



Peter Thiesen

Das Survival-Buch für Erzieherinnen

Wie Sie den Berufsalltag erfolgreich bestehen

4. Auflage

LAMBERTUS

Peter Thiesen

Das Survival-Buch für Erzieherinnen

Wie Sie den Berufsalltag erfolgreich bestehen

LAMBERTUS



Peter Thiesen

Das Survival-Buch für Erzieherinnen

Den Berufsalltag erfolgreich bestehen

LAMBERTUS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

4. überarbeitete Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Druckerei F.X. Stückle, Ettenheim

Umschlag, Layout, Bilder: Nathalie Kupfermann, Bollschweil

ISBN 978-3-7841-2001-0

Inhalt

- 9 **Vorwort**
oder: Worum es bei diesem Buch geht
- 11 **Kompetenz und Praxisschock**
Viele Erwartungen an die Erzieherin
- 14 **Ihre persönliche Standortbestimmung**
Drei Selbstanalysen
- 15 Selbstanalyse Nr. 1: Schlechte Angewohnheiten bewusst
machen und abbauen
- 17 Selbstanalyse Nr. 2: Ihre gegenwärtige Situation
- 18 Selbstanalyse Nr. 3: Veränderungen in Ihrem Berufsleben
- 21 **Im Fallen-Dschungel**
Vom richtigen Umgang mit „inneren“ Barrieren
- 35 **Der Berufseinstieg**
- 35 Bewerbungsgespräch und Trockenübung
- 37 Ihr Auftritt
- 39 Klassische und banale Fragen
- 42 **Vom richtigen Umgang mit schwierigen Vorgesetzten**
- 42 An Vorgesetzten kommt niemand vorbei
- 44 Transaktionsanalyse und persönliches Wohlbefinden
- 45 Von der Kompensation persönlicher Defizite
- 47 Gute Entwicklungsmöglichkeiten durch schwache
Vorgesetzte
- 50 Wer arbeitet, macht auch Fehler
- 51 Über die Spielarten „typischer“ Eigenschaften und
Verhaltensweisen
- 53 Entscheidungsschwache, Kontrollierende, Nörglerinnen
und andere Vorgesetzte – eine Typologie
- 61 Hilf' Deiner Vorgesetzten und Du hilfst dir selbst

64	Die Erzieherin im Berufsalltag
64	Startprobleme gelassen lösen
67	Einen Platz im neuen Team erobern
69	Vergessen Sie den Mythos vom Nein-Sagen!
71	Spannungen im Team
73	Die häufigsten Konflikte
74	Mobbing, Bossing, Psychokrieg
76	Richtig umgehen mit Ärger und Konflikten
79	Das Opfer-Verfolger-Retter-Spiel
81	Supervision und Teamberatung
82	Stimmungspflege gegen Stimmungstörer
83	Dynamik gegen Betriebsblindheit
84	Krise um die Lebensmitte
85	Naive, Egozentrische, Altruistische und andere Kolleginnen – noch eine Typologie
94	Probleme mit Eltern – Fingerspitzengefühl und Geduld
96	Hilfe bei privaten Problemen
99	Berufliche Krise – Alarmsignale und „innere Kündigung“
102	Wenn es zur echten Kündigung kommt
104	Einfaches oder qualifiziertes Zeugnis
106	Zeugniscodes – Buch mit sieben Siegeln
107	Wiedereinstieg in den Erzieherberuf
108	Die neue Stelle
109	Sie wollen Leitungsaufgaben übernehmen
111	Sie haben es geschafft – und jetzt
115	Die Erzieherin als Vorgesetzte
115	Chefin und „Kopf der Familie“
118	Distanz und Nähe
119	Konflikte früh anpacken
120	Sind Sie eine „Angstquelle“ für Ihre Mitarbeiterinnen?
121	Leiten – Eigenschaftskomplexe und Führungsqualitäten
126	Was eine „brauchbare“ Vorgesetzte auszeichnet
128	Das Wechselspiel zwischenmenschlicher Beziehungen: Kommunikation

130	Gespräche organisieren, lenken und fördern
131	Beurteilungsgespräche – unbeliebt aber notwendig
132	Denkanstöße für Beurteilende
134	Denkanstöße für Beurteilte
135	Beobachtungskriterien und Beobachtungsmerkmale
139	Stress – wenn's im Kopf schwirrt
141	Das „Burn-out-Syndrom“
142	Selbstgemachter Stress
142	Lebensregeln zur Stressreduzierung
145	Zeitmanagement und Lebensqualität
146	Zeitdieben und Störfaktoren auf der Spur
148	Mit Zeitspartechniken gegen Dauerstress
150	Streicheleinheiten für Körper und Seele
153	Elf gute Tipps, leichter durch den Berufsalltag zu kommen
154	Literatur
156	Autor

Für Anna und alle anderen Frauen, die fest mit beiden Beinen
im Leben stehen.

Vorwort

oder: Worum es in diesem Buch geht

Vor Ihnen liegt die vierte, ergänzte Auflage des Survival-Buches, das Ihnen gut gehbare „Wege aus dem Dschungel“ des Berufsalltags aufzeigen möchte.

Während der Ausbildung eignen sich die angehenden Erzieherinnen zwar eine Fülle psychologischer, pädagogischer und methodischer Kenntnisse an, entwickeln jedoch oft nicht genügend Kompetenz und persönliche Sicherheit, um den Berufsalltag mit seinen Krisen zu bestehen. Die Fähigkeit mit schwierigen Kindern und Jugendlichen zu arbeiten und sich auf deren Eltern einzustellen, hat die Erzieherin erworben. Wo aber vermittelt die Fachschule die Kunst, mit schwierigen Vorgesetzten und Kolleginnen erfolgreich umzugehen und fertig zu werden?

Dieses Buch beginnt dort, wo die Ausbildung zur Erzieherin endet: mit dem Berufsalltag, der persönliche Erfüllung bringen, aber auch von Konflikten und Krisen geprägt sein kann.

Es stimmt mich nachdenklich, wenn ich von Erzieherinnen Aussagen höre, wie diese: „Meine Kollegin versteht es glänzend, mir die unangenehmen Aufgaben und problematischen Kinder zuzuschieben. Aber sie kann es sehr gut mit der Leiterin.“ – „Ständig wendet sich meine Leiterin an mich. Sie weiß, daß ich nicht nein sagen kann.“ – „Meine Chefin hat veraltete Ansichten, die sie immer gegen das Team durchsetzt.“ – „In unserer Kita gibt’s ein ziemliches Konkurrenzdenken.“ – „Bei uns wird unterschwellig gestichelt. Entsprechend ist der Krankenstand.“ – „Meine Anleiterin traut mir als Praktikantin gar nichts zu.“ – „Eine Kollegin ist bei uns regelrecht gemobbt worden.“

Diese Äußerungen beschreiben Situationen am Arbeitsplatz, die einige Fragen aufwerfen:

Wie gehen Sie mit Ihren Kolleginnen um? Wie reagieren Sie auf berechnete, wie auf unberechtigte Kritik Ihrer Vorgesetzten? Wie kritisieren Sie eine Praktikantin wegen ihrer Bequemlichkeit oder Unzuverlässigkeit? Was geschieht, wenn Sie für Ihre Arbeit gelobt werden? Wie reagieren Sie als Vorgesetzte (Kollegin, Anleiterin), wenn jemand viel Mühe auf eine Arbeit verwendete? Wie gehen Sie mit einer klatschsüchtigen Kollegin um? Wie werden Sie mit einer launenhaften Vorgesetzten, einer unerträglichen und schikanösen Kollegin fertig?

Wie reagieren Sie auf Druck von Eltern, der gegen Sie ausgeübt wird? Welche Forderungen stellen Sie als Erzieherin an Ihr eigenes Verhalten?

Es bleibt nicht aus, daß sich auch Menschen mit sozialpädagogischen Berufen immer wieder zu Verhaltensweisen und Reaktionen am Arbeitsplatz empfindlich beeinträchtigen. Nicht selten sind die Rollen von „Opfern“ und „Verfolgern“ austauschbar und wechselseitig bedingt.

Dieses Buch wendet sich an die weibliche Erzieherin (als Praktikantin, Berufsanfängerin, erfahrene Kollegin und Vorgesetzte).

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, sind die Arbeitsbereiche Kindergarten und Hort nach wie vor eine klassische Frauendomäne. Dennoch gelten die meisten der hier beschriebenen Situationen, Bilder von Kolleginnen und Vorgesetzten wie auch die problemlösenden Techniken und Methoden für männliche Erzieher.

Das Buch enthält eine Fülle von „Survivalstrategien zum Überleben im Krisensdschungel des Berufsalltags“. Es möchte Hilfen geben bei der Überwindung innerer und äußerer Barrieren im Umgang mit Kolleginnen und Vorgesetzten. Und es möchte Sie beraten in unüberschaubaren und belastenden Situationen des erzieherischen Berufsalltags. Das Buch regt zur Selbstreflexion und zum Handeln an, indem es Ihre Stärken unterstützt und mögliche Schwächen im Umgang mit schwierigen Kolleginnen und Vorgesetzten überwinden hilft.

Ich habe dieses Buch auf dem Hintergrund meiner langjährigen Erfahrungen als Sozial- und Schulpädagoge geschrieben, der vorwiegend mit angehenden und berufstätigen Erzieherinnen zusammenarbeitet. Die Veröffentlichung ist aus Wertschätzung für die Frauen entstanden, die den verantwortungsvollen Beruf der Erzieherin gewählt haben und sich ihm jeden Tag aufs Neue stellen.

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Beruf. Deshalb sollten wir uns dort auch wohl fühlen. Natürlich nicht auf Kosten anderer. Mit Erfolg im Beruf ist vorrangig die Zufriedenheit im Berufsalltag gemein. Sie ist mitentscheidend für unsere psychische und physische Gesundheit.

Peter Thiesen



Kompetenz und Praxisschock

Viele Erwartungen an die Erzieherin

Das große Bündel an fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten und ein entsprechendes Persönlichkeitsprofil, über das eine Erzieherin am Ende ihrer Berufsausbildung verfügen soll, nennt man Kompetenz.

Kaum hat die frischgebackene Erzieherin die Fachschule für Sozialpädagogik verlassen, muß sie lernen mit dem „Praxisschock“ fertig zu werden. Von ihr wird der souveräne pädagogische Umgang mit 25 Kindern erwartet, dass sie in einem Erzieherteam mitarbeitet und aktiv wird, vermehrt auf Kinder mit Kontakt-, Sprach- und Wahr-

nehmungsstörungen eingeht, Kontakt mit berufstätigen Eltern und Alleinerziehenden und deren Problemen hat und langfristig eine Strategie der Professionalisierung aufbaut.

Um die Fülle der hier nur unvollständig aufgeführten Aufgaben zu bewältigen, werden neben den Erwartungen an die Sachkompetenz auch besondere Erwartungen an das Persönlichkeitsbild der Erzieherin gestellt.

Dazu gehören zum Beispiel

- Toleranz, Zivilcourage und Mut, Kommunikationsstärke und Durchsetzungsfähigkeit, um eigene Standpunkte zu vertreten,
- Vorbild sein im Reden und Handeln, Selbstdisziplin,
- berufliches Engagement, Aufgeschlossenheit und Fleiß,
- die Fähigkeit, Konflikte personen- und sachgerecht in der eigenen Gruppe und im Kollegium zu lösen,
- flexibel sein und nicht auf Prinzipien herumreiten,
- Interesse und Offenheit für neue Wege und Zielsetzungen in der Erziehungsarbeit am Arbeitsplatz,
- emotionale Ansprechbarkeit und emotionale Intelligenz, Hilfsbereitschaft, Sorgfalt und Verlässlichkeit,
- Aktivität, praktische Veranlagung und Kreativität,
- die Fähigkeit zu führen und Verantwortung zu delegieren,
- Selbstdisziplin in Dienstangelegenheiten.

Als weitere Erwartungen an die Erzieherin lassen sich nennen:

Verständnis für das Verhalten des anderen, die Bereitschaft und Fähigkeit, zuzuhören und Konflikte im Gespräch zu klären, und kollegialer Umgang. Nicht zuletzt soll die Erzieherin auch humorvoll, wohlwollend ausgeglichen, selbstkritisch, unvoreingenommen, geduldig, beherrscht, teamfähig, freundlich, selbstsicher und – wenn möglich – schon als junge Erzieherin erfahren sein.

Zu den besonders geforderten Qualitäten gehören auch immer wieder Einfühlungsvermögen und globales Denken, Fähigkeiten also, die als besondere weibliche Stärken gelten.

Im Team punktet, wer über emotionale Intelligenz verfügt, angemessen denken und reagieren und die Fähigkeiten und Einstellungen von Mitarbeitern und Kolleginnen positiv beeinflussen kann.

Wenn wir von diesem umfangreichen Erwartungskatalog an die Erzieherin ausgehen, dann müsste es ihr eigentlich gelingen, Probleme und typische Situationen am Arbeitsplatz jederzeit professionell zu lösen. Dennoch gibt es im Berufsalltag Situationen, für die sie Strategien benötigt, die über schulisch vermitteltes Wissen weit hinausgehen und z.B. verhindern helfen, sich von Kolleginnen und Vorgesetzten ausnutzen zu lassen.

Eine der Fähigkeiten, die für das eigene Wohlbefinden der Erzieherin von unmittelbarer Bedeutung ist, ist die „gesunde“ Selbsteinschätzung, d.h. die Einsicht in eigene Fehler und Schwächen aber auch das Wissen um persönliche Stärken. Der Aufbau eines realitätsfremden Bildes „der idealen Erzieherin“ erschwert oder verhindert eher die Selbstfindung.

Die nächsten Seiten bieten Ihnen die Möglichkeit zur persönlichen Situationsanalyse und Standortbestimmung, bevor Sie sich den „inneren“ und „äußeren“ Fallen des Berufsalltags und ihrer Überwindung zuwenden.



Ihre persönliche Standortbestimmung

Drei Selbstanalysen

Wie gut kennen Sie Ihre persönlichen Stärken und Schwächen und wie gehen Sie mit diesen um?

Fühlen Sie sich im Augenblick aufgeschlossen, konzentriert, ausgeruht und neugierig, dann ist der Zeitpunkt besonders günstig, sich mit einer persönlichen Standortbestimmung und Selbstanalysen etwas intensiver zu beschäftigen.

Je genauer Sie über Ihre persönliche Lebenssituation Bescheid wissen, um so besser wird es Ihnen gelingen, die Tücken des Berufsalltags zu meistern.

Nehmen Sie sich die Zeit zur Selbsteinschätzung und seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst! Je genauer Sie Ihre persönliche und berufliche Lebenssituation überdenken, desto besser werden Sie mit Psychofallen und schwierigen Kolleginnen und Vorgesetzten umgehen können. Besprechen Sie die Ergebnisse Ihrer Selbstanalysen mit einer vertrauten Person. Ihr fällt es oft leichter, Ihre Stärken, aber auch Schwächen zu erkennen und zu reflektieren. Das Gespräch schützt Sie auch davor, mit sich selbst zu kritisch oder nicht kritisch genug umzugehen.

Selbstanalyse Nr. 1: Schlechte Angewohnheiten bewusst machen und abbauen

Schlechte Angewohnheiten schaden uns, da sie Kommunikation mit Kolleginnen nicht nur kurz-, sondern auch langfristig negativ beeinflussen.

Diese Selbstanalyse enthält Fragen zu den eigenen „schlechten Angewohnheiten“. Hinter jeder Frage ist eine Zahl von 0 bis 4 zu schreiben (0 = nie, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = öfter, 4 = sehr oft).

Nehmen Sie zunächst eine Selbsteinschätzung vor und geben Sie dann (bei Gelegenheit) den ausgefüllten Bogen an eine vertraute Person mit der Bitte um Rückmeldung und Kontrolle. Sprechen Sie miteinander über Ihre weniger angenehmen Angewohnheiten und Möglichkeiten, diese abzustellen.

- Versuche ich, anderen meine Meinung aufzudrängen?
- Bin ich öfter launisch, nörgelnd und „ungenießbar“?
- Habe ich Schwierigkeiten, anderen zuzuhören, wenn sie mit mir sprechen?
- Kritisiere ich Kolleginnen, Praktikantinnen und Untergebene (Vorgesetzte) in Gegenwart anderer?
- Bin ich sehr am Kollegenklatsch interessiert und aktiv beteiligt?

- Stelle ich das, was ich für Kolleginnen bzw. meine Einrichtung tue, immer sehr heraus?
- Bin ich überkorrekt und sehr pedantisch im Umgang mit Kolleginnen?
- Mache ich schnell Zusagen, ohne sie hinterher auch halten zu können?
- Äußere ich mich voreingenommen über Verhaltensweisen (Ideen, Kleidung) von Kolleginnen?
- Versuche ich eine Unterhaltung ganz allein zu bestreiten?
- Rede ich von meinen Ideen bei jeder Chance, die sich mir bietet?
- Bin ich ungeduldig und unzufrieden, wenn andere Kolleginnen nicht meiner Meinung sind?
- Bin ich unsicher und eher gehemmt, wenn Eltern auf mich zukommen?
- Werde ich laut und schrill, wenn ich aufgebracht und wütend bin?
- Streite ich, statt Meinungsverschiedenheiten zu erörtern?
- Unterbreche ich andere selbstgefällig beim Sprechen?
- Bin ich gekränkt, wenn ich von Kolleginnen (meiner Vorgesetzten) auf Fehler aufmerksam gemacht werde?
- Neige ich dazu, meine Praktikantinnenbetreuung eher lustlos anzugehen, weil sie „ja doch nur eine zusätzliche Belastung ist“?
- Bin ich vorwiegend auf meine Wirkung bzw. Selbstdarstellung (z.B. vor Eltern) bedacht?
- Lasse ich meine Kolleginnen durch geschicktes Taktieren immer wieder unangenehme Aufgaben für mich erledigen?

Über Ihr persönliches Verhalten nachzudenken und vielleicht mit einer Person Ihres Vertrauens über dieses Verhalten zu sprechen, ist ein guter Anfang. Das Verhalten im Sinne dieses Buches zu verändern, d.h. selbstbewusst und selbstbehauptend den Berufsalltag zu bestehen, erfordert selbständiges Ausprobieren und Handeln.

Selbstanalyse Nr. 2: Ihre gegenwärtige Situation

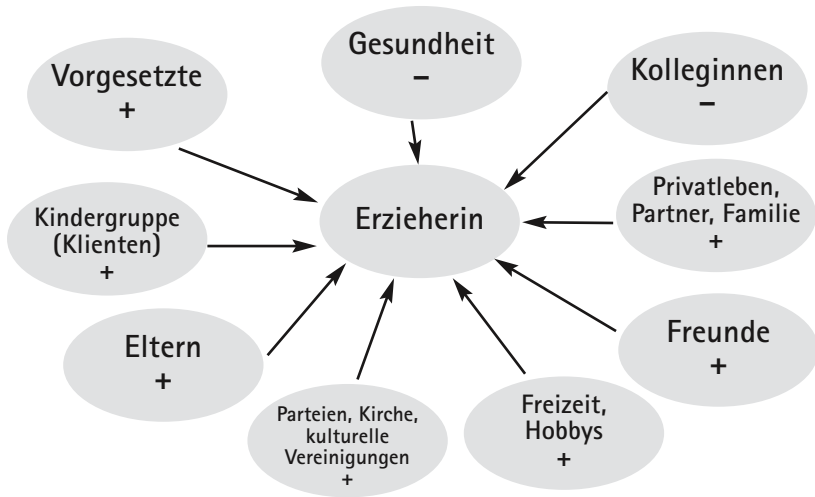
Um sich die gegenwärtige persönliche und berufliche Situation mit all ihren Problemen, Mängeln, Gefahren, aber auch Vorteilen und Chancen bewusst zu machen, ist es notwendig, dass Sie für sich eine Situationsanalyse erstellen. Sie kann Hilfe sein, mögliche Quellen für Konflikte besser zu erkennen. Für diese Situationsanalyse benötigen Sie etwa 30 ruhige Minuten.

- Auf einem DIN A 4-Blatt listen Sie die Probleme, Schwierigkeiten und Gefahren Ihrer persönlichen privaten Situation auf. Überschreiben Sie das Blatt mit: „Probleme, Schwierigkeiten und Gefahren meiner persönlichen Situation“.
- Auf einem weiteren Blatt stellen Sie ebenfalls dar, welche Annehmlichkeiten Ihnen Ihre private Sphäre bietet. Äußern Sie sich schriftlich zu der Überschrift: „Annehmlichkeiten, Vorteile und Chancen meiner persönlichen Situation“.
- Genauso gehen Sie dann für Ihre berufliche Situation als Erzieherin vor. Analysieren Sie zunächst:

„Probleme, Schwierigkeiten und Gefahren meiner beruflichen Situation“, um dann „Annehmlichkeiten, Vorteile und Chancen meiner beruflichen Situation“ zu beschreiben.

Sind die Listen fertig, schreiben Sie hinter die aufgeführten persönlichen und beruflichen Probleme, Schwierigkeiten und Gefahren, jeweils wie Sie sich jetzt verhalten – passiv, ausweichend, aggressiv oder manipulativ. Machen Sie sich dabei Ihr Verhalten und Ihre Reaktionsweisen, die stets in einer Wechselwirkung zu anderen stehen, bewusst. Vielleicht stellen Sie dabei fest, daß nicht nur eine Verhaltensweise zutrifft, wenn Sie zu verschiedenen Zeiten passiv und aggressiv reagieren.

Die Lebenssituation einer Erzieherin in Wechselwirkung mit fördernden (+) und beeinträchtigenden (-) Faktoren kann z.B. so aussehen.



Die fördernden und beeinträchtigenden Faktoren werden natürlich von jedem individuell erlebt. Wie sieht Ihr persönliches „Situations-Modell“ aus?

Selbstanalyse Nr. 3: Veränderungen in Ihrem Berufsleben

Für den Wunsch, etwas in Ihrem Berufsleben zu verändern, ist es sinnvoll, auch noch diese dritte Selbsteinschätzung bzw. Standortbestimmung vorzunehmen.

Mit Hilfe des folgenden Fragebogens können Sie sich selbst einschätzen. Auf keine der Fragen ist ein knappes Ja oder Nein möglich. Nehmen Sie sich Zeit und Muße für die Beantwortung der Fragen.

1. Wie zufrieden bin ich mit dem Inhalt meiner Arbeit als Erzieherin?
.....
2. Wieweit kann ich mich mit meiner Aufgabe identifizieren?

3. Wieweit kann ich Entscheidungen selbst treffen und Vorgehensweisen selbst festlegen?
4. Wie funktioniert die Kommunikation in meiner Einrichtung (Kindergarten, Hort, etc.)?
5. Wieweit bin ich für meinen Aufgabenbereich selbst verantwortlich?
6. Wieweit kann ich mir meine Zeit selbst (besser) einteilen?
7. Wieviel Wertschätzung und Anerkennung bekomme ich für meine Aufgaben durch meine Vorgesetzte?
8. Welche positiven/negativen Einflüsse gehen von meinen Kolleginnen auf mich aus?
9. Wieviel Anerkennung bekomme ich für meine Arbeit durch die Kolleginnen?
10. Wieviel Anerkennung erhalte ich für meine Arbeit durch die Eltern?
11. Wieweit bin ich zufrieden mit meiner Selbststeuerung am Arbeitsplatz?
12. Wieweit habe ich das Gefühl, daß mir meine Arbeit gelingt?
13. Wieweit fördert mich mein berufliches und privates Umfeld, qualitativ gute Arbeit zu leisten?

14. Wieweit kann ich mich in meiner Einrichtung frei entwickeln?
.....
15. Wieviel Einfluss habe ich und wie nutze ich ihn?.....
.....
16. Auf welchen Gebieten liegen meine größten Schwierigkeiten?.....
.....
17. Wie sehr fühle ich mich im Berufsalltag bevormundet oder ge-
gängelt?
.....
18. Welches sind meine bisher größten beruflichen Erfolge?
.....
19. Welche beruflichen Ziele habe ich bisher noch nicht erreicht?
.....
20. Welche beruflichen Ziele möchte ich noch erreichen?.....
.....
21. Was muss sich kurzfristig an meiner beruflichen Situation ändern?
.....
22. Was muss sich langfristig an meiner beruflichen Situation ändern?
.....

Ist das Ergebnis dieser Standortbestimmung für Sie in Ordnung oder möchten Sie etwas daran ändern? Diese persönliche Einschätzung können nur Sie vornehmen! In den folgenden Kapiteln erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihr Ergebnis verändern können.