

Tagesfortbildung

Stressmanagement im pädagogischen Alltag

–

**Wertschätzender Umgang
zwischen Pädagogen, Kindern und Eltern**

Nadja Peuckert

Bildungswissenschaftlerin (B.A.)
Bildungsreferentin & Dozentin
www.nadjapeuckert.de



Ablauf und inhaltliche Schwerpunkte

Themenfeld 1:

Stress verstehen

→ Was passiert eigentlich?

- Entstehung von Stress
- Stressoren & Stressreaktionen
- Eustress und Distress
- Eigene Stressmuster erkennen

Themenfeld 2:

Stress bewältigen

→ Was kann ich tun?

- Akute Stressbewältigung
- STOPP-Methode & 4-A-Strategie
- Die drei Säulen der Stressbewältigung
- Persönliche Stresskompetenz stärken

Themenfeld 3:

Wertschätzende Haltung und Kommunikation

→ Wie gestalten wir Beziehungen entlastend und respektvoll?

- Achtsamkeit im Alltag
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Grenzen kommunizieren
- Kommunikation als Ressource

Themenfeld 4:

Resilienz und Selbstfürsorge

→ Was trägt mich langfristig durch Belastungen?

- Schutzfaktoren der Resilienz
- Warnsignale erkennen
- Ressourcen stärken
- Transfer in den Alltag

Das bin ich ...

Nadja Peuckert

2008 staatlich anerkannte Erzieherin

2012 Multiplikatorin des infans-Konzepts der Frühpädagogik

2020 Beginn Selbstständigkeit als Bildungsreferentin & Dozentin

WS 2022 Beginn Studium Psychologie (i.A.)

2023 Abschluss Studium Bildungswissenschaft (B.A.)

2024 Selbstliebetrainerin

2025 Familien- und Paarberaterin

2026 innere Kind Mentorin (i.A.)

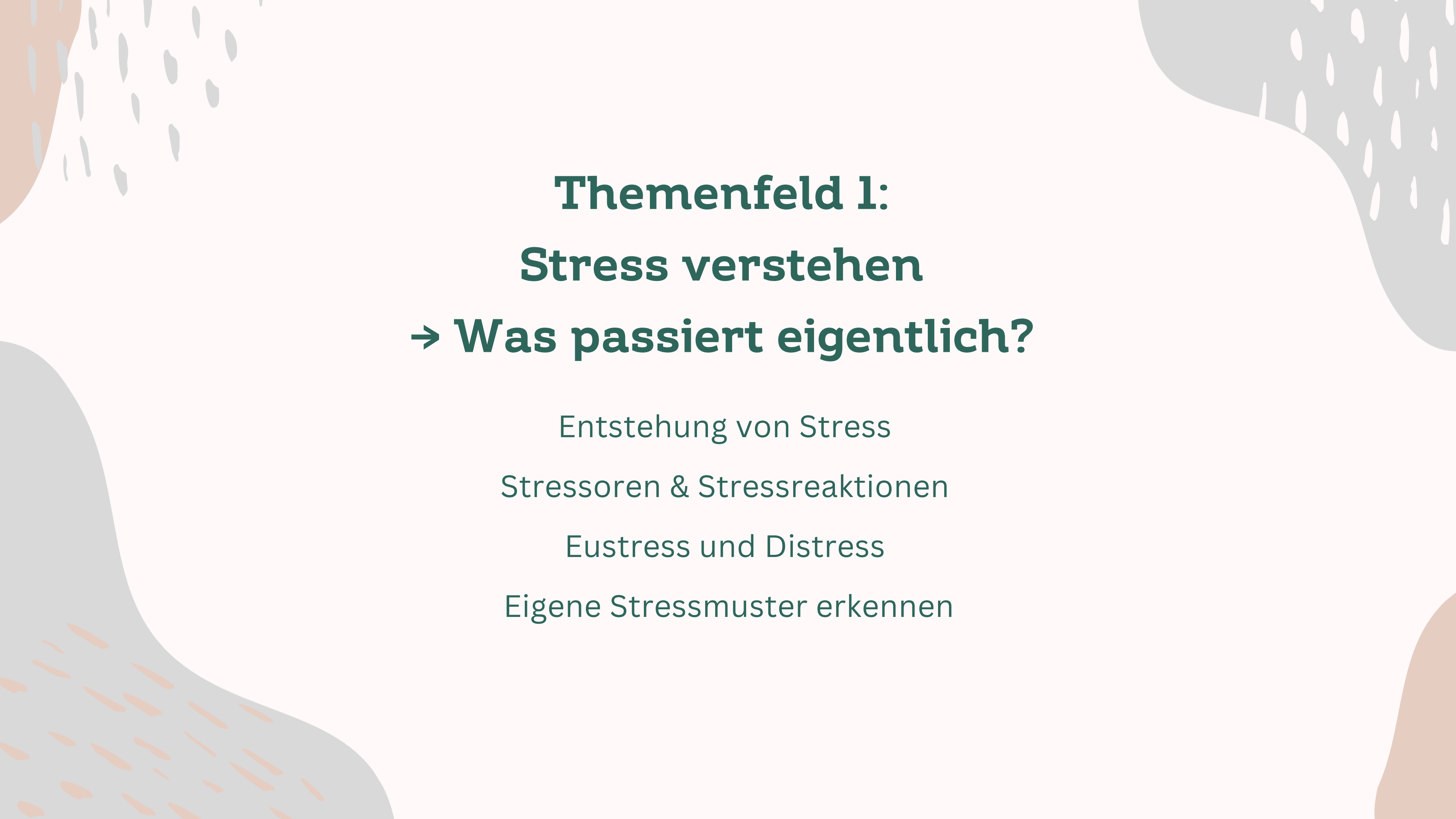
Mutter von drei Söhnen

wohnhaft in LK Teltow Fläming/Brandenburg



www.nadjapeuckert.de





Themenfeld 1:

Stress verstehen

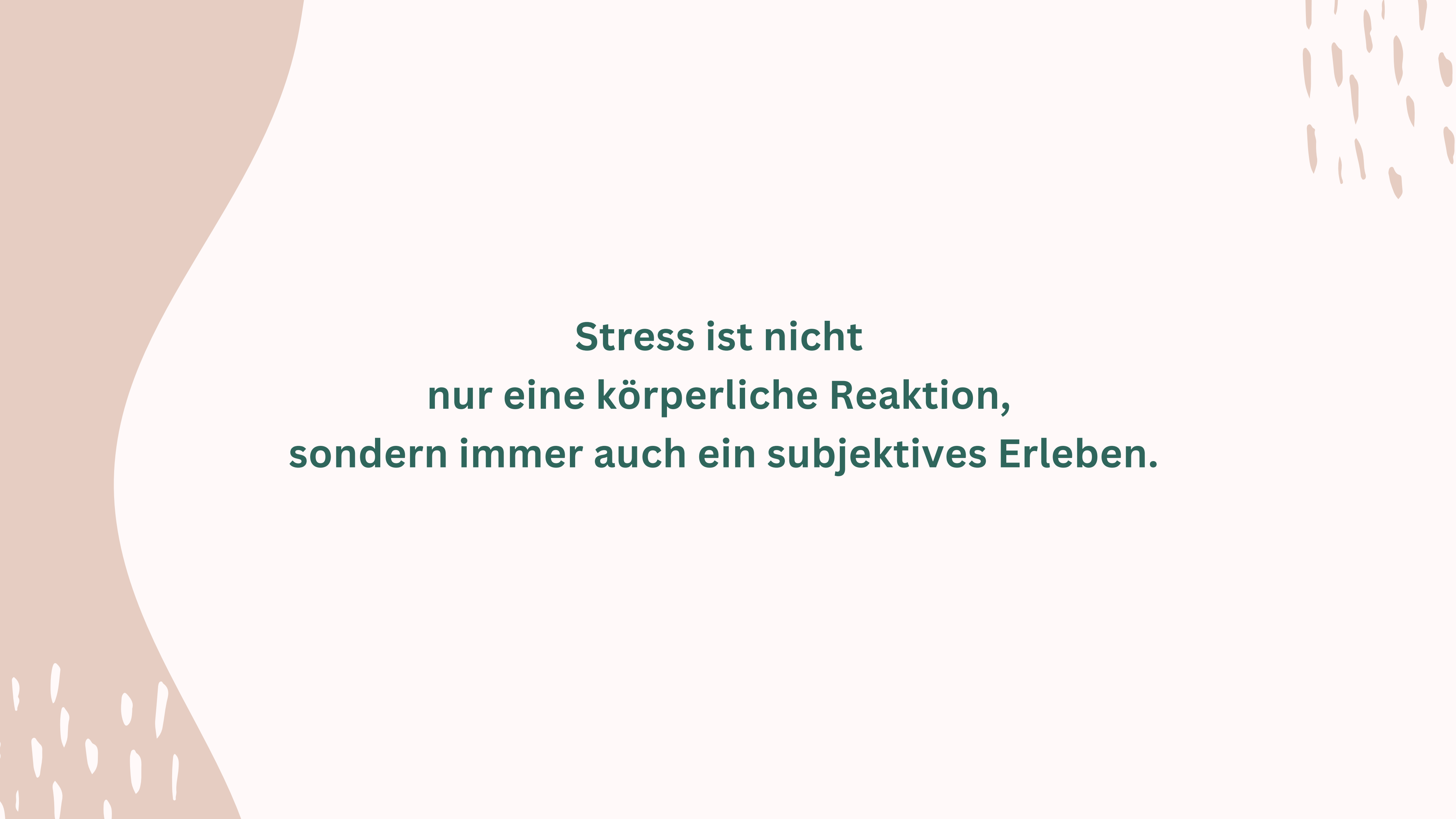
→ Was passiert eigentlich?

Entstehung von Stress

Stressoren & Stressreaktionen

Eustress und Distress

Eigene Stressmuster erkennen



**Stress ist nicht
nur eine körperliche Reaktion,
sondern immer auch ein subjektives Erleben.**

Was ist Stress?

Begriff

... ist eine erhöhte körperliche und seelische Anspannung, die durch innere oder äußere Belastungen ausgelöst wird und körperliche sowie psychische Reaktionen hervorruft.



Eustress

positive/aktivierende Form von Stress, die:
motivierend wirkt
die Aufmerksamkeit steigert
zu Höchstleistungen anregen kann
als herausfordernd, aber
bewältigbar erlebt wird



Di(s)stress

negative Form von Stress:
typisch ist
Gefühl von Überforderung
innere Anspannung oder Angst
Erschöpfung und Rückzug

Stress ist subjektiv



Stress ist immer auch das Ergebnis von Erfahrung, Bewertung und persönlicher Geschichte.



The background features a light beige color with abstract, hand-drawn style patterns. In the top right corner, there are several vertical, slightly curved lines in a darker beige color. In the bottom left corner, there are several vertical, slightly curved lines in a light gray color. In the bottom right corner, there is a large, irregular, wavy shape in a light gray color.

Kurzzeitstress

**Der Körper ist in einem
leistungsfähigen Alarmzustand.**

Langzeitstress

**Der Körper bleibt im
Daueralarm.**

typische
Stresssymptome
im Überblick

Körperlich

Verspannungen
erhöhter Puls
Kopfschmerzen
Magen-Darm-Beschwerden
Schlafprobleme
erhöhte Infektanfälligkeit

Emotional und kognitiv

Reizbarkeit
innere Unruhe
Konzentrationsprobleme
Vergesslichkeit
Gefühl von Überforderung

Verhalten

Rückzug
Konflikte
Ungeduld
Überreaktionen

Herz-Kreislaufkrankungen wie
Bluthochdruck,
Herzrhythmusstörungen
oder Herzinfarkt

Hautkrankungen wie
Neurodermitits, Allergien, Asthma

Magen- Darm- Probleme wie
Magenschleimhautentzündungen,
Magengeschwüre oder
Zwölffingerdarmgeschwüre

körperliche
Erkrankungen
durch
Stress

Migräne, Spannungskopfschmerzen

Tinnitus

Viruserkrankungen
wie Lippenherpes und Gürtelrose

psychische
Leiden
durch Stress

Burnout

Nervösität, Unruhe

Angst,
Angststörungen

Depressionen

Meine persönliche Stresskarte



10 Minuten

**Aufschreiben
von Stressoren des
privaten/beruflichen
Alltags**



Stressampel nach Kaluza

Die drei Ebenen von Stress



The diagram consists of three large, light brown circles arranged horizontally. Each circle contains a text label. The circles are separated by small gaps. The background is white with decorative elements: a cluster of small brown vertical dashes in the top right corner, a cluster of small grey vertical dashes in the bottom left corner, and a large, irregular grey shape in the bottom right corner.

Stressoren

Stressverstärker

Stressreaktion



Stressoren



Konflikte
Überlastung oder Doppelbelastung
Termindruck
fehlender Ausgleich zur Arbeit
Dauererreichbarkeit
Reizüberflutung
hohe (Leistungs-)ansprüche
Sorgen und Ängste
kritische Lebensereignisse
Entwicklungsaufgaben
tägliche Widrigkeiten



Stressoren

typische Belastungen am Arbeitsplatz

Zeit- und Termindruck

Zu hohe Anforderungen an die Beschäftigten

(qualitativ und quantitativ)

unvorhergesehene, häufige Unterbrechungen

des Arbeitsablaufes

unklare Aufgabendefinitionen

geringe soziale Unterstützung

Lärmpegel

schwierige Elterngespräche



Stressverstärker

Stress ist individuell

Perfektionismus

Ungeduld

mit der Realität hadern

nach Anerkennung streben

Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit

Gefühl stark sein zu müssen

Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle



Stressreaktion

... zeigt sich auf mehreren Ebenen:

körperlich

emotional

kognitiv

im Verhalten



Stressreaktion

... kann von Außen - von Außenstehenden beobachtbar sein

... kann für Andere nicht sichtbar sein

Selbstreflexion entlang der Stressampel

10 Minuten

Stressoren

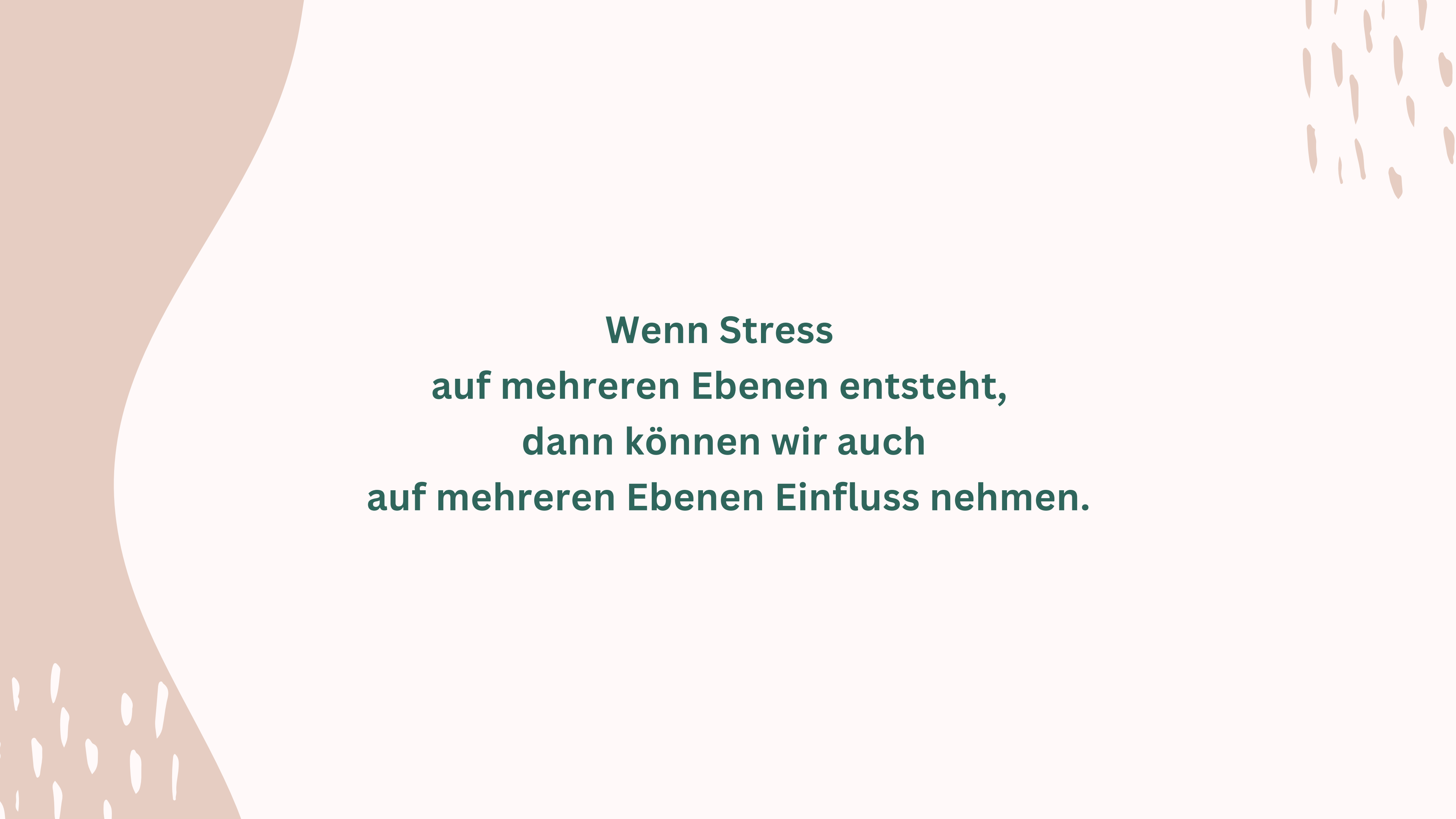
- ? In welchen Situationen gerate ich in Stress?
- ? Welche äußerlichen Umstände lassen mich Stress empfinden?
- ? In welchen Situationen fühle ich mich schnell überfordert?

Stressverstärker

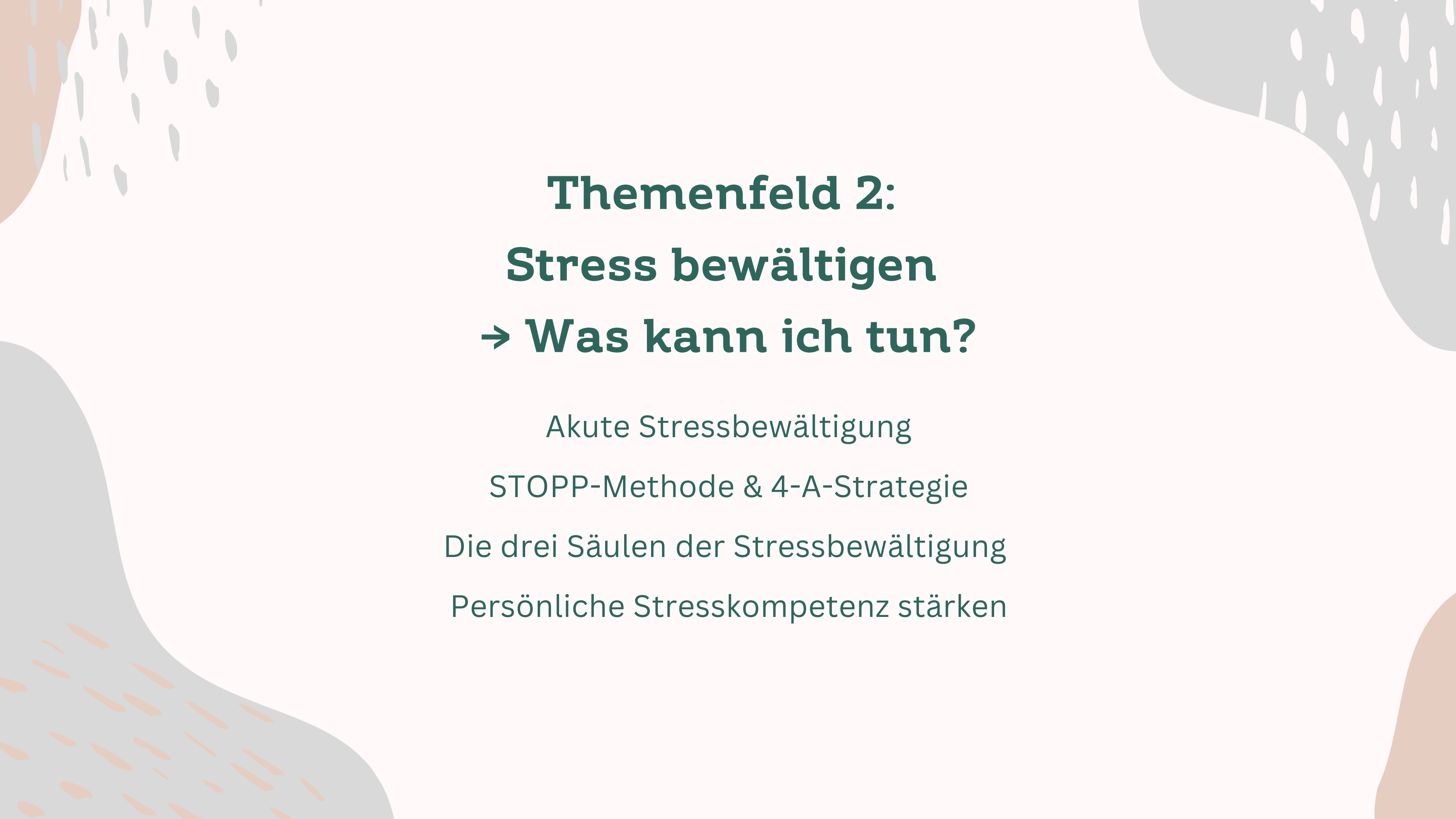
- ? Welche Gedanken setzen mich unter Stress?
- ? Welche inneren Auseinandersetzungen habe ich mit mir selbst, die mein Stressempfinden erhöhen?
- ? Welche Motive treiben mich an, die mich unter Stress setzen?

Stressreaktion

- ? Wie macht sich Stress bei mir körperlich bemerkbar?
- ? Welche Anzeichen zeigen sich bei mir während einer Überforderung?
- ? Welche Verhaltensweisen zeigen sich bei mir, wenn ich gestresst bin?



**Wenn Stress
auf mehreren Ebenen entsteht,
dann können wir auch
auf mehreren Ebenen Einfluss nehmen.**



Themenfeld 2:

Stress bewältigen

→ Was kann ich tun?

Akute Stressbewältigung

STOPP-Methode & 4-A-Strategie

Die drei Säulen der Stressbewältigung

Persönliche Stresskompetenz stärken

Wenn es plötzlich passiert...



akuter Stress

Unser Körper reagiert automatisch:

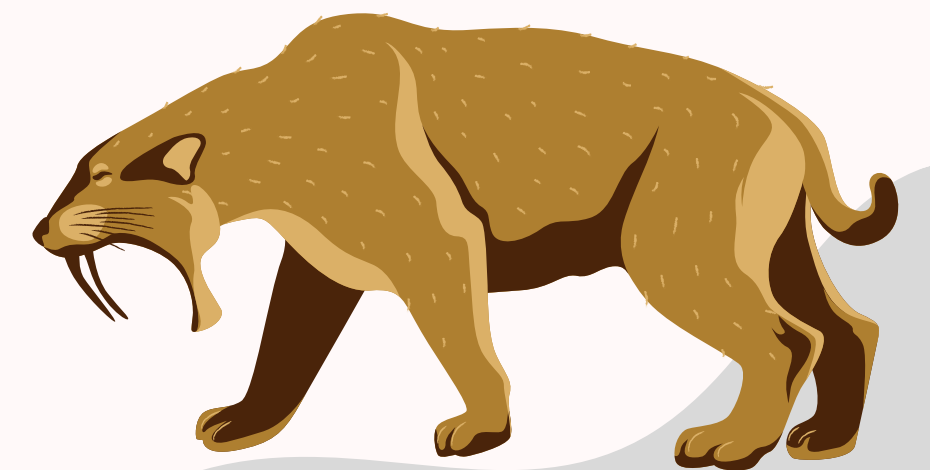
Herzschlag steigt

Atmung wird flacher

Aufmerksamkeit verengt sich

der Körper geht in den Alarmmodus

(Kampf- oder Fluchtreaktion)



Die STOPP-Methode

Eine einfache, alltagstaugliche Technik:

Der
entscheidende
Moment:
Zwischen
Reiz und Reaktion

S – Stopp: innerlich anhalten

T – Tief atmen: bewusst zur Ruhe kommen

O – Orientieren: Was passiert gerade wirklich?

P – Perspektive wechseln: Welche Sichtweise hilft jetzt?

P – Planen: Was ist der nächste sinnvolle Schritt?

Die 4 - A - Strategie

von Gert Kaluza

Einen
kühlen Kopf in
schwierigen
Situationen
bewahren

Annehmen

Abkühlen

Analysieren

Aktion oder Ablenkung

Akute Stressreaktion

Kleingruppenaustausch - Ablauf

15 Minuten

Schritt 1

Sammelt Beispiele für akute Stresssituationen aus eurem beruflichen oder privaten Alltag – Situationen, die plötzlich und unerwartet auftreten.

Schritt 2

Wählt eine Situation aus und geht sie gemeinsam durch:

Was passiert?

Wie reagiert der Körper?

Wo könnte die STOPP-Methode helfen?

Wie würden die 4A's aussehen?

Die STOPP-Methode

S – Stopp: innerlich anhalten

T – Tief atmen: bewusst zur Ruhe kommen

O – Orientieren: Was passiert gerade wirklich?

P – Perspektive wechseln: Welche Sichtweise hilft jetzt?

P – Planen: Was ist der nächste sinnvolle Schritt?

Die 4 - A - Strategie von Gert Kaluza

Abkühlen

Aktion oder Ablenkung

Annehmen

Analysieren



**Achtsamkeit bedeutet im Alltag:
kurz innehalten statt automatisch reagieren.**

Die drei Säulen der Stresskompetenz

nach Kaluza

INSTRUMENTELLE
STRESS-
KOMPETENZ

→ Stress an der
Ursache
verändern

MENTALE
STRESS-
KOMPETENZ

→ innere
Bewertungen und
Einstellungen
beeinflussen

REGENERATIVE
STRESS-
KOMPETENZ

→ Erholung und
Ausgleich
schaffen

Die drei Säulen der Stresskompetenz

nach Kaluza

INSTRUMENTELLE
STRESS-
KOMPETENZ

**„Ich verändere
die Situation.“**

- Umorganisation des Arbeitsplatzes
- Aufgaben besser organisieren, Delegieren
- eigene Arbeitsorganisation verbessern
- Zuständigkeiten klären
- Arbeitsabläufe verbessern
- Prioritäten setzen
- Unterstützung einholen, Organisation von Hilfen
- Informationen beschaffen
- eigenen Kompetenzen weiterentwickeln
- Fortbildungen nutzen
- Probleme aktiv angehen

Die drei Säulen der Stresskompetenz

nach Kaluza

perfektionistische
Leistungsansprüche kritisch
überprüfen

eigene Leistungsgrenze
akzeptieren

Schwierigkeiten als
Herausforderung sehen

mehr innere Distanz zu täglichen
Aufgaben

MENTALE
STRESS-
KOMPETENZ

„Ich verändere
meine
Bewertung.“

Blick für das Wesentliche,
Positive, Erfreuliche,
Gelungen
Dankbarkeit

Loslassen und Vergeben

Akzeptanz der Realität
akzeptieren

Typische
innere
Stressverstärker

Perfektionismus
hoher Anspruch an sich selbst
Angst vor Fehlern
Kontrollbedürfnis
Wunsch nach Anerkennung

„Ich muss das perfekt machen.“
„Ich darf keine Fehler machen.“
„Ich muss es allen recht machen.“
„Ich bin für alles verantwortlich.“



Typische
stressverschärfende
Gedanken



entlastende
Gedanken

- „Gut genug ist oft ausreichend.“
- „Ich darf Fehler machen.“
- „Ich darf Nein sagen.“
- „Ich bin nur für meinen Teil verantwortlich.“

Veränderung braucht Zeit

Wahrnehmung der eigenen Muster
bewusste Entscheidung für Veränderung
kleine Schritte im Alltag

Beispiele aus der Praxis

„Perfekt sein“ → Fehler zulassen lernen

„Es allen recht machen“ → eigene Grenzen vertreten lernen

„Immer stark sein“ → auch eigene Bedürfnisse ernst nehmen

Mini-Übung

**Überlegt einmal:
Welche Richtung möchtet ihr persönlich stärken?**

**Formuliert einen kurzen Satz,
der euch im Alltag stärkt und euch daran erinnern könnte.**

Zum Beispiel:
Ich darf Fehler machen.
Ich darf Nein sagen.
Gut genug reicht.
Ich muss nicht alles allein schaffen.

Wer mag, teilt seinen Satz im Chat.

Die drei Säulen der Stresskompetenz

nach Kaluza

**Stress lässt sich nicht komplett vermeiden.
Deshalb braucht der Körper Ausgleich.**

regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik

regelmäßige Bewegung

gesunde abwechslungsreiche Ernährung

Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte

regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten

Genießen

ausreichender Schlaf

REGENERATIVE
STRESS-
KOMPETENZ

„Ich Sorge für
Erholung.“

... Entspannungsmöglichkeiten zu Erhöhung der Stresstoleranz

Progressive
Muskelentspannung

Yoga

Atemübungen

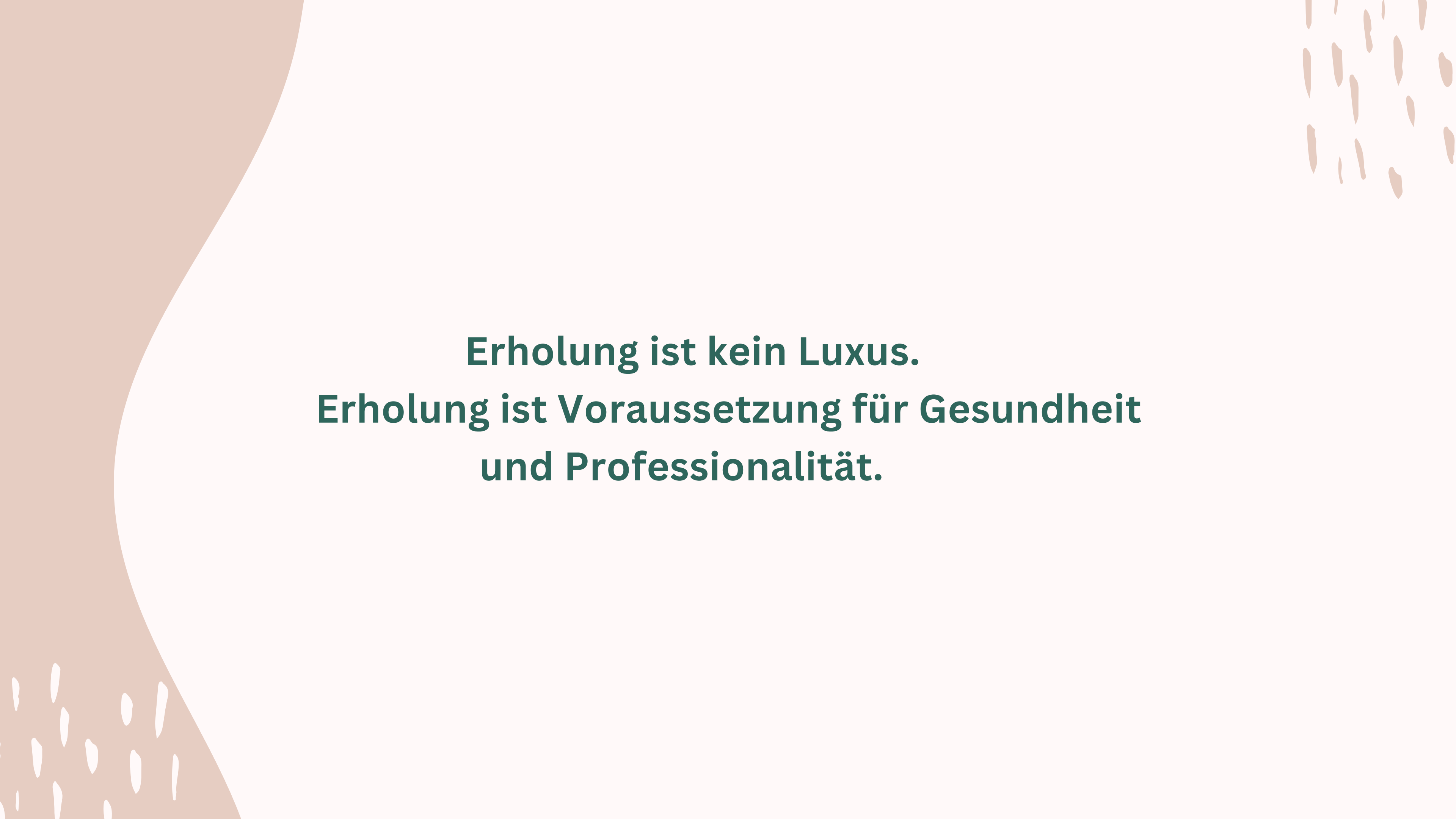
Mediation

Autogenes
Training

Pilates

Hobbies

Sport



**Erholung ist kein Luxus.
Erholung ist Voraussetzung für Gesundheit
und Professionalität.**

Mini - Impuls

zum Mitnehmen

Die drei Säulen der Stresskompetenz

nach Kaluza

Überlegt einmal:

Welcher Bereich bietet euch aktuell den größten Hebel für Veränderung?

Markiert/Notiert euch diesen und überlegt euch nach der Fortbildung die nächsten kleinen Schritte.

INSTRUMENTELLE
STRESS-
KOMPETENZ



STRESSOREN

→ Was kann ich ändern?

MENTALE
STRESS-
KOMPETENZ



STRESS-
VERSTÄRKER

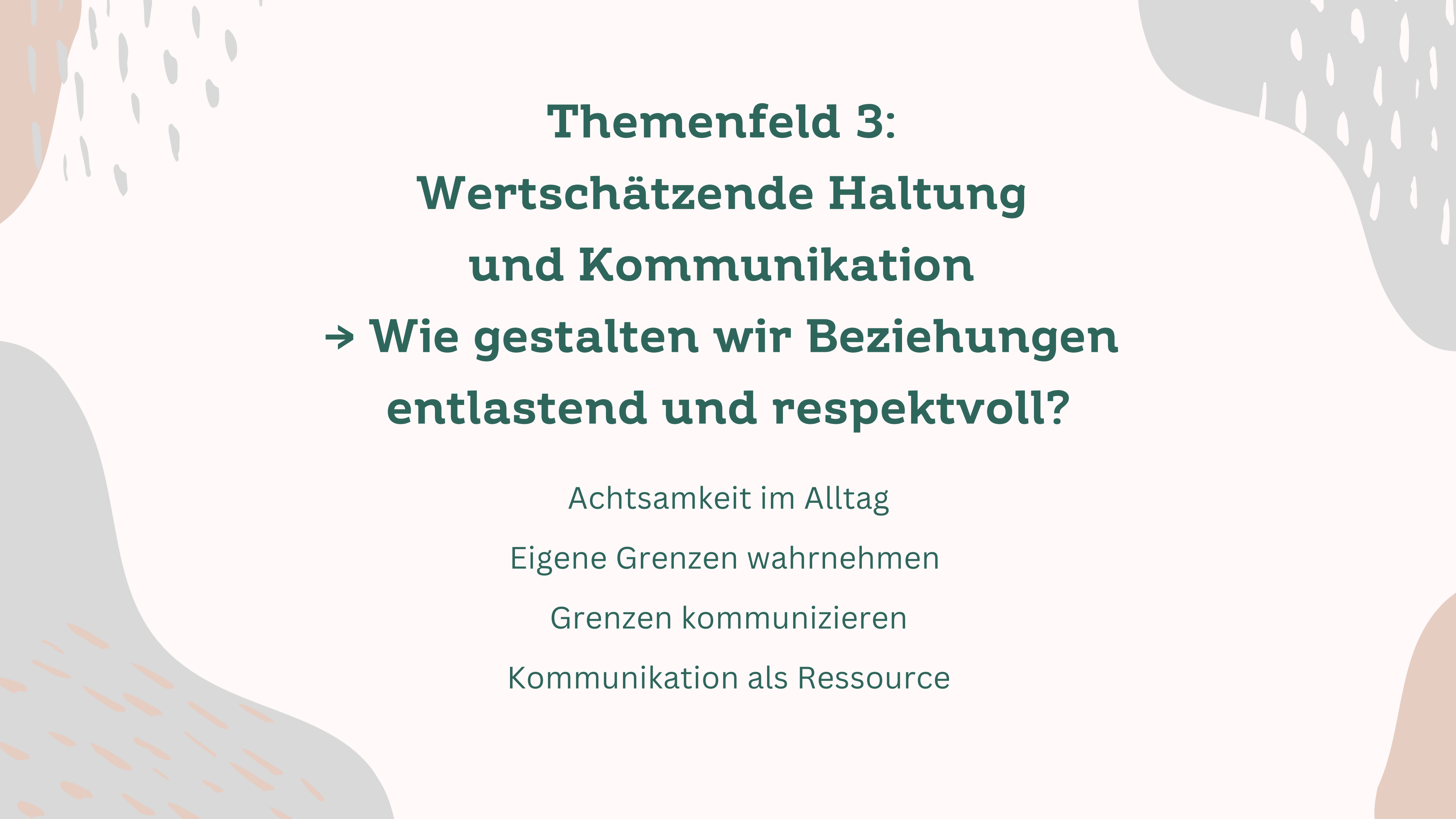
→ Wie denke ich darüber?

REGENERATIVE
STRESS-
KOMPETENZ



STRESS-
REAKTION

→ Wie Sorge ich für neue Energie?



Themenfeld 3:

Wertschätzende Haltung und Kommunikation

→ Wie gestalten wir Beziehungen entlastend und respektvoll?

Achtsamkeit im Alltag

Eigene Grenzen wahrnehmen

Grenzen kommunizieren

Kommunikation als Ressource

Wertschätzung als Ressource

Denkt einmal kurz über folgende Frage nach:

**Wann habt ihr euch zuletzt im beruflichen Alltag wirklich
wertgeschätzt gefühlt?**

→ Was ist passiert?

→ Wer hat dazu beigetragen?

→ Wie hat es sich angefühlt?

Wer mag, darf ein Beispiel teilen!

Was bedeutet Wertschätzung?

Begriff

- Menschen ernst zu nehmen
- respektvoll zu kommunizieren
- Unterschiede auszuhalten
- die Würde des Gegenübers zu achten

Auch dann, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.

im Team

- stärkt Vertrauen
- verbessert Zusammenarbeit
- reduziert Konflikte
- erhöht gegenseitige Unterstützung

im Kontakt mit Eltern

- schafft Kooperation
- fördert Verständnis
- erleichtert schwierige Gespräche

bei Kindern

- vermittelt Sicherheit
- stärkt Selbstvertrauen
- unterstützt Entwicklung



Wertschätzung
als
Schutzfaktor



**Ein Nein zu anderen ist oft
ein Ja zu sich selbst.**

Reflexionsübungen

Eigenen Grenzen wahrnehmen

10 Minuten

Ergänze die folgenden Sätze ...

1. **Ich habe das Recht, um ... zu bitten.**
2. **Um meine Zeit und Energie zu schützen, ist es völlig in Ordnung, ...**
3. **Andere sollten nicht ...**
4. **Ich bin es mir wert, um ...**

Der ideale Kita-Tag

Mitnehmübung nach Bedarf

**Was brauchst du, um dich ausgeglichen, anerkannt
und handlungsfähig zu fühlen?**

Schreibe eine Liste von Dingen, die für einen idealen
Tag in der Kita wichtig sind

Was brauche ich, um mich wohlfühlen?

**Wann hast du das Gefühl, dass alles wie am
Schnürchen läuft und du dich richtig gut fühlst?**

Wodurch entsteht dieses Gefühl?

Was tust du für dich?

Bekommst du genug Unterstützung? Welche

Unterstützung brauche ich?

Welche Routinen helfen mir?

Grenzen kommunizieren

Schritt 1: Grenzen wahrnehmen

Schritt 2: Grenzen klar und respektvoll kommunizieren

Grundprinzipien

Hart in der Sache, weich im Ton – so kann es gehen

Ich-Botschaften nutzen

ruhig bleiben

nicht rechtfertigen



Beispiele

„Ich kann das heute nicht übernehmen.“

„Ich brauche dafür mehr Vorlaufzeit.“

„Ich möchte so nicht angesprochen werden.“

„Es ist nicht okay, dass du diese Kommentare zu meiner Lebensweise machst. Ich möchte, dass du damit aufhörst.“

„Darüber möchte ich später in Ruhe sprechen.“

„Darüber muss ich eine Nacht schlafen. Wichtige Entscheidungen treffe ich nicht spontan.“

„Ich komme gern noch einmal darauf zurück.“

Grenzen kommunizieren

Schritt 1: Grenzen wahrnehmen

Schritt 2: Grenzen klar und respektvoll kommunizieren

Grundprinzipien

**Grenzen setzen bedeutet:
Sich selbst ernst nehmen.**

Beziehungen können Stress auslösen. Beziehungen können aber auch Stress abfedern.

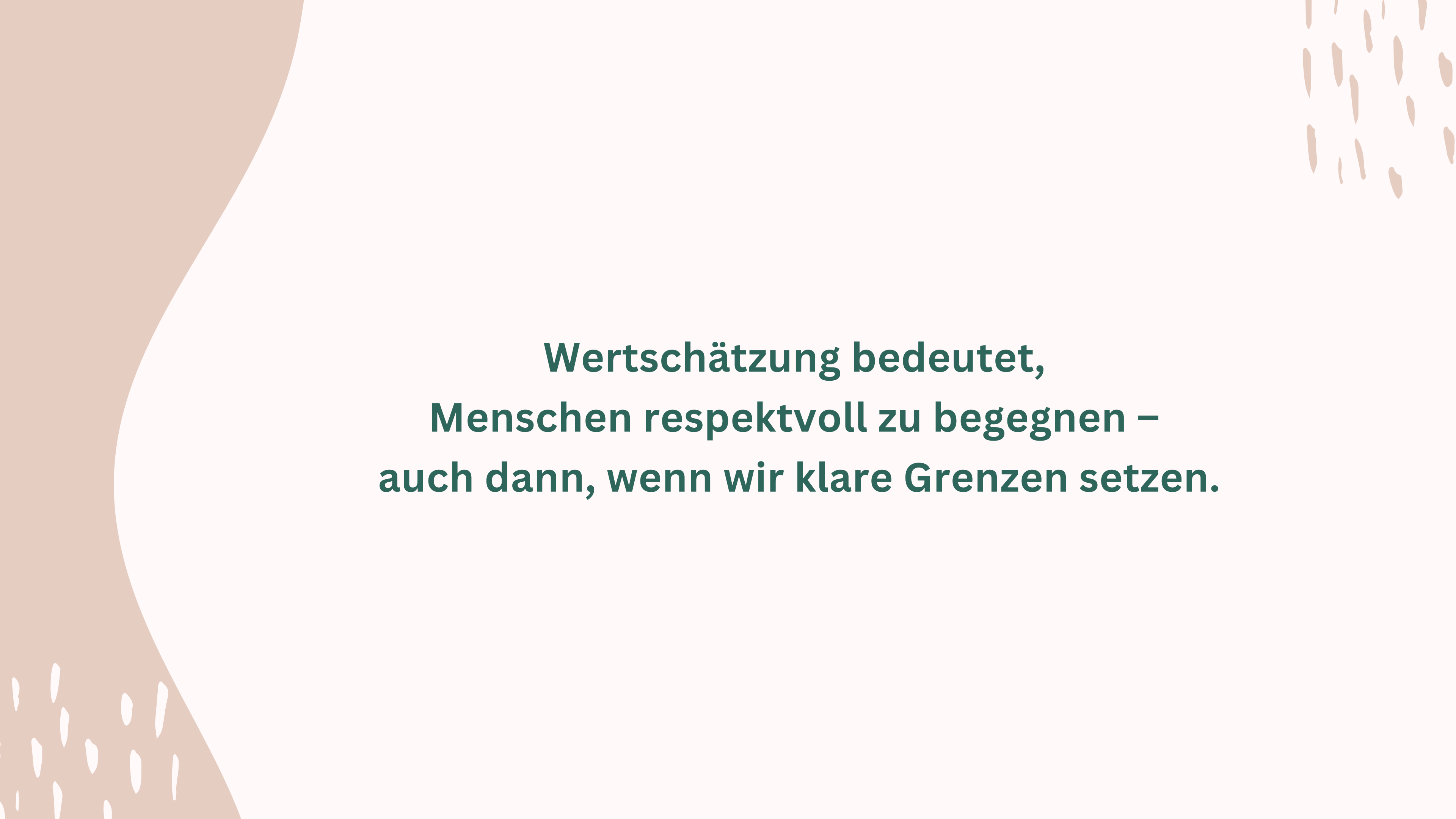
unterstützendes Team

gutes Elterngespräch

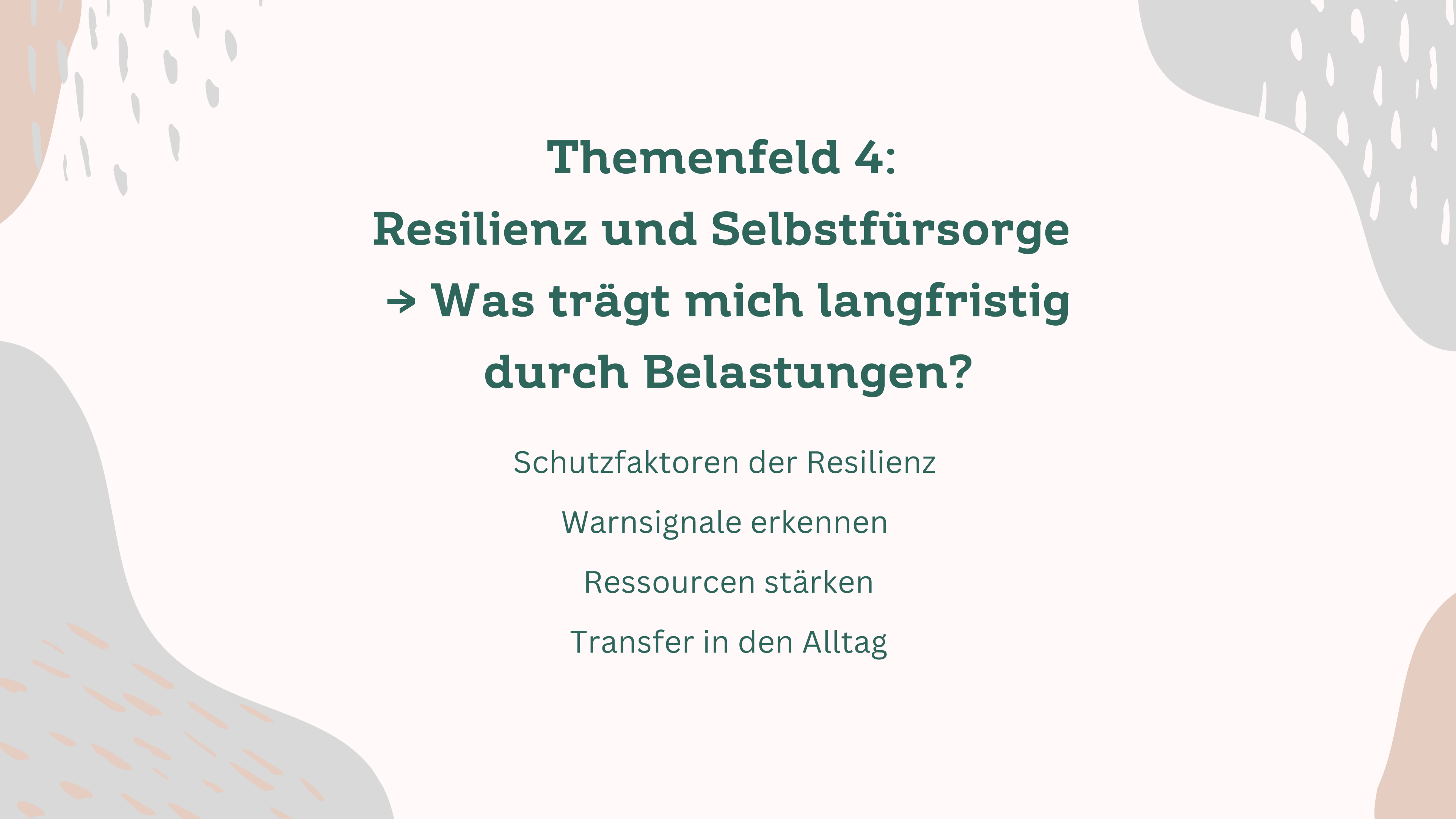
vertrauensvoller Kontakt

... all das wirkt wie ein Schutzfaktor gegen Belastung!

Beziehung
als
Schutzfaktor



**Wertschätzung bedeutet,
Menschen respektvoll zu begegnen –
auch dann, wenn wir klare Grenzen setzen.**



Themenfeld 4:

Resilienz und Selbstfürsorge

→ Was trägt mich langfristig durch Belastungen?

Schutzfaktoren der Resilienz

Warnsignale erkennen

Ressourcen stärken

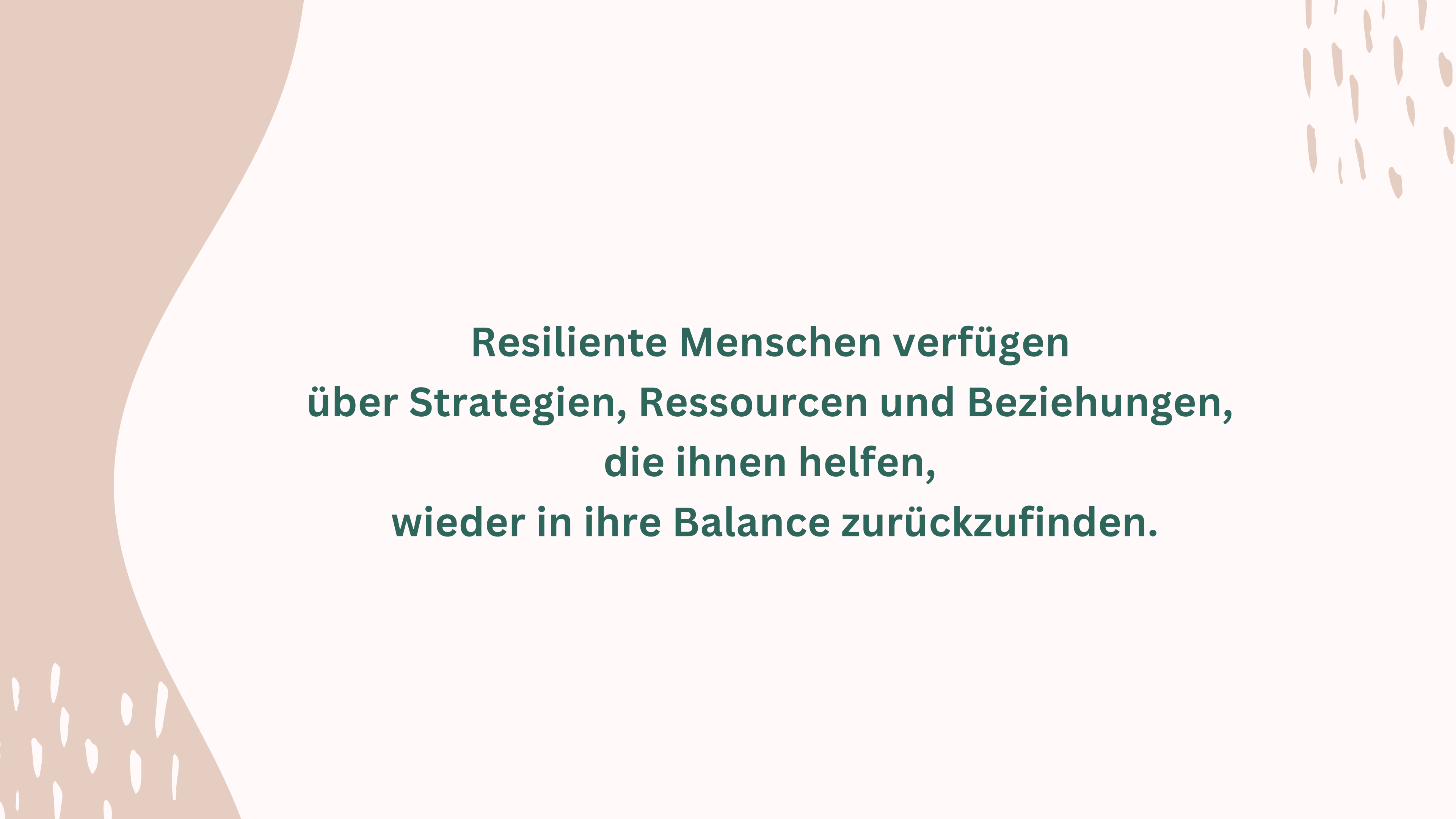
Transfer in den Alltag

Was ist Resilienz?

... beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen.

Begriff

... ist die Fähigkeit,
Belastungen zu bewältigen,
Krisen zu überstehen,
Rückschläge zu verkraften
und nach schwierigen Situationen wieder
handlungsfähig zu werden.



**Resiliente Menschen verfügen
über Strategien, Ressourcen und Beziehungen,
die ihnen helfen,
wieder in ihre Balance zurückzufinden.**

Schutzfaktoren der Resilienz

Soziale Beziehungen

Selbstwirksamkeit

Lösungsorientierung

Selbstfürsorge

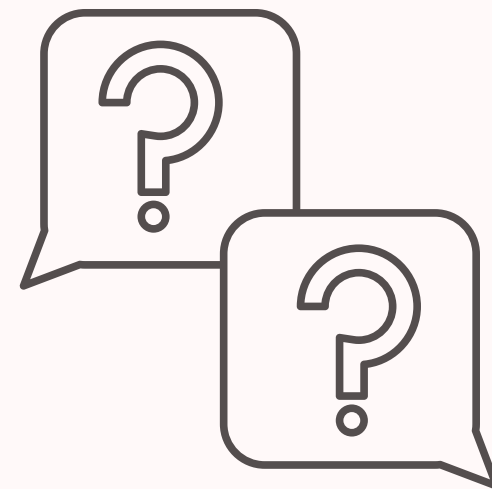
Humor

Optimismus

Resilienz

... bedeutet auch,
Belastungen rechtzeitig zu erkennen.

Woran merke ich, dass meine Belastungsgrenze näher rückt?



**Fragen zur
Selbstreflexion**

Welche Signale sendet mein Körper?

Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen, häufige Infekte

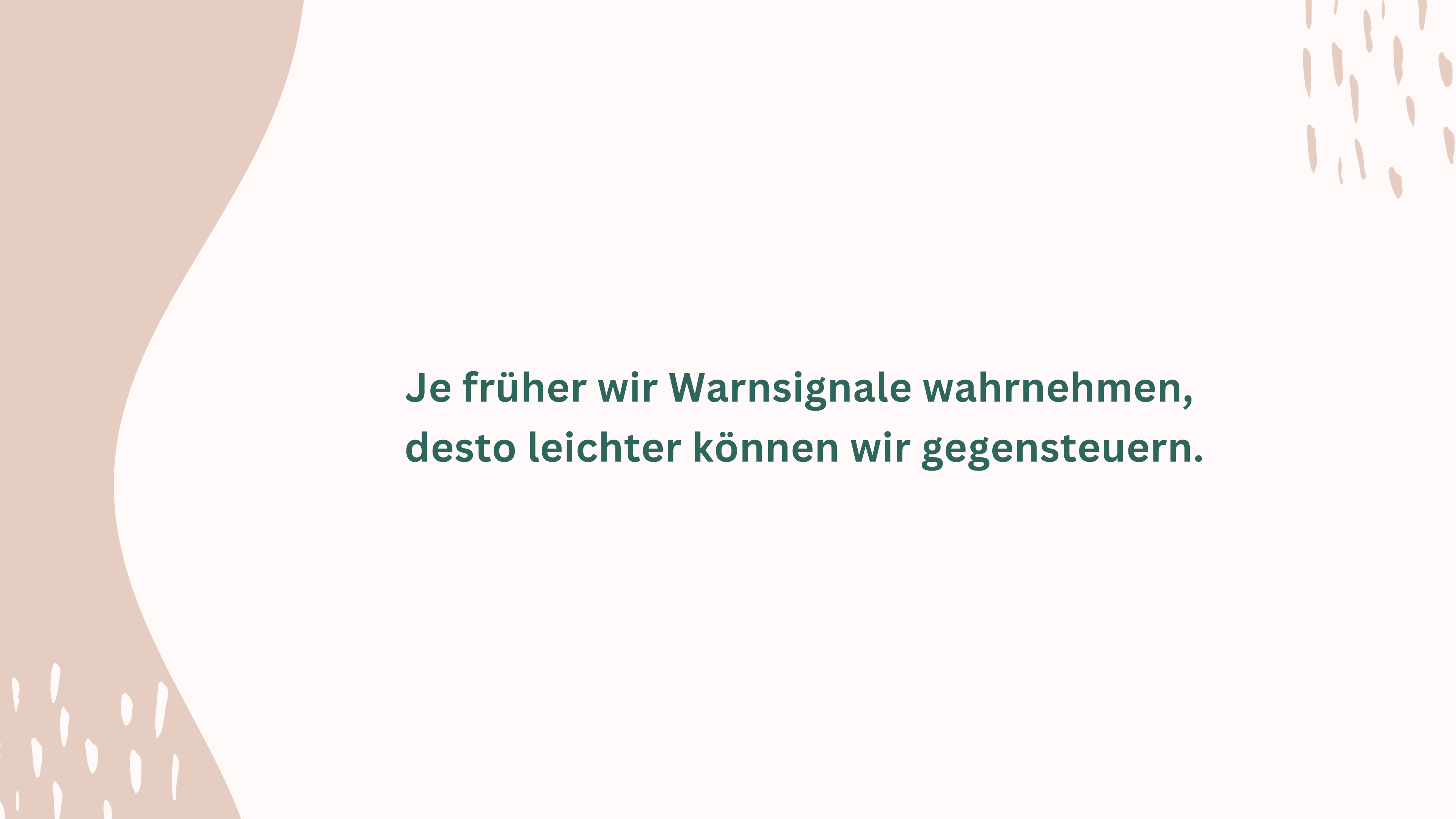
Welche Veränderungen bemerke ich bei mir?

Gereiztheit, Ungeduld, Frustration

Gedankliche Signale: Grübeln, Konzentrationsprobleme, innere Unruhe

Verhaltenssignale: Pausen auslassen, mehr Fehler, Rückzug

Was sagen Menschen in meinem Umfeld vielleicht schon früher als ich selbst?



**Je früher wir Warnsignale wahrnehmen,
desto leichter können wir gegensteuern.**

Was bedeutet Selbstfürsorge?

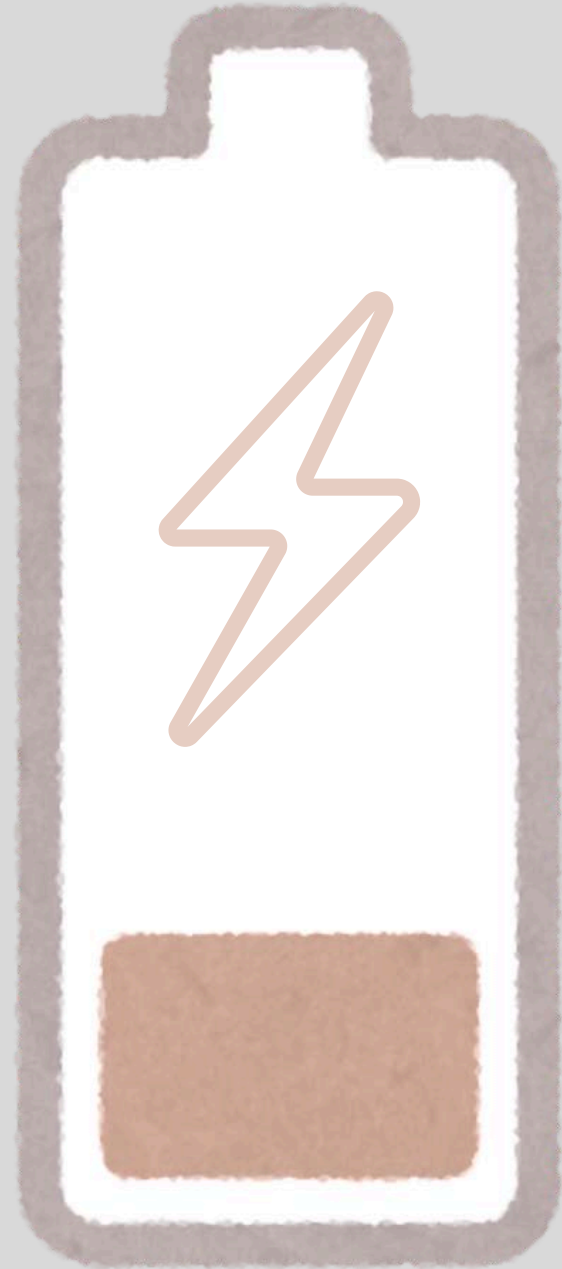
Begriff

... die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
und ernst zu nehmen.

Wer kennt diese Gedanken?

- Ich mache das noch schnell fertig.
- Für eine Pause habe ich jetzt keine Zeit.
- Die anderen brauchen mich gerade mehr.
- Um mich kümmere ich mich später.





**Selbstfürsorge bedeutet
Verantwortung für die eigenen Ressourcen zu übernehmen.**

Das Bild vom Akku...

20 % Restladung!?

- ✓ **Was belastet mich?**
- ✓ **Was stärkt mich?**

Ressourcenübung: Meine Kraftquellen

Mitnehmaufgabe

Beantworte folgende Fragen:

- Was gibt mir Energie?
- Woraus schöpfe ich Kraft?
- Wer oder was unterstützt mich?
- Welche Menschen tun mir gut?
- Welche Aktivitäten helfen mir, wieder aufzutanken?
- Worauf kann ich mich auch in schwierigen Zeiten verlassen?

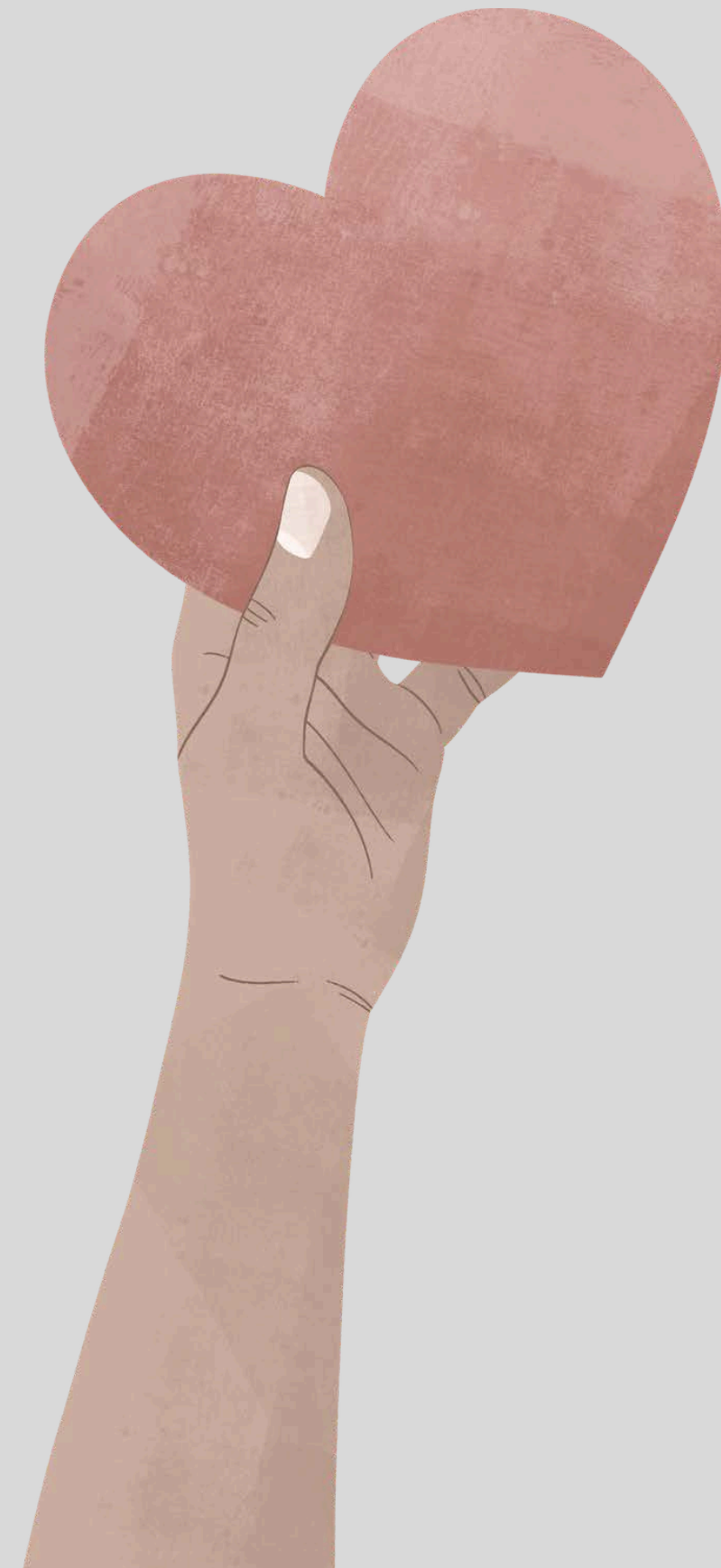
Schreibe auf kleine Zettel konkrete Aktivitäten/Maßnahmen und sammle diese in einem Marmeladenglas.

Achte darauf, diese Dinge in deinen Tages-/Wochen-/Monatsplan aktiv zu berücksichtigen!

**Selbstfürsorge
muss nicht perfekt sein.**

**Es geht nicht darum,
alles zu verändern.**

- ✓ eine bewusste Pause
- ✓ ein Spaziergang
- ✓ ein Telefonat mit einem
vertrauten Menschen
- ✓ ein Hobby wieder aufleben lassen
- ✓ rechtzeitig Unterstützung suchen



Die Beziehung zu mir selbst.

Selbstliebe ist kein Egoismus.



Was bedeutet Selbstliebe wirklich?

Wie hängen Selbstwert, Selbstvertrauen und
Selbstfürsorge zusammen?

Welche inneren Glaubenssätze stehen mir im Weg?
Wie kann ich lernen, freundlicher und wertschätzender
mit mir selbst umzugehen?

“Reflecting Team!” – Ablauf

30 Minuten

Schritt 1 – Fallgeber*in wählen

Schritt 2 – Fallschilderung

- Was beschäftigt mich?
- Was macht mir Stress?
- Wo komme ich gerade nicht weiter?
(ca. 3–5 Minuten)

Schritt 3 – Verständnisfragen

Die Gruppe stellt ausschließlich
Verständnisfragen - keine Tipps.oder
Lösungen.
(ca. 5 Minuten)

Schritt 4 – Reflecting Team

Die fallgebende Person hört nur
zu und die anderen tauschen sich
miteinander aus:

- Was fällt uns an dieser Situation auf?
 - Welche Stressoren erkennen wir?
 - Welche Ressourcen sehen wir?
- Welche Gedanken oder Perspektiven
kommen uns?
- Welche Strategien aus dem heutigen
Tag könnten hilfreich sein?
(ca. 10 Minuten)

Schritt 5 – Rückmeldung der fallgebenden Person

- Was war hilfreich?
- Was hat überrascht?
- Welche Idee möchte ich
mitnehmen?
(ca. 5 Minuten)

Schritt 6 – Transfer

Jede Person beantwortet für sich:

- Was nehme ich aus dieser Übung mit?
 - Welcher Gedanke war besonders
hilfreich?
- Was möchte ich konkret im Alltag
ausprobieren?
(ca. 5 Minuten)

Reflexionsaufgabe

15 - 20 Minuten

Welcher Stressor aus meiner Stresskarte belastet mich aktuell am meisten und welcher erste kleine Schritt könnte meine Situation verbessern?

- Was belastet mich aktuell am stärksten?
- Was davon kann ich beeinflussen?
- Was wäre ein realistischer erster Schritt?
- Wer oder was könnte mich dabei unterstützen?

“Blitzlichtrunde“

Welchen Gedanken, welchen Satz oder welche Erkenntnis nehmt ihr heute mit?

„Ich nehme mit...“

„Ich möchte ausprobieren...“

„Wichtig war für mich...“

Stress wird uns weiterhin begegnen.

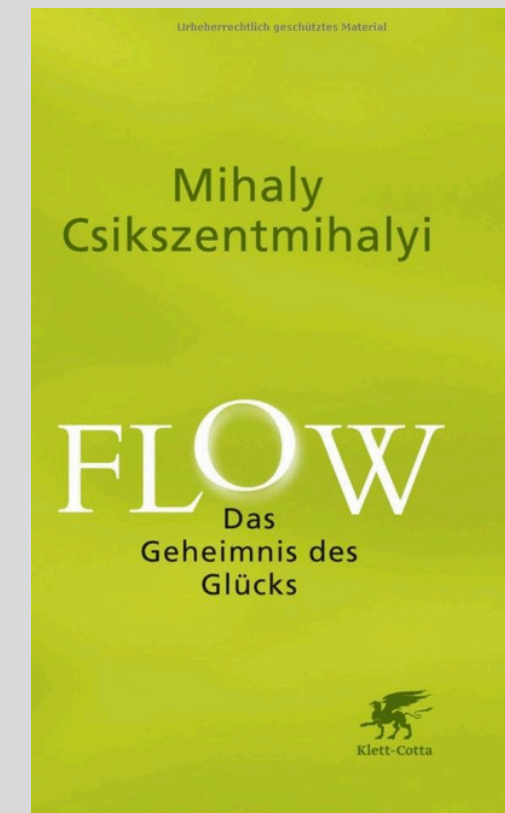
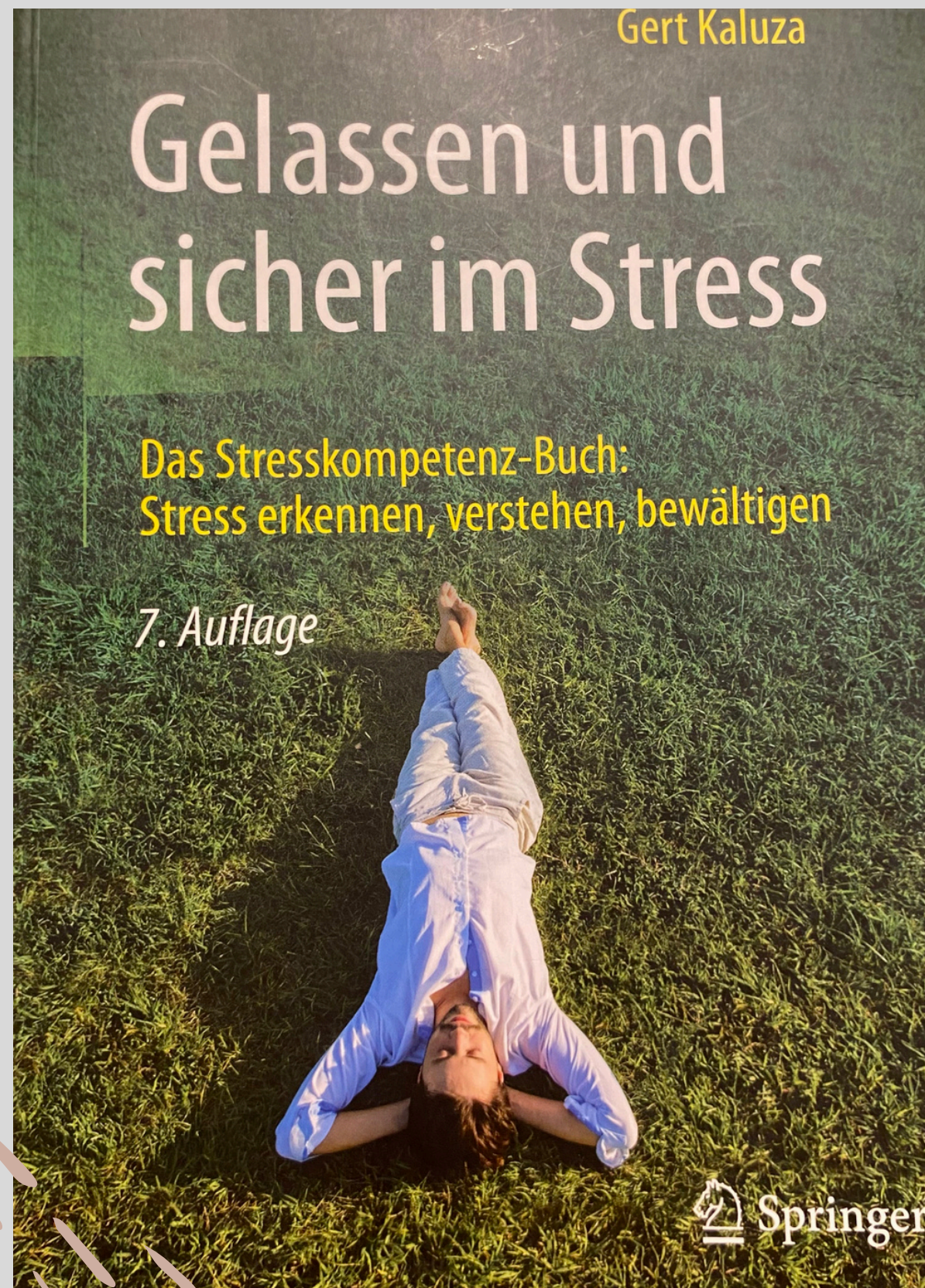
Aber wir können lernen,

- ✓ ihn besser zu verstehen
- ✓ bewusster darauf zu reagieren
- ✓ Grenzen zu setzen
- ✓ Unterstützung anzunehmen
- ✓ gut für uns selbst zu sorgen

-

Lasst uns dranbleiben!





Quellen & Material-/Literatur- empfehlungen



Tagesfortbildung

Stressmanagement im pädagogischen Alltag

–

**Wertschätzender Umgang
zwischen Pädagogen, Kindern und Eltern**

Nadja Peuckert

Bildungswissenschaftlerin (B.A.)
Bildungsreferentin & Dozentin
www.nadjapeuckert.de



*Auf Wiedersehen
beim nächsten Mal!*