WORKSHOP · FACHTAG LAG FREIE KITATRÄGER HESSEN · 29. OKTOBER 2026

„ICH KANN DOCH NICHT ALLES WEGATMEN“



Wie Kita Teams schwierige Themen konstruktiv ansprechen

Martina Kohrn

FRÜH UND KLEIN STATT SPÄT UND LAUT.

ZWEI BEGLEITER FÜR HEUTE

DIE DELFINE UND ELMO



DIE DELFINE

Zusammenkommen und sich austauschen. Kurz abstimmen, auch mitten im Alltag, wenn eigentlich keine Zeit zum Reden ist.



ELMO

Enough, let's move on.
Genug gekreist, jetzt geht es weiter. Wir brauchen einen nächsten Schritt.

Wer beides beachtet, ist schon gut dabei.

UNSERE ROUTE HEUTE

FÜNFMAL AUFTAUCHEN

Delfine tauchen regelmäßig auf, um Luft zu holen. Wir auch: An fünf Stellen halten wir heute an.



1

STOLPERSTEINE

Wo fällt es mir schwer?

2

FRÜHWARNSYSTEM

Wann wird es gelb?

3

ICH SELBST

Wie reagiere ich, wenn es knirscht?

4

ENTSCHEIDEN

Ansprechen, beobachten oder Unterstützung holen?

5

WERKZEUGE UND MUT

Den ersten Satz finden und sagen

ZIEL: DEIN ERSTER SATZ

Welche Spannungen in deinem Kita Alltag lassen sich einfach nicht wegatmen?



Die, bei denen du innerlich schon die Augen verdrehst, bevor es losgeht.
Pro Stolperstein eine Karte schreiben und anheften.

Dienstplan **Übergabe** **Teamsitzung** **Die Neue** **Pausen**

DIE BODENAMPEL: WO STEHST DU?



GRÜN

Normal. Das gehört zum Teamalltag.



GELB

Da brodelt etwas. Hier würde ich hinschauen.



ROT

Da ist richtig was los. Das muss auf den Tisch.

Ich lese eine Situation vor. Stell dich zu der Farbe, die für dich passt. Es gibt kein richtig oder falsch.

„Die Kollegin grüßt morgens nicht mehr.“

„In der Teamsitzung lachen alle über einen ironischen Spruch. Eine nicht.“

„Beim Dienstplan trifft es immer dieselben.“

„Zwei Kolleginnen reden nur noch über Dritte miteinander.“

KERNSATZ

GELB IST DAS HANDLUNGSFENSTER.



Was für mich noch Grün ist, ist für meine Kollegin vielleicht schon Rot. Bei Gelb ist ein Gespräch noch klein und leicht.

LEISE SIGNALE

Schweigen · Flurfunk · Ironie · Rückzug · Dienst nach Vorschrift · Gespräche über Dritte · Absprachen, die versanden

HÄNDE GEGENEINANDER

1 **Stellt euch zu zweit gegenüber.**

2 **Legt die Handflächen aneinander.**



ZUM MERKEN

DRUCK ERZEUGT GEGENDRUCK.



Je länger ich schlucke, desto mehr Druck ist drin, wenn ich es endlich sage.

FRÜH UND KLEIN STATT SPÄT UND LAUT.

WIE REAGIERST DU?

1 Die Kollegin kommt zum dritten Mal zu spät zur Übergabe.

A Ich sage nichts. Sie wird ihre Gründe haben.

B Ich spreche es sofort an, auch vor den anderen.

C Ich warte noch ein paar Tage ab und überlege, ob ich etwas sage.

D Ich sage nichts. Beim vierten Mal platzt es aus mir raus.

Kreuz an, was du an einem ganz normalen Dienstag wirklich tun würdest. Nicht das, was du gut fändest.

WIE REAGIERST DU?

2 Du hast schon wieder den Spätdienst am Freitag.

A Ich nehme es hin. Irgendwer muss ihn ja machen.

B Ich gehe direkt zur Leitung: So geht das nicht.

C Ich zähle erst mal nach, wie oft es mich wirklich trifft.

D Ich mache ihn und bin den ganzen Tag geladen.

WIE REAGIERST DU?

3 In der Teamsitzung wird dein Vorschlag einfach übergangen.

A Ich lasse es. War wohl nicht so wichtig.

B Ich hake sofort nach: „Dazu hätte ich gern eine Rückmeldung."

C Ich überlege, ob und wie ich ihn nochmal einbringe.

D Ich sage nichts mehr und bin in der nächsten Sitzung spitz.

WIE REAGIERST DU?

4 Nach dem Spätdienst ist der Gruppenraum wieder nicht aufgeräumt.

A Ich räume es selbst weg.

B Ich spreche die Kollegin am nächsten Morgen direkt an.

C Ich achte erst mal darauf, ob das öfter passiert.

D Ich räume wochenlang hinterher. Dann knallt es.

WIE REAGIERST DU?

5 Ein Vater beschwert sich bei dir über deine Kollegin.

A Ich höre zu, nicke und behalte es für mich.

B Ich gehe gleich danach zur Kollegin.

C Ich frage nach und überlege, wer eigentlich zuständig ist.

D Ich behalte es für mich, bis es in der Teamsitzung aus mir rausbricht.

WIE REAGIERST DU?

6 Die Leitung entscheidet etwas über die Köpfe des Teams hinweg.

A Ich passe mich an. Ändern kann ich eh nichts.

B Ich sage noch am selben Tag, dass ich das nicht gut finde.

C Ich höre mich erst im Team um, wie die anderen das sehen.

D Ich schlucke es. Bei der nächsten Entscheidung explodiere ich.

WIE REAGIERST DU?

7 Eine Kollegin macht einen ironischen Spruch über deine Arbeit.

A Ich lache mit, obwohl es mich trifft.

B Ich kontere sofort.

C Ich grüble, wie sie das gemeint haben könnte.

D Ich lache mit. Tage später kommt es scharf raus.

WIE REAGIERST DU?

8 Die Neue bekommt keine richtige Einarbeitung, alle sind zu beschäftigt.

A Ich helfe ihr im Stillen, wenn ich Zeit habe.

B Ich bringe es sofort in der nächsten Teamsitzung auf den Tisch.

C Ich frage sie erst mal, wie es ihr damit geht.

D Ich helfe still mit und bin irgendwann richtig sauer auf alle.

Jetzt zählen: Welcher Buchstabe kommt bei dir am häufigsten vor?

SELBSTCHECK · AUSWERTUNG

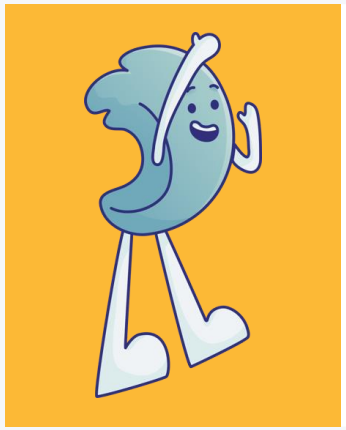
WELCHER TYP BIST DU GERADE?



MEIST A

WEGATMER*IN

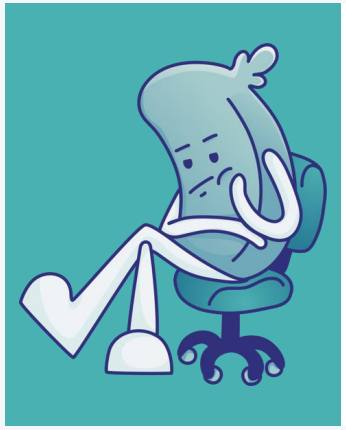
Stärke: Du hältst viel aus und bleibst ruhig.
Achtung: Es staut sich. Früher und kleiner ansprechen.



MEIST B

SCHNELLSTARTER*IN

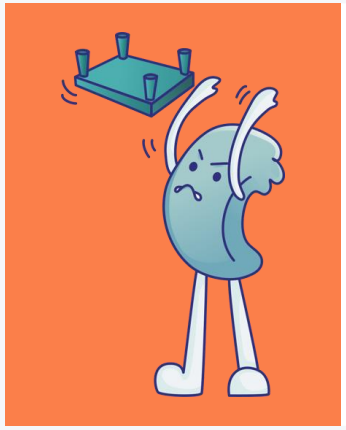
Stärke: Bei dir staut sich nichts. Du bist klar.
Achtung: Den Moment wählen und vorher klären, was du erreichen willst.



MEIST C

ABWÄGER*IN

Stärke: Du schaust erst hin, bevor du handelst.
Achtung: Eine Entscheidung treffen, statt ewig abzuwägen.



MEIST D

DAMPFKOCHTOPF

Stärke: Du trägst lange mit.
Achtung: Erst wird geschluckt, dann platzt es. Das Ventil früher öffnen.

Kein Typ ist besser als der andere. Jeder hat eine Stärke und einen blinden Fleck.

ZU ZWEIT · 4 MINUTEN

MEIN MUSTER

Wann hat mir mein Muster schon geholfen?

Wann hat es ein Gespräch schwieriger gemacht?

Was wäre ein kleiner Schritt in die andere Richtung?



ANSPRECHEN, BEOBACHTEN ODER UNTERSTÜTZUNG HOLEN?

1 Betrifft es mich direkt?

Ja → **Ansprechen**
Zeitnah, mit der Person selbst, nicht über Dritte.

Nein ↓

2 Wirkt es sich auf Team, Kinder oder Zusammenarbeit aus?

Nein → **Bewusst beobachten**
Ohne Auswirkungen darf es stehen bleiben.

Ja ↓

3 Sind die Beteiligten selbst dran?

Ja → **Beobachten, Unterstützung anbieten**
„Wenn ihr jemanden braucht, sagt Bescheid."

Nein ↓

4 Wiederholt es sich oder wird es mehr?

Nein → **Bewusst beobachten**
Festlegen, wann ich wieder hinschaue.

Ja ↓

5 Gehört es zu meiner Rolle? (z. B. Leitung)

Ja → **Ansprechen oder Gespräch moderieren**
Im Rahmen meiner Rolle: wie, wann, womit?

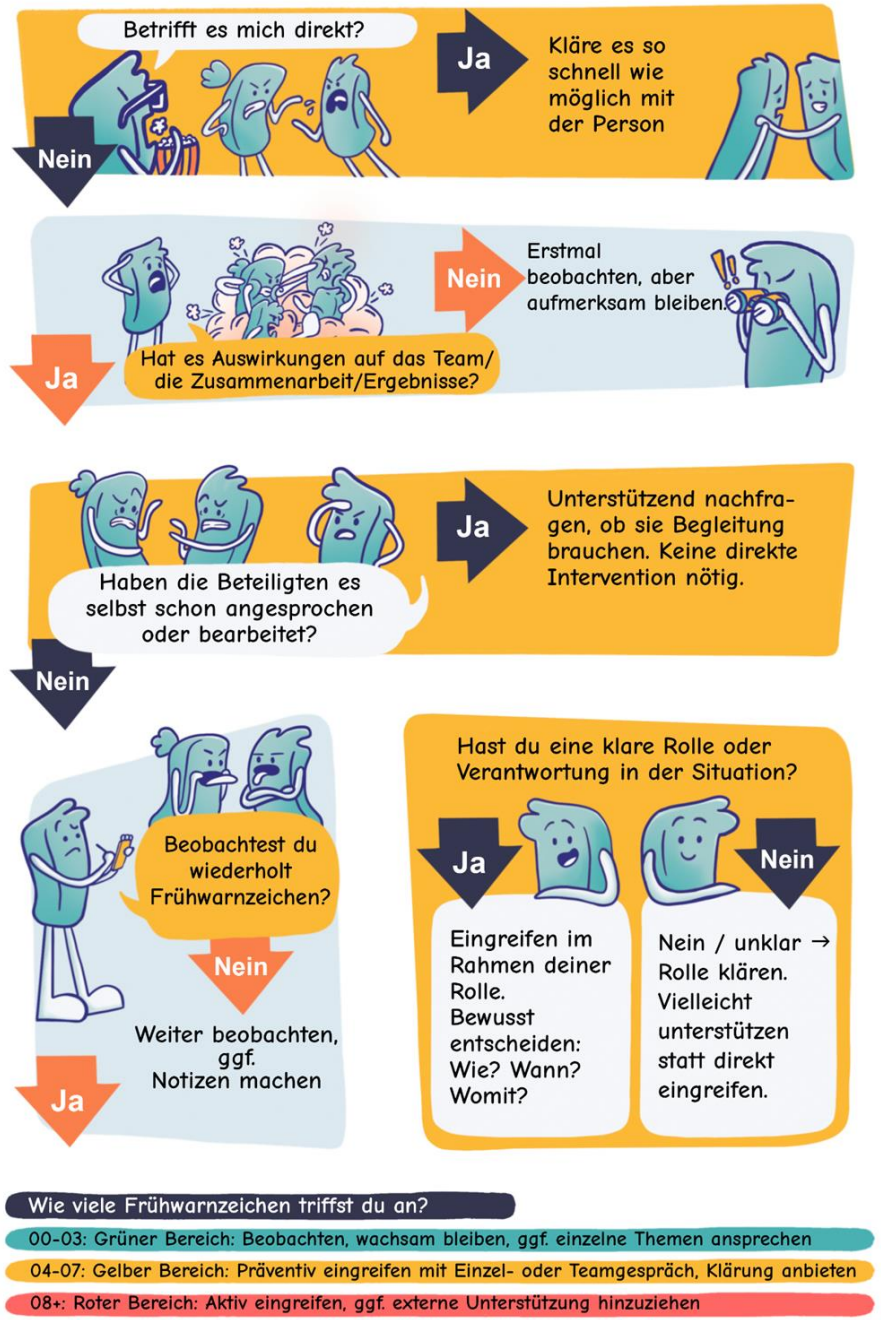
Nein ↓

Unterstützung holen
Leitung, Fachberatung oder Supervision

Sonderfall: Bei Grenzverletzungen oder Gefahr für Kinder sofort handeln und die Leitung informieren.



Für Leitungen



Wie viele Frühwarnzeichen triffst du an?

00-03: Grüner Bereich: Beobachten, wachsam bleiben, ggf. einzelne Themen ansprechen

04-07: Gelber Bereich: Präventiv eingreifen mit Einzel- oder Teamgespräch, Klärung anbieten

08+: Roter Bereich: Aktiv eingreifen, ggf. externe Unterstützung hinzuziehen

ZUM MERKEN

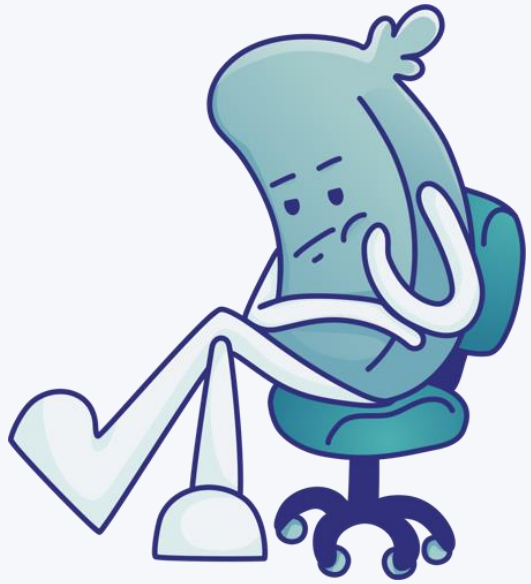
NICHT ALLES MUSS ANGESPROCHEN WERDEN

ICH SPRECHE AN, WENN ...

... es mich betrifft,
... die Zusammenarbeit leidet
... oder es sich wiederholt.

ICH LASSE BEWUSST STEHEN, WENN ...

... es keine Auswirkungen hat,
... die Beteiligten selbst dran sind
... oder ich nur reagiere, weil ich mich unwohl fühle.



Bewusst beobachten heißt: Ich lege fest, wann ich wieder hinschaue. Sonst ist es Wegatmen mit gutem Gewissen.

WAS MÖCHTE ICH MIT DEM GESPRÄCH ERREICHEN?

Beispiel: Eine Kollegin unterbricht mich immer wieder in Teamsitzungen.

1 ETWAS ANSPRECHEN

„Du hast mich heute zweimal unterbrochen. Ich war irritiert und möchte dir das zurückmelden. Wie hast du das erlebt?“

2 EINEN KONFLIKT KLÄREN

„Wir geraten in Teamsitzungen immer wieder aneinander. Ich möchte verstehen, was da zwischen uns passiert.“

3 EINE FORDERUNG ODER GRENZE

„Ich möchte meinen Gedanken zu Ende führen. Bitte lass mich ausreden. Danach höre ich dir zu.“

Was möchte ich bewirken? Was ist offen für eine gemeinsame Lösung? Was muss ich klar einfordern?

WERKZEUG 1

DER ERSTE SATZ

SO FANGE ICH AN

„Ich möchte mit dir über etwas sprechen, das mir aufgefallen ist.“

„Ich habe etwas wahrgenommen und möchte verstehen, wie du das siehst.“

„Ich merke, da steht etwas zwischen uns. Können wir darüber sprechen?“

„Hast du nach der Abholzeit zehn Minuten für mich?“

SO BLEIBE ICH IM GESPRÄCH

„Wie hast du das erlebt?“

„Was ist deine Sicht darauf?“

„Wie ging es dir in der Situation?“

Ich Botschaften · Fragen statt Diagnosen · Pausen aushalten

IM GESPRÄCH DRAN BLEIBEN

D

DURCHATMEN

Erst ankommen, statt sofort zu kontern.

R

RÜCKFRAGEN

„Wie meinst du das?“ statt zu interpretieren.

A

AUSREDEN LASSEN

Zuhören und zusammenfassen: „Habe ich dich richtig verstanden …?“

N

NÄCHSTER SCHRITT

„Was machen wir jetzt konkret?“

Wegatmen beendet ein Gespräch. Durchatmen hält es offen.

WERKZEUG 2

WWW: WAHRNEHMUNG, WIRKUNG, WUNSCH

W

WAHRNEHMUNG

Was sehe oder höre ich?

„Du hast mich heute zweimal unterbrochen.“

W

WIRKUNG

Was macht das mit mir?

„Ich verliere dann meinen Faden.“

W

WUNSCH

Was wünsche ich mir konkret?

„Bitte lass mich ausreden.“

Nicht so
„Immer unterbrichst du mich!“

Sondern so
„Du hast mich heute zweimal unterbrochen. Ich verliere dann meinen Faden. Bitte lass mich ausreden.“

UND WENN DER MUT FEHLT?

MEISTENS WISSEN WIR, WAS WIR SAGEN KÖNNTEN.

WAS FEHLT, IST DER MUT.

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Mut heißt, den nächsten kleinen Schritt trotzdem zu gehen.



NACH HEIKE LÖWENSEN

DIE 7 MUT SCHRITTE

1 WORST CASE

Was kann schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich?

2 BEST CASE

Was wird bestenfalls leichter, für mich und für uns?

3 MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was ist der konkrete Schritt, den ich gehe?

4 MEIN ZEITPUNKT

Bis wann? Wo und in welcher Situation?

5 AUSTAUSCH

Mit wem spreche ich vorher darüber? Laut ausgesprochen wirkt es anders.

6 ZWISCHENZIELE

Welche kleinen Etappen setze ich mir?

7 BELOHNUNG

Wie feiere ich meinen Mut, wenn ich es getan habe?

Mut kann leise sein, und er steckt an.

ÜBUNG · ZU ZWEIT · 20 MINUTEN

JETZT DU: DEIN ERSTER SATZ

4 MIN

VORBEREITEN

Was ist passiert? Was will ich bewirken? Wie lautet mein erster Satz?

2 MIN

SAGEN

Person A sagt ihren Satz. Person B antwortet wie eine Kollegin an einem normalen Dienstag.

2 MIN

RÜCKMELDUNG

Was kam an? Welcher typische Fehler ist aufgefallen?

2 MIN

NOCH EINMAL

Satz verbessern und neu sagen. Dann Rollen tauschen.

Eigene Situation oder Stolpersteinkarte. Bitte nicht die schlimmste Kollegin deines Lebens spielen.

DARAUF ACHTET PERSON B

VIER TYPISCHE FEHLER

UNKLARER FOKUS

Zu viele Themen auf einmal.

Ein Thema pro Gespräch.

VERTEIDIGUNG STATT VERBINDUNG

„Ich habe nichts falsch gemacht.“

„Ich möchte verstehen, wie du das siehst.“

VAGE SPRACHE

„Ich hab irgendwie das Gefühl, vielleicht …“

Klar und freundlich sagen, was ist.

DER WUNSCH FEHLT

Viel Erklärung, am Ende ein „vielleicht mal reden“.

Früh sagen, was ich mir wünsche.

LETZTER STOPP · ALLEIN ODER ZU ZWEIT · 5 MINUTEN

NOCH EINMAL AUFTAUCHEN

ALLEIN ODER ZU ZWEIT

WELCHEN VORSATZ NEHME ICH MIT?

Klein und konkret. Zum Beispiel: Bis Freitag spreche ich … an.

ALLEIN ODER ZU ZWEIT

WOMIT MÖCHTE ICH MICH WEITER BEFASSEN?

Ein Thema, eine Methode oder eine Frage, die noch nachklingt.

WENN DU MAGST

WAS MÖCHTE ICH NOCH LOSWERDEN?

Bei deinem Gegenüber, auf einer Karte oder nachher bei mir.



Delfine: kurz austauschen. **ELMO:** und dann mit dem Vorsatz los.

FÜR DAS GANZE TEAM · SOLVE PRAXISWORKSHOP

TEAMKONFLIKTE IN 5 SCHRITTEN KLÄREN

Wenn du Spannungen nicht nur ansprechen, sondern im Team gemeinsam klären willst.

- **S** — **Situation erkennen**
- **O** — **Offenheit schaffen**
- **L** — **Lösungen entwickeln**
- **V** — **Vertrauen und Verantwortung stärken**
- **E** — **Ergebnisse sichern**

Do, 5. November 2026
19 bis ca. 20:30 Uhr
live online per Zoom
mit Aufzeichnung

Moderationsroute als PDF, Gesprächsregeln, Einstiegssätze, eigene Fälle

49 € STATT 149 €

JETZT PLATZ SICHERN

funnelspot.martinakohrn.com/teamkonflikt

ZUM MITNEHMEN

DEIN SPICKZETTEL

Fünf Sätze, um Spannungen anzusprechen

KOSTENLOS

SOLVE WORKSHOP

Teamkonflikte in 5 Schritten klären
Do, 5. November, online

49 € **statt 149 €**

HIER BEI MIR

Bücher	5 €
Kartenset Icebreaker	29,95 €
Gefühle entdecken mit Fliggi	19,95 €

Bezahlen: bar oder PayPal
paypal.me/martinakohrn

Nicht genug da? Trotzdem kaufen oder vorbestellen. Ich schicke es dir zu, auf Rechnung. Komm einfach zu mir.

HI, ICH BIN MARTINA KOHRN.

Lösungen bei Konflikten und Stress

www.martinakohrn.com
01578 62 50 371

Danke, dass ihr heute dabei wart.



DEIN SPICKZETTEL

Fünf Sätze, um Spannungen anzusprechen

KOSTENLOS

zum Mitnehmen per QR Code

SOLVE WORKSHOP

Teamkonflikte in 5 Schritten klären

49 €

statt 149 € · Do, 5. November, online