

# Umgang mit Belastung – Selbst- und Teamreflexion



## Teil 1: Selbstreflexion (Kita-Leitungen und ggf. auch alle Teammitglieder)

Fragestellung: *Wie nehme ich mich im aktuellen Arbeitsalltag wahr?*

1. **Belastungssignale:** Woran merke ich, dass meine persönliche Belastungsgrenze erreicht ist (z. B. Ungeduld, Rückzug, körperliche Symptome bis hin zum Burn-out)?

.....

2. **Ressourcen:** Welche Aufgabe gibt mir Kraft, auch wenn es drumherum turbulent wird? Wer kann mir in turbulenten Momenten ggf. helfen (Team, Träger, Netzwerk ...)?

.....

3. **Abgrenzung:** Wie gut gelingt es mir, gegenüber dem Team, den Eltern, dem Träger Grenzen zu setzen? (Skala 1–10)



4. **Handlungsspielraum:** In welchen Situationen erlebe ich mich als wirksam und gestaltungsfähig? Wie kann ich Stress reduzieren?

.....

## Teil 2: Teamreflexion (gemeinsam im Team besprechen)

Fragestellung: *Wie reagieren wir als Team auf Druck?*

1. **Resonanz:** Wie reagieren wir typischerweise auf Stress? Werden wir als Team eher leiser und ziehen uns zurück oder wird der Ton rauer?

.....

2. **Psychologische Sicherheit:** Ist es möglich, offen „Ich schaffe das nicht“ oder „Mir gefällt das so nicht“ zu sagen, ohne negative Konsequenzen oder Abwertung befürchten zu müssen?

☐ ja    ☐ nein

3. **Unterstützungskultur:** Können wir uns als Team gegenseitig aktiv entlasten?

☐ ja    ☐ nein

4. **Gemeinsamer Fokus:** Was ist unsere stärkste Gemeinsamkeit, die uns als Team auch in Krisenzeiten verbindet?

.....