

„Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis. – Vielleicht ist keines da.“ (Franz Kafka)



Wir von Quita – Qualität in Kita, KTP & Hort unterstützen Sie umfassend bei der Umsetzung des Qualitätsmanagements in der Kindertageseinrichtung. Dafür lohnt es sich, auch kontinuierlich am Miteinander zu arbeiten. Gelebter Optimismus im Team kann ein entscheidender Faktor sein, um gemeinsam engagiert und motiviert ein Qualitätsmanagementsystem (weiter-)zu entwickeln – **und nebenbei auch noch etwas für die Gesundheit zu tun.**

Optimismus ist sowohl eine Charakterstärke als auch ein gesundheitlicher Schutzfaktor, aus dem mehr Engagement und Aktivität hervorgeht. Optimisten fokussieren weniger das Problem an sich. Mit dem Wissen um Fähigkeiten und Kompetenzen (eigene und die des sozialen Netzwerkes) werden schneller Lösungen gesucht und aktiv vorgebracht.

Optimismus und Gesundheit

- Optimisten leben länger und genesen schneller
- Optimismus fördert das Immunsystem
- Optimismus fördert Resilienz und senkt das Stresserleben
- Optimisten haben mehr soziale Beziehungen und so potenziell mehr Unterstützung
- Optimisten haben problem- und lösungsorientiertere Bewältigungsstrategien
- Optimisten sind aktiver, motivierter und ausdauernder



**Und in Kindertageseinrichtungen?
Wir haben Sie gefragt:
Ist das Glas halbvoll oder halbleer?**

Im Oktober 2020 wollten wir wissen:

Wie optimistisch und wie gesund sind Sie? Wie erleben Sie den Einrichtungsalltag?

- Von 129 Teilnehmenden: 62% sehr optimistisch, 36% eher optimistisch und 2% eher pessimistisch
- Ausmaß von Optimismus steht in Zusammenhang zum Alter & zur Anzahl an Berufsjahren: Ältere Pädagogische Fachkräfte (PFK) mit mehr Berufserfahrungen waren deutlich optimistischer als Nachwuchskräfte



- Von 129 Teilnehmenden: 61% bewerten ihren Gesundheitszustand mit mindestens 80% (von 100%), 9% bewerten ihn mit 50-79% und insgesamt 30% bewerten ihren Gesundheitszustand mit 50% und weniger

Die Teilnehmenden waren damit überdurchschnittlich gesund und optimistisch

- Keine nachweislichen Zusammenhänge zwischen verschiedenen Aspekten des Gesundheitszustandes & dem Ausmaß an Optimismus
- Es zeigte sich aber: Die optimistischeren PFK konnten ihre **Stärken im Einrichtungsalltag mehr einbringen**, waren dadurch **engagierter** und **schätzten ihre allgemeine Arbeitszufriedenheit höher ein** als die weniger optimistischen Teilnehmenden.

„Optimistische MA, die eine fröhliche und ausgeglichene Lebensweise haben. [...]“ [FB009]

„ausgeglichener und motivierte Kollegen“ [FB092]

„[...] bessere und vor allem einheitliche Rahmenbedingungen. [FB083]

Was bräuchten Sie, um im Einrichtungsalltag optimistischer sein zu können?

„mehr Unterstützung vom Träger“ [FB037]

„mehr pädagogisches Personal.“ [FB086]

„etwas mehr lachen und Unbeschwertheit, über Fehler mal hinwegsehen, mehr Verständnis und Hilfe mit schwierigen Kinder. [FB101]

„ein Team, welches an einem Strang zieht“ [FB028]

„mehr Wertschätzung für die geleistete Arbeit“ [FB035]

Quita-Empfehlungen für die Einrichtung:

- Arbeiten Sie gemeinsam an einer wertschätzenden und fehlerfreundlichen Kommunikationskultur
- Fordern und Fördern Sie aktiv im Team die Charakterstärken, so dass sich jeder anhand der Talente einbringen kann (gezielte Arbeitsteilung)
- Schaffen Sie gezielte Entspannungsphasen durch verbindliche Pausen-Regelungen und -räume
- Fördern Sie gezielt pädagogische Nachwuchskräfte
- Stärken Sie aktiv den Zusammenhalt:
- Schaffung gemeinsamer Visionen und Ziele
- Etablierung gemeinsamer Rituale
- Gemeinsam Kommunikations- und Konfliktschulungen



Quita-Empfehlungen für Sie:

- Fördern Sie aktiv Ihr Wohlbefinden (privat und beruflich)
- Fokussieren Sie sich auf Ihre **Stärken** und bauen diese aktiv in den Alltag ein
- Setzen Sie sich persönliche Ziele, an denen Sie kontinuierlich arbeiten
- Erziehen Sie sich zu optimistischeren Denkmustern:
- Vermeiden Sie gezielt Formulierungen wie „immer“, „ich“, „alles“ – wenn mal etwas nicht lief wie geplant
- Machen Sie sich am Abend 3 Gute Dinge des Tages bewusst: Für was sind Sie an diesem Tag dankbar? Warum ist das so eingetroffen?
- Wenn Sie sich bei negativen, lähmenden Gedanken erwischen: Argumentieren Sie dagegen an – wie der beste Anwalt vor Gericht!

Mehr zum Thema:

Frederickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Schleth-Tams, E. (2016). *Stark durch Resilienztraining*. Köln: Bildungsverlag EINS GmbH.

Segerstrom, S. C. (2010). *Optimisten denken anders*. Bern: Huber.

Seligman, M. E. P. (2015). *Wie wir aufblühen – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. München: Goldmann.

