

# Die Wohlfühl-Kita

**Blickwinkel**  
für pädagogische  
Fachkräfte

Blickwinkel für pädagogische Fachkräfte

#Inspirationen#Atempausen#Impulse

#Perspektiven#Reflexion#Vielfalt

---

Die Wohlfühl-Kita



Petra Stamer-Brandt

# Die Wohlfühl- Kita

Den eigenen Berufsalltag  
gestalten

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



**MIX**  
Paper from  
responsible sources  
**FSC® C010798**

©Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Covermotiv: © lolya1988 - stock.adobe.com

Gestaltungselemente Innenteil: © lolya1988 - stock.adobe.com, © natali\_art / Fotolia,  
ursulamea / Fotolia, © vasabii / Fotolia

Grafiken Innenteil: S. 18 ©taniaierro - stock.adobe.com, S. 40 © magicmary / Fotolia,  
S. 51 © parkjisun / thenounproject.com

Gesamtgestaltung und Satz: Uwe Stohrer, Freiburg

Herstellung: Graspö CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-451-38158-4

# Inhalt

Einleitung . . . . .	6
<b>1. Der Arbeitsplatz als Ort zum Wohlfühlen . . . . .</b>	<b>8</b>
1.1 Typischen Belastungsfaktoren begegnen. . . . .	10
1.2 Den Arbeitsplatz bewusst gestalten . . . . .	25
1.3 Durch Selbstcoaching stärken . . . . .	34
<b>2. Vom Umgang mit der Zeit. . . . .</b>	<b>42</b>
2.1 Zeitdiebe aufspüren. . . . .	45
2.2 Zeit- und Selbstmanagement nutzen. . . . .	48
2.3 Die Eisenhauer- und die Alpenmethode . . . . .	63
2.4 „Nein“ – der Weg zu mehr Zeit . . . . .	69
<b>3. Das Arbeitsklima . . . . .</b>	<b>78</b>
3.1 Wertschätzend kommunizieren . . . . .	81
3.2 Die Rollen im Team klären . . . . .	86
3.3 Konflikte lösen . . . . .	95
3.4 Krisen bewältigen. . . . .	103
Literatur . . . . .	108



# Einleitung



Durchschnittlich verbringen Sie als pädagogische Fachkraft 1.390 Stunden jährlich an Ihrem Arbeitsplatz Kita, wenn Sie Vollzeit beschäftigt sind. Schon allein deswegen lohnt es sich, ihn zu einem Wohlfühl-Ort zu machen. Motivieren Sie sich selbst und begeistern Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen für den Weg zum „great place to work“ – eine Auszeichnung, die auch Ihrem Träger gefallen wird.

Im **ersten Kapitel** möchte ich Sie dazu ermutigen, Ihre Arbeitssituation so neutral wie möglich zu analysieren. Vielleicht sind Sie mit dem, was Sie sehen, einigermaßen zufrieden und haben nur kleinere Veränderungswünsche. Möglicherweise stört Sie das ein oder andere so sehr, dass Sie nicht wissen, wo Sie zuerst anfangen sollen. Keine Sorge: Arbeitsplätze lassen sich gestalten! Schaffen Sie sich gemeinsam im Team Ihre Wohlfühl-Oase, denn Sie selbst wissen am besten, was Ihnen guttut. Ihr Engagement wird gebraucht, um die Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz aufzuspüren. Sie sind es, die Farben sprechen lassen, einen Gesundheitszirkel initiieren etc. und damit gewährleisten, dass nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, sondern auch das Wohlergehen der Pädagoginnen und Pädagogen in den Blick genommen wird.

Im **zweiten Kapitel** bekommen Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren Zeitfressern zu beschäftigen, die schnell die Arbeit zum Stress werden lassen. Sie erfahren, welcher Zeit-Typ Sie sind, wie Zeitdiebe Ihnen das Leben schwer machen und wie Sie ihnen zu Leibe rücken können. Weiter erhalten Sie Anregungen, die Sie darin bestärken, häufiger einmal „Nein“ zu sagen, und Sie dabei unterstützen, eine gute Zeiteinteilung zu entwickeln.



Im **dritten Kapitel** geht es darum, herauszufinden, was ein gutes Arbeitsklima ausmacht und wie jeder Einzelne dazu beitragen kann. Gerade im Bereich der pädagogischen Arbeit ist es wichtig, Probleme zu erkennen und auch anzusprechen. Denn: Die Oberfläche sieht zwar manchmal glänzend aus, man geht höflich miteinander um, duzt sich und kritisiert sich nicht. Unter der Oberfläche brodelt es aber kräftig. Strategien zur Konfliktlösung und zum Krisenmanagement geben Ihnen Sicherheit und Unterstützung. Bevor Sie sich in das Buch vertiefen, sollten Sie einmal kurz zurückschauen: Wann und bei welchen Gelegenheiten haben Sie sich am Arbeitsplatz besonders wohlgefühlt? Was und wie haben Sie selbst dazu beigetragen? Die Erinnerungen aus Ihrer Berufsbiografie geben Ihnen Kraft, sich dafür einzusetzen, diese positiven Erlebnisse wieder aufleben zu lassen. Einfache Methoden, praktische Übungen, Reflexionsfragen und Selbstcoaching unterstützen Sie dabei, Ihren Arbeitsplatz, Ihre Zusammenarbeit im Team und Ihren Umgang mit der Zeit zu gestalten und gegebenenfalls zu verändern. Manchmal braucht es nur einen kleinen auslösenden Funken und etwas Geduld. Packen Sie es einfach an, lassen Sie sich dabei Zeit und begeben Sie sich auf die Reise zur Wohlfühl-Kita.





# 1. Der Arbeitsplatz als Ort zum Wohlfühlen





Sie haben einen anspruchsvollen und zeitweilig auch sehr anstrengenden Arbeitsalltag. Als pädagogische Fachkraft kümmern Sie sich viele Stunden am Tag liebevoll und engagiert um die Kinder, achten darauf, dass Sie deren Bedürfnisse, die Anforderungen Ihres Arbeitgebers und die Wünsche der Eltern unter einen Hut bringen und möglichst erfüllen.

Aber was ist mit Ihrem eigenen Wohlbefinden? Sind Sie entspannt und zufrieden an Ihrem Arbeitsplatz? Können Sie sich später zuhause mit allen Sinnen auf Ihre Freizeitbedürfnisse, auf Entspannung und Ihre Familie konzentrieren?

Keine Frage: Wenn es gut läuft, bringt die Arbeit in einer Kindertageseinrichtung viel Befriedigung. Weil Sie vorwiegend mit jungen und offenen Menschen arbeiten, Ihr Aufgabenbereich sehr abwechslungsreich ist, Ihnen viel Freiraum bietet, weil Sie kreativ arbeiten können ... Aber so reibungslos ist es beileibe nicht immer. Das Motto für Ihr Projekt auf dem Weg zur Wohlfühl-Kita sollte deswegen lauten: Handeln statt hadern!





## 1.1 Typischen Belastungsfaktoren begegnen

### Bitte überlegen Sie:

- Gibt es Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz, die Sie als kitatypisch empfinden? Wenn ja, um welche handelt es sich?
- Wie stark leiden Sie darunter?
- Geht es Ihren Kolleginnen und Kollegen ähnlich?
- Haben Sie bzw. Ihr Team schon einmal versucht, etwas dagegen zu unternehmen?
- Haben Ihre Bemühungen geklappt?

Im Folgenden werden Sie erfahren, dass es für viele Belastungssituationen am Arbeitsplatz Abhilfe gibt. Das beginnt mit der Umgestaltung des Arbeitsplatzes, wofür es auch diverse rechtliche Grundlagen gibt, bis hin zur Verbesserung des Teamklimas.

### Lärmpegel

Geahnt und gespürt haben Sie es wohl längst, dass „Kinderlärm“ so viel Dezibel wie ein laufender Rasenmäher hat. In der STEGE-Studie (2013) untersuchen Susanne Viernickel, Anja Voss und Elvira Mauz den Arbeitsplatz Kita sowie die Gesundheit der Fachkräfte unter Berücksichtigung der Veränderungen der letzten Jahre. Lärm mit Spitzenwerten bis zu 85 Dezibel wurde hier von 84 Prozent der pädagogischen Fachkräfte als besonders belastend angegeben.



Der Lärm schränkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erheblich ein. Das kann zu Gehörschäden, Bluthochdruck und Kopfschmerzen führen. Eine durch Lärm belastete Umgebung beeinträchtigt auch das Sprachverständnis und die Sprachentwicklung der Kinder. Grund genug, sich im Team darüber zu verständigen, welche Methoden und Maßnahmen greifen können, um den Lärmpegel zu verringern.

**Grundsätzlich können Sie den Lärmpegel reduzieren durch:**

- bautechnische Maßnahmen,
- organisatorische Maßnahmen sowie
- pädagogische Maßnahmen.

Das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) sowie die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrationsArbSchV) schreiben geeignete Maßnahmenhierarchien vor, die bei allen Arbeitsschutzmaßnahmen anzuwenden sind: lärm-dämmende Innen- und Außenwände, lärm-dämmender Bodenbelag etc.

Durch eine angepasste Arbeitsorganisation kann störender Lärm in Kindertageseinrichtungen deutlich reduziert werden. Flure können besser genutzt, Stoßzeiten anders organisiert sowie aktive und passive Phasen besser verknüpft oder entzerrt werden.

Auch ein durchdachtes pädagogisches Konzept und ein kooperativ handelndes Team können viel dazu beitragen, den Lärmpegel im Kita-Alltag zu verringern: Regelungen für Ruhezeiten und -zonen, ausreichendes Angebot an Bewegungszeiten und -räumen, Kommunikationsregeln, Sensibilisierung für Lautstärke durch kleine Projekte zum Umgang mit Lärm und anderen Belastungen.

**Ergänzen Sie im Team die folgende Tabelle:**

<b>Ursachen für belastenden Lärm</b>	<b>Maßnahmen zur Lärmreduzierung</b>	<b>Teamaufgaben</b>
Viele Kinder in einem vollgestellten Raum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr draußen spielen</li> <li>• Entrümpeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Projektarbeit</li> <li>• Offene Funktionsräume</li> </ul>
Schlecht gedämmte Räume	Dämmung der Außen- und Innenwände	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan gegen Lärm entwickeln</li> <li>• IFA-Report 4/17 zur „MusterKita“ lesen (<a href="http://www.publikationen.dguv/pdf/10002/reporto417.pdf">www.publikationen.dguv/pdf/10002/reporto417.pdf</a>)</li> </ul>
Lärm durch das Schrammen der Holzstuhlbeine	Filzgleiter anbringen	
Einzelne lärmende Kinder	Kinder für das Thema Lärm sensibilisieren	Ein pädagogisches Antilärmkonzept entwickeln