

Unsere Team-Landkarte

Jede:r klebt zwei **rote Punkte** zu den stärksten Belastungen und zwei **grüne Punkte** zu den stärksten Schutzfaktoren.



Ich	Was uns belastet		Was uns trägt	
	Zu wenig Schlaf und Erholung		Ich kann mich selbst beruhigen (Atem, Pause)	
	Private Sorgen oder Doppelbelastung		Ich erlebe meine Arbeit als sinnvoll	
	Hoher Anspruch an mich selbst		Ich habe Humor, auch an vollen Tagen	
	Körper meldet sich (Rücken, Stimme, Infekte)		Menschen, die mir privat Kraft geben	
	Eigenes: _____		Eigenes: _____	
Team				
	Ausfälle und ständiges Vertreten		Wir springen füreinander ein	
	Unausgesprochene Konflikte		Wir lachen miteinander	
	Informationen kommen nicht an		Wir sagen uns, was gut läuft	
	Kaum Zeit für Austausch		Klare Absprachen und Zuständigkeiten	
	Eigenes: _____		Eigenes: _____	
Kita als Ort				
	Lärm und Enge		Rückhalt durch die Leitung	
	Dokumentation und Verwaltung		Rückzugsort für Erwachsene	