

Selbstfürsorge als Teil von Kinderschutz

12 Mikro-Handlungen für pädagogische Teams (Kita, Hort, Schule)

Warum das dazugehört

Wenn Fachkräfte dauerhaft über ihre Grenzen gehen, werden wir nicht „professioneller“ – wir werden enger:

weniger Geduld, weniger Präsenz, mehr Reizbarkeit, mehr Missverständnisse im Team. Selbstfürsorge ist deshalb kein Extra, sondern ein Teil von Kinderschutz im Alltag.

12 Mikro-Handlungen (ohne Extra-Programm)

1) 1-Minuten-Check-in

„Wie voll bin ich gerade – auf einer Skala von 1 bis 10?“ (Nur merken, nicht lösen.)

2) Tempo raus: 1 bewusster Atemzug

Ein Atemzug vor dem nächsten Türgriff / Satz / Übergang.

3) Mini-Grenze im Team

„Ich kann das gerade nicht zusätzlich übernehmen – ich schaffe X, aber nicht Y.“

4) Übergänge entstressen

Vor einem Übergang: ein Satz im Team – „Wer macht heute was?“

5) 30-Sekunden-Körperreset

Schultern senken. Kiefer lösen. Füße spüren. Kurz. Unauffällig. Wirksam.

6) Reminder: Nicht persönlich nehmen

„Verhalten ist Kommunikation – kein Urteil über mich.“

7) Ein echtes, konkretes Lob pro Tag

„Danke, dass du eben übernommen hast.“ / „Dein Ton hat das gerade gerettet.“

8) Mikro-Pause nach Eskalation

Nach einer schwierigen Situation: 10 Sekunden stehenbleiben, bevor du ins nächste Thema gehst.

9) Aufgaben nicht „schlucken“

„Wollen wir kurz klären, wer zuständig ist?“ – Zuständigkeit senkt Stress.

10) Team-Regel für Druckmomente

„Wir sprechen Probleme nicht zwischen Tür und Angel an, wenn wir auf 180 sind.“

11) Ein kleines „Nein“ am Tag

Nein zu einer Zusatzaufgabe, einem Extraweg, einem unnötigen Streit.

12) Nachsorge statt Durchhalten

„Was brauche ich, um wieder in Ruhe zu kommen?“ (Wasser, kurze Stille, kurzer Austausch.)

Merksatz

Erst regulieren, dann reagieren.

Ein ruhigeres Team schützt Kinder – und sich selbst.

Anfrage & Formate: coaching-freital.de

© Julia Klamke | coaching-freital.de