

Katrin Höfler | Maike Rönna-Böse  
Klaus Fröhlich-Gildhoff

# Resilienz im Kita-Alltag

**40 Reflexionskarten**  
für die Teamarbeit



PÄDAGOGIK : WISSEN



Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Fragen zur Produktsicherheit:  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Lektorat: Caroline Baumer, Freiburg  
Umschlagkonzeption und -gestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf bei Rosenheim; Verlag Herder GmbH  
Coverbild: © Varvara Gorbash/123RF  
Satz: Alexandra Hofbauer, Gestaltungssaal, Rohrdorf bei Rosenheim

Illustrationen: © addillum - GettyImages, © alla\_line - shutterstock, © Artistdesign.13 - shutterstock, © Back one line - shutterstock, © buzzbee - shutterstock, © ChekmanDaria - shutterstock, © Christian Horz - GettyImages, © Elena Pimukova - GettyImages, © Fagreia - shutterstock, © fox\_workshop - shutterstock, © GekaDe - shutterstock, © Haali - shutterstock, © Iryna Spodarenko - GettyImages, © IssaraJarukitjaroon - GettyImages, © Kamila Bay - shutterstock, © LuTer999 - shutterstock, © mainuddincomilla - shutterstock, © Maryna Stryhun - GettyImages, © Michiru13 - shutterstock, © Miura - shutterstock, © MoonAn - shutterstock, © Mukul\_1122 - shutterstock, © Olga Rai - shutterstock, © Olga Ubirailo - GettyImages, © Olga\_TG - shutterstock, © one line star - shutterstock, © Pita Design - shutterstock, © s1mple life - shutterstock, © Simple Line - shutterstock, © Singleline - shutterstock, © SREE SADHIN CHANDRO - shutterstock, © Svitlana - AdobeStock, © TiyoSakhi - shutterstock, © Topdesigner - GettyImages, © Veronika Oliinyk - GettyImages, © vionaembun42 - shutterstock, © Yulia Bulgakova - shutterstock

Herstellung: Prografix sp. z o.o., Dębica  
Printed in Poland

ISBN (Print) 978-3-451-03609-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83765-4



## Seelische Gesundheit und Resilienz im Kita-Alltag

Kitas haben die Aufgabe, gesundheitsförderliche Orte für Kinder, deren Familien und pädagogische Fachkräfte zu sein. Insbesondere die Vorstellungen und Einstellungen der Kinder zu Gesundheit werden maßgeblich davon geprägt.

Resilienz ist ein Konzept, um die seelische Gesundheit von Kindern und Erwachsenen zu fördern. Sie spielt deshalb auch im Kontext Kita eine wesentliche Rolle. Die Förderung von Resilienz zielt darauf ab:

- Kinder in ihren Stärken zu unterstützen
- positive Beziehungserfahrungen zu schaffen
- Wertschätzung erfahrbar zu machen
- eine entwicklungsfördernde Bewältigung von Herausforderungen und Krisen zu ermöglichen



Umfassende und nachhaltige Resilienzförderung beinhaltet einen ganzheitlichen Blick auf die Institution Kita und berücksichtigt nicht nur die Kinder, sondern auch die Bezugspersonen, die pädagogischen Fachkräfte sowie den Sozialraum der Einrichtung.

Die Reflexionskarten sollen dabei helfen, einen prägnanten Überblick über die wesentlichen Aspekte in Bezug auf Resilienz zu bekommen und eine gelingende Resilienzförderung im Kita-Alltag auf allen Ebenen anzuregen.

## So geht's

Auf der Vorderseite der 38 Karten befindet sich eine Eingangsfrage sowie der passende Oberbegriff. Die Rückseite enthält Erläuterungen zum Thema, einen Merksatz und weiterführende Reflexionsfragen oder Impulse für die praktische Arbeit. Die Themen können grundsätzlich in beliebiger Reihenfolge diskutiert werden. Je nach Kenntnisstand und Vorwissen bietet es sich jedoch an, mit der Kategorie »Grundlagen« zu beginnen. Das Kartenset ist farblich in sechs Kategorien eingeteilt:

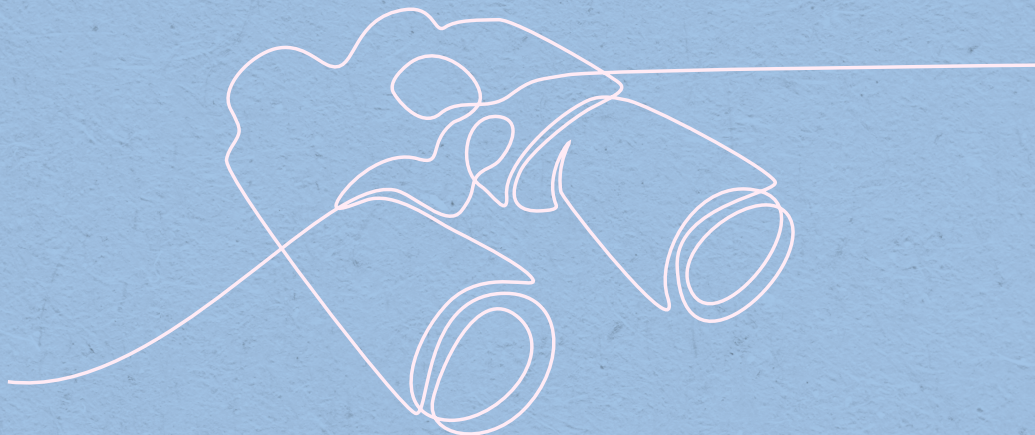
- **Grundlagen:** Resilienz und (seelische) Gesundheit
- **Resilienzfaktoren:** Förderung von Resilienz
- **Praxis:** ressourcenorientierte Haltung und Situationen aus dem Kita-Alltag
- **Selbstreflexion:** eigene Stärken und Grenzen reflektieren
- **Teamreflexion:** Stärken und Grenzen in der Teamarbeit reflektieren
- **Bilanz und Vision:** auf dem Weg zu einer resilienzförderlichen Kita

Das zu den Karten  
passende Buch,  
um Wissen zu vertiefen:

**Maïke Rönnau-Böse &  
Klaus Fröhlich-Gildhoff (2025):  
Resilienz im Kita-Alltag.  
Freiburg: Herder.**



# Wo *begegnet* euch Resilienz?



# Widerstandskraft


Der Begriff Resilienz ist in aller Munde. Nicht nur in der Pädagogik und Psychologie ist Resilienz ein großes Thema, auch in anderen Bereichen wie der Wirtschaft und Politik wird zum Beispiel von »resilienten Systemen« gesprochen. Aber was bedeutet das genau?

»Resilienz« leitet sich vom Lateinischen *resilire* ab (deutsch: zurückspringen, abprallen). Der englische Begriff *resilience* wird mit Widerstandsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft übersetzt. Im pädagogisch-psychologischen Kontext müssen immer zwei Bedingungen erfüllt sein, um von Resilienz zu sprechen: Es besteht eine Risikosituation und diese Risikosituation wird von der betroffenen Person positiv bewältigt.

---

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, belastende Lebensumstände und negative Stressfolgen erfolgreich zu bewältigen.

---

- 
- Wo ist euch der Begriff Resilienz schon begegnet?
  - Was hat Resilienz mit dem Kita-Alltag zu tun?
  - Was bedeutet Resilienz für eure Rolle als pädagogische Fachkraft?



# Was ist *Resilienz*?





# Bewältigung von Krisen und Anforderungen


Wenn ein Mensch eine schwierige Situation angemessen bewältigt und sich trotz dieser Erfahrung gut entwickelt, wird von resilientem Verhalten gesprochen. Eine schwierige Situation meint nicht zwangsläufig eine Hochrisikosituation oder ein traumatisches Ereignis, wie zum Beispiel eine Gewalterfahrung oder den Verlust eines nahestehenden Menschen. Was eine Person als Krise bewertet, ist sehr individuell – auch ein Umzug kann eine Krise darstellen.

Inzwischen liegt in der Forschung eine große Bandbreite an Definitionen vor, die verschiedene Aspekte von Resilienz hervorheben. Zentral ist, dass kritische Situationen mithilfe verschiedener Kompetenzen angemessen bewältigt werden. Resilienz ist demnach eine Kompetenz, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten (*Resilienzfaktoren*) zusammensetzt.

---

Resilienzfaktoren sind nicht nur für die Bewältigung von Krisen wichtig, sondern auch um Entwicklungsaufgaben und kritische Alltagssituationen zu bewältigen.

---

- 
- Was könnte eine kritische Situation für ein Kind sein?
  - Wie erkennt ihr eine positive Bewältigung einer (Krisen-)Situation?
  - Welche Beispiele fallen euch ein, in denen ihr selbst Resilienz bewiesen habt?



Einmal resilient, *immer* resilient?

# Leben ist *Veränderung*

Zu Beginn hat die Resilienzforschung angenommen, Resilienz sei angeboren. Heute weiß man, dass sie das nicht ist und auch nicht für immer erworben werden kann. Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens und hängt von den Erfahrungen und Erlebnissen eines Menschen ab. Sie ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess und wird in Kind-Umwelt-Interaktionen erworben. Auf den Resilienzprozess nehmen biologische, psychologische und psychosoziale Faktoren Einfluss (Multidimensionalität). Das heißt auch, ein Mensch kann eine für ihn kritische Situation positiv bewältigen, während ihm zu einem anderen Zeitpunkt die Bewältigung einer ähnlichen Situation schwererfallen kann.

---

Jedes Kind ist aktiv am Prozess der Entwicklung und Ausprägung seiner persönlichen Stärken beteiligt.

---

↗ Niemand ist immer und zu jeder Zeit resilient, sondern eine Person hat sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in dieser Situation resilient verhalten! Schildert eine Situation, in der euch ein Kind überrascht hat, weil es besser oder schlechter mit einer Situation umgehen konnte, als ihr erwartet hättet. Wie hat sich euer Bild vom Kind daraufhin geändert?