FACHTAG 2026 · 29. OKTOBER 2026 · SAALBAU GALLUS, FRANKFURT AM MAIN

In Balance bleiben, Kinder stärken, Halt geben: Selbst- und Co-Regulation in der Kita

WORKSHOP 4

Wenn Stress die Sprache übernimmt

Eigene Belastung erkennen und gut mit Kindern in Kontakt bleiben



Dokumentation · Kerstin Fahr
Kita-Referentin, Supervisorin, Systemische Beraterin
Veranstalter: LAG Hessen · www.laghessen.de

Überblick

1. **Kommunikationsmodell**
   Wo auf dem Weg vom Gedachten zum Umgesetzten etwas verloren geht
2. **Sätze unter Stress**
   Was Teilnehmende im Stress sagen, auf Karten gesammelt
3. **Erstarren, Flucht, Kampf**
   Körpersprache, Stimme und Wortwahl je Reaktion
4. **Gegenüberstellung**
   Die drei Reaktionen im Vergleich
5. **Meine Frühwarnsignale**
   Arbeitsblatt: Wann merke ich was?

Vom Gedachten zum Umgesetzten



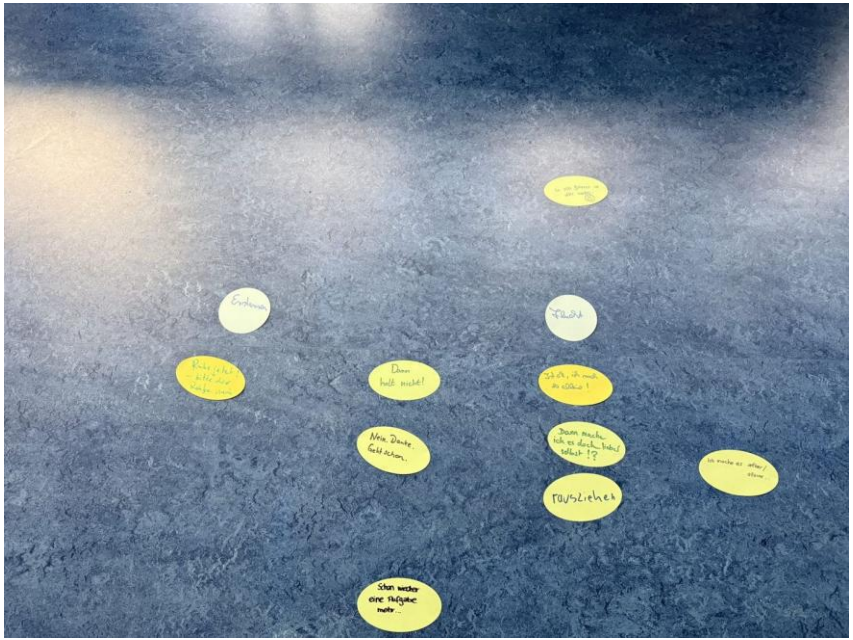
Gedacht ist noch nicht gesagt.

- gedacht
- gesagt
- gehört
- verstanden
- einverstanden
- getan / umgesetzt
- beibehalten

Jede Stufe ist eine Stelle, an der etwas verloren gehen kann. Und was umgesetzt wurde, muss anschließend auch noch beibehalten werden.

Sätze unter Stress (1)





Jede Person hat Sätze aufgeschrieben, die sie im Stress sagt. Sie wurden der Reihe nach unter Erstarren und Flucht gehängt.

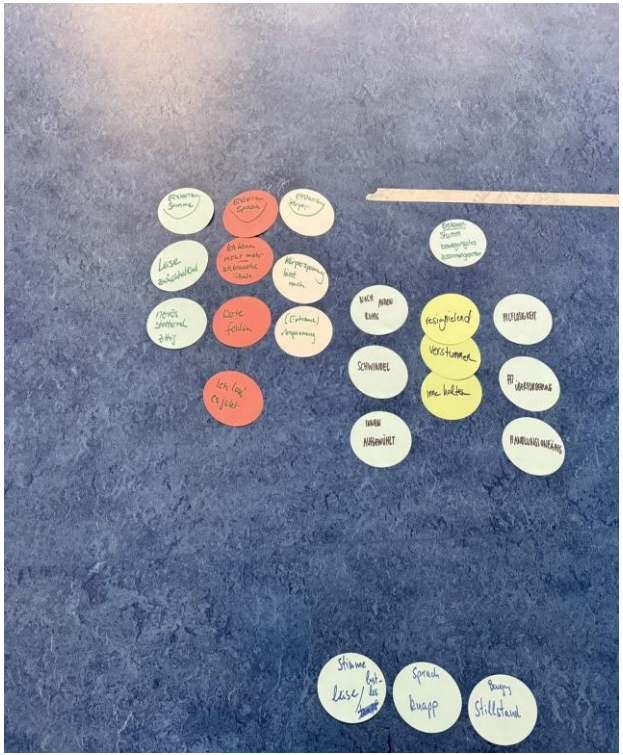
Sätze unter Stress (2)





Dieselbe Sammlung, nun die Sätze unter Kampf. Einige Sätze stehen bei mehreren Reaktionen: Je nach Tonfall und Körpersprache kann derselbe Satz Kampf, Flucht oder Erstarren sein.

Erstarren (Freeze)



Körper stumm, bewegungslos, zusammengezogen; Anspannung oder Spannung lässt nach; Zähne zusammen

Stimme leise, zurückhaltend, stotternd, zittrig

Sprache wortlos, baff, knapp. Worte fehlen

Innen Überforderung, Hilflosigkeit, Handlungsunfähigkeit; innen aufgewühlt, nach außen ruhig

Typische Sätze

„Warte bitte kurz.“ „Ich habe keine Lust mehr!“ „Lasst mich doch alle mal in Ruhe!“ „Ich kann nicht mehr, ich brauche Ruhe.“

Flucht (Flight)



Körper sich entziehen, weglaufen, abwinken, Blickkontakt vermeiden, Arme verschränken, Distanz

Stimme leiser, kürzer; ruhig und kühl oder zittrig; unsicher

Sprache schneller oder wortlos; schwammig; genervt, resigniert, verstummend

Typische Sätze

„Ich mach das schon.“ „Danke, es geht schon.“ „Ist gut, alles gut!“ „Ich geh mal eben aufs Klo.“ „Ich brauche Urlaub.“ „Dann mache ich es doch lieber selbst!“

Kampf (Fight)



Körper angespannt, Brust raus, Arme in die Hüften; Fäuste ballen, hektische Bewegung

Stimme wird höher und lauter, bestimmend, klar und deutlich

Sprache direkt, eindeutig, bewertend, direktiv, laut, schnell, teils aggressiv

Typische Sätze

„Das gibt's doch nicht!“ „Ich schaffe das!“ „Beiß die Zähne zusammen!“ „Just keep swimming …“ „Komm, wir schaffen das.“ „Warum?“

Die drei Reaktionen im Vergleich

	Erstarren	Flucht	Kampf
Körper	bewegungslos, zusammengezogen, verkrampft	sich entziehen, abwinken, Distanz, Arme verschränken	angespannt, Brust raus, Fäuste, hektisch
Stimme	leise, zurückhaltend, stotternd	leiser, kürzer, kühl oder zittrig	höher, lauter, bestimmend
Sprache	wortlos, knapp, Worte fehlen	schneller oder wortlos, schwammig	direkt, bewertend, direktiv
Typischer Satz	„Ich kann nicht mehr.“	„Ich mach das schon.“	„Das gibt's doch nicht!“

Meine Frühwarnsignale

Woran merke ich, dass Stress meine Sprache übernimmt? Tragen Sie ein, was Ihnen auffällt. Stichworte genügen.

	Früh – ich merke es noch gut	Mittel – es wird eng	Spät – ich bin schon drüber
Körper			
Gedanken			
Sprache und Stimme			
Verhalten			

Was wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas zu tun?

Kerstin Fahr · Kita-Referentin, Supervisorin, Systemische Beraterin · Verhalten & Kommunikation · Ober-Olm · Instagram @kerstin.fahr

Danke für den guten Austausch

Workshop 4: Wenn Stress die Sprache übernimmt

Eigene Belastung erkennen und gut mit Kindern in Kontakt bleiben

Fachtag 2026 · In Balance bleiben, Kinder stärken, Halt geben: Selbst- und Co-Regulation in der Kita

Veranstalter: LAG Hessen · www.laghessen.de

Kerstin Fahr

Kita-Referentin, Supervisorin, Systemische Beraterin

Ober-Olm

info@praxis-für-familien.org

www.praxis-für-familien.org

Instagram @kerstin.fahr