

Meine Resilienz-Waage

Was zieht gerade an mir, was trägt mich? Kreuzen Sie an, wie stark jeder Punkt **zurzeit** bei Ihnen wirkt: 0 = gar nicht, 3 = sehr stark. Es gibt kein richtig oder falsch, und niemand sammelt diesen Bogen ein.

Was belastet? (Risikofaktoren)

Ich

- | | |
|--|---|
| Zu wenig Schlaf und Erholung | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Private Sorgen oder Doppelbelastung | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Hoher Anspruch an mich selbst | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Körper meldet sich (Rücken, Stimme, Infekte) | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigene: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Was schützt? (Schutzfaktoren)

- | | |
|--|---|
| Ich kann mich selbst beruhigen (Atem, Pause) | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Ich erlebe meine Arbeit als sinnvoll | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Ich habe Humor, auch an vollen Tagen | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Menschen, die mir privat Kraft geben | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigener: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Team

- | | |
|----------------------------------|---|
| Ausfälle und ständiges Vertreten | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Uausgesprochene Konflikte | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Informationen kommen nicht an | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Kaum Zeit für Austausch | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigene: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Wir springen füreinander ein | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Wir lachen miteinander | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Wir sagen uns, was gut läuft | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Klare Absprachen und Zuständigkeiten | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigener: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Kita als Ort

- | | |
|--------------------------------|---|
| Lärm und Enge | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Dokumentation und Verwaltung | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Anspruchsvolle Elterngespräche | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Pausen fallen aus | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigene: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

- | | |
|-------------------------------------|---|
| Rückhalt durch die Leitung | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Rückzugsort für Erwachsene | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Verlässliche Tagesstruktur | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Wertschätzung von Eltern und Träger | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Eigener: _____ | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Was mache ich daraus?

Die zwei Belastungen, die gerade am meisten ziehen

1.

2.

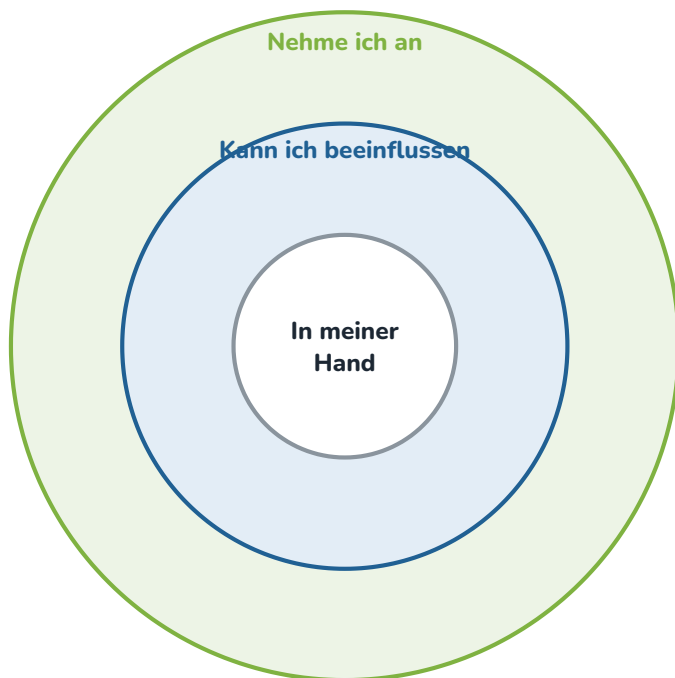
Die zwei Schutzfaktoren, die mich am meisten tragen

1.

2.

Kreis des Einflusses

Erinnern Sie sich an den Resilienz-Impuls im Sommer 2025? Tragen Sie Ihre beiden Belastungen in den passenden Kreis ein. Was liegt in Ihrer Hand, was können Sie beeinflussen, was dürfen Sie annehmen, statt sich daran zu zermürben?



Nach Stephen Covey

Energie, die in den äußeren Kreis fließt, fehlt im inneren. Wer im inneren Kreis handelt, erlebt Selbstwirksamkeit, und die wächst mit jeder kleinen Handlung.

Mein nächster kleiner Schritt

Welchen Schutzfaktor möchte ich in den nächsten vier Wochen stärken? Woran würde ich merken, dass es klappt?
