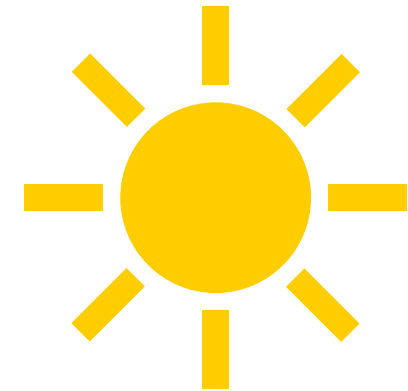
- Was war heute positiv/ wofür bin ich dankbar?
- Wie habe ich dazu beigetragen?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?



© [AdobeStock/Chikako Kamitori](#)

## Die Sonnenliste (für sich oder das Team)

- Erstellen Sie eine Liste angenehmer Dinge!
- Denken Sie dabei sowohl an Ihr Privat- wie auch Ihr Berufsleben.
  - Was weckt schöne Erinnerungen?
  - Wann fühlen Sie sich besonders wohl?
  - Worauf sind Sie stolz?
  - Was macht Sie zufrieden?
- Platzieren Sie diese Liste so, dass Sie häufiger einen Blick darauf werfen können!





# Positive Gedanken im Team fördern

Was ist in dieser Woche gut gelaufen?

Was habt Ihr Euch selbst Gutes getan?



Bewegungsübung

Entspannungsübung

# Übung: „Denkmütze“

---

# Denkmütze- Ohren reiben

- Ziel:  
Diese Übung verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration und entspannt die Gesichts- und Nackenmuskulatur. Zudem wird eine positive Einstellung gefördert.
- Durchführung:
  - Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger jeweils den oberen Rand Ihrer Ohren
  - Ziehen Sie Ihre Ohren sanft nach hinten und umfassen Sie diese mit Daumen und Zeigefinger
  - Beginnen Sie ganz oben und massieren Sie an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen
  - Setzen Sie dann wieder oben am Ohrläppchen an und wiederholen Sie die Ohrenmassage 3-4-mal

# Vielen Dank

So erreichen Sie uns

**Christiane Bier**  
Diplom-Psychologin

## Niederlassung Hamburg



Pappelallee 22-26  
22089 Hamburg

**T** +49 40 2390873-0  
**E** [info@bgf-institut.de](mailto:info@bgf-institut.de)



[www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

## Zentrale Köln



Neumarkt 35-37  
50667 Köln

**T** +49 221 27180-0  
**E** [info@bgf-institut.de](mailto:info@bgf-institut.de)

## Niederlassung Borussia-Park

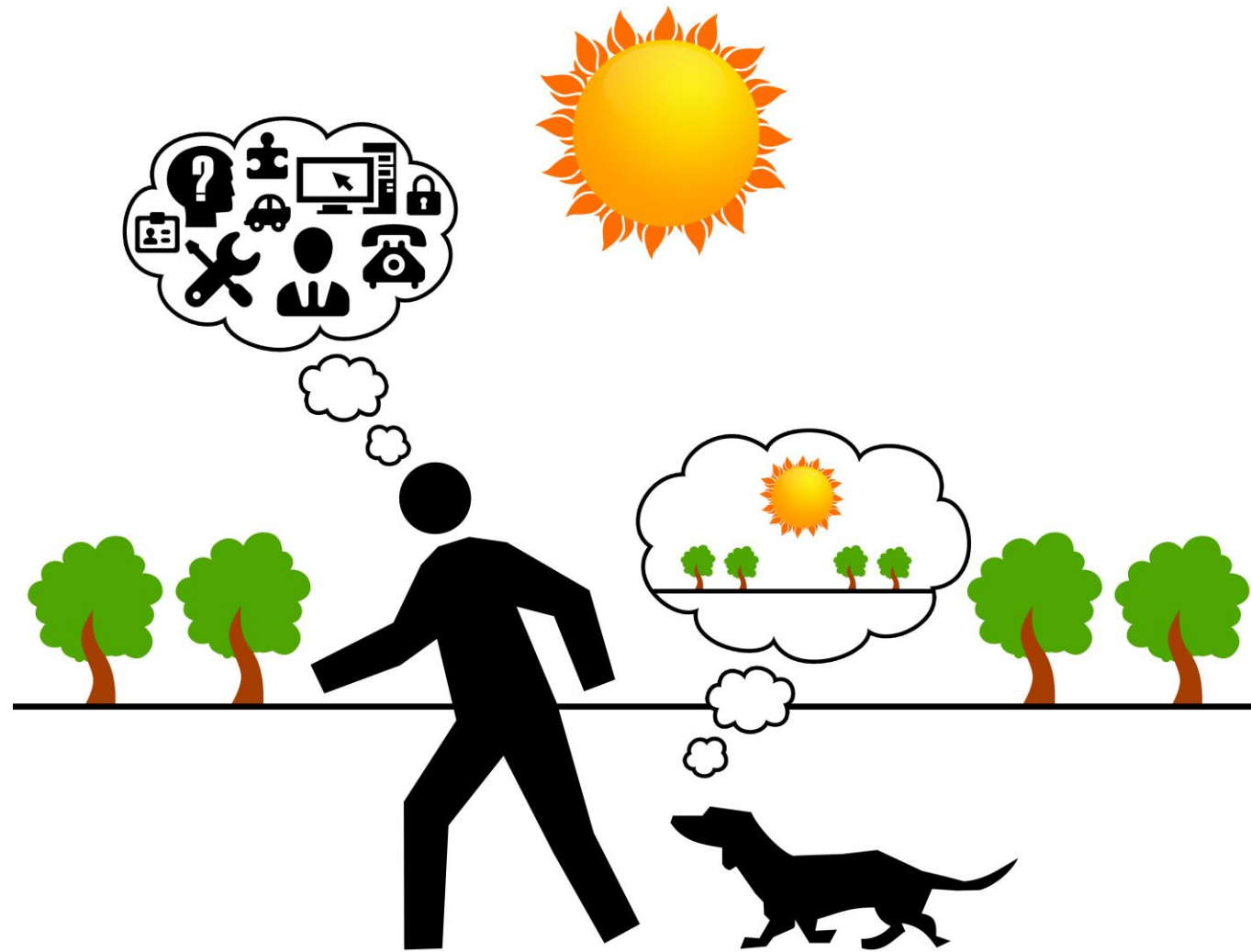


Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 Mönchengladbach

**T** +49 221 27180-124  
**E** [info@bgf-institut.de](mailto:info@bgf-institut.de)

Exkurs:  
Achtsamkeit

---



**MINDFUL, OR MIND FULL?**

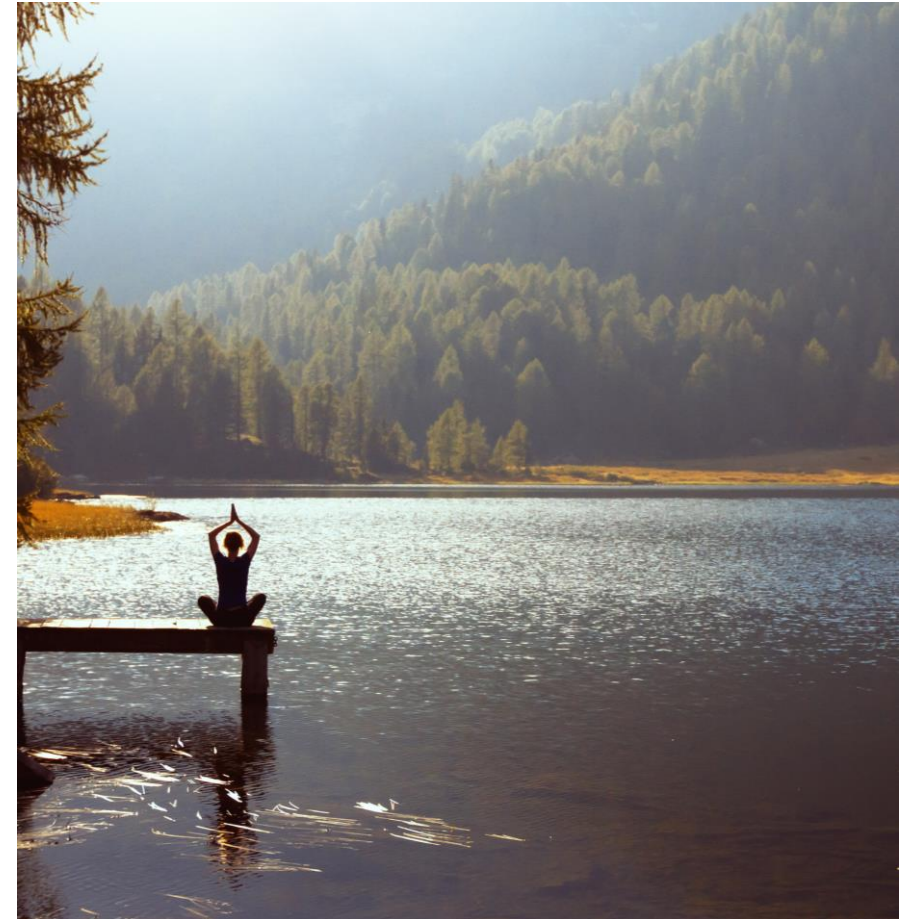
## Was ist Achtsamkeit? (engl. mindfulness)

- gesteigerte Aufmerksamkeit
- bewusste Wahrnehmung, ohne Bewertung
- Im Hier & Jetzt sein
- mit sich selbst in Kontakt sein
- Verbindung zu den eigenen Sinnen



# Grundhaltungen der Achtsamkeit

- Anfängergeist (offen sein)
- Nicht bewerten
- Akzeptanz (annehmen, was da ist)
- Loslassen
- Geduld
- Vertrauen



# Wirkung von Achtsamkeit

- Atmung, Muskelspannung, Herzfrequenz & Blutdruck ↓
- Ruhe & Entspannung & Gelassenheit ↑
- Energie & Lebensfreude ↑
- Positive Gedanken & Gefühle ↑
- Selbstvertrauen & -akzeptanz ↑
- Mitgefühl mit sich selbst & anderen Menschen ↑
- Immunsystem ↑
- Konzentrationsfähigkeit ↑





# Die Wahrnehmung stärken

- Puls fühlen
- Sinne aktivieren
- In Genuss üben
- Bewusst essen statt nebenbei
- Single-Tasking statt Multi-Tasking
- Tagebuch
- Rückzugsort aufsuchen
- Hobbies

