

Astrid Leska  
Mathias Tuffentsammer

einfach  
unperfekt  
**perfekt!**

Mehr Spielraum durch weniger Perfektion

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Fragen zur Produktsicherheit:  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Umschlaggestaltung, Layout, Satz & Gestaltung:  
wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Covermotiv: © Elena Pimukova, exxistence – Shutterstock  
Illustrationen im Innenteil: alle © wunderlichundweigand;  
außer S. 9: © mentalmind, S. 11: © Dedraw Studio,  
S. 16: © Anka Drozd, S. 25: © Irina Komaritskaya,  
S. 27-29/39: © Sensvector, S. 60: © vectorplus,  
S. 70: © Lina Melnik, S. 87: © Tartila, S. 90: © NM-art,  
S. 102: © paper cut design, S. 107: © KutuzovaDesign – alle Shutterstock;  
S. 56: © calvindexter, S. 63: © RLT\_Images,  
S. 111: © DrAfter123 – alle iStock; S. 12, 17, 21, 48, 73, 81, 82,  
85, 112, 134, 137: KI-generiert mit ChatGPT.

Herstellung:  
GRASPO CZ, A.S., Zlín  
Printed in the Czech Republic

ISBN (Print) 978-3-451-03590-6  
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83668-8



# INHALT

Einleitung 7

## 1 Hinsehen

**Was dich beruflich prägt – zwischen Erwartungen und pädagogischem Alltag** 9

1.1 Eine Reise durch den Kita-Alltag 16

1.2 Der Einfluss der äußeren Gegebenheiten auf unsere Spielräume 19

## 2 Leuchttürme im pädagogischen Alltag

**Orientierungspunkte (neu) entdecken** 25

2.1 Pädagogische Qualität – zwischen Anspruch, Alltag und Unperfektion 26

2.2 Kindeswohl, Kinderrechte und Kinderschutz mit Bauch, Herz und Verstand 34

Exkurs: „Bauchgefühl“ und Biografiearbeit 51

2.3 Die Menschenwürde 55

## 3 Wahrnehmen

**Spielraum erkennen und für dich nutzbar machen – jenseits von Perfektion** 63

3.1 Routinen hinterfragen, neue Perspektiven einnehmen 65

3.2 Spielräume des kindlichen Spiels	66
3.3 Potenziale erkennen und Freiräume gestalten	71
3.4 Fasse Mut zur Selbstreflexion und zur Überwindung von Perfektionshürden	86
<b>4 Handeln</b>	
<b>Einfach machen – Strategien und konkrete Ansätze</b>	<b>111</b>
4.1 Situativ handeln mit gutem Gefühl	112
4.2 Schritt für Schritt ins Handeln kommen	115
4.3 Gemeinsam unperfekt perfekt weitergehen	132
Literatur	138
Dank	141

# EINLEITUNG

In deinem beruflichen Alltag als pädagogische Fachkraft bist du mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Du möchtest den Kindern bestmögliche Bildung und Betreuung bieten, gleichzeitig Erwartungen von Eltern und Kolleg:innen erfüllen und dabei deinen eigenen Ansprüchen gerecht werden. Vielleicht kennst du das Gefühl, dass diese Erwartungen dir manchmal wie ein unsichtbarer Rucksack auf deinen Schultern liegen – ein ständiger Begleiter, der schwerer und belastender wird, je mehr du versuchst, deine Aufgaben perfekt zu meistern.

Über viele Jahre hinweg haben wir pädagogische Fachkräfte begleitet und dabei immer wieder festgestellt, wie sehr externe sowie eigene Erwartungen und Anforderungen Druck erzeugen oder gar zu Blockaden führen können. Das kann sich verstärken, wenn Träger, Eltern oder Leitung ungenaue oder widersprüchliche Erwartungen an die pädagogische Arbeit haben oder die rechtlichen Rahmenbedingungen unklar sind. Viele Fachkräfte fühlen sich diesen Ansprüchen nicht mehr gewachsen, zweifeln an ihrem eigenen Können oder erkennen nicht, dass sie die geforderten Prinzipien bereits intuitiv in ihrer Arbeit umsetzen. Besonders herausfordernd ist zudem die Abwägung zwischen sinnvollen und unrealistischen Erwartungen, die ebenfalls zusätzlichen Druck erzeugen kann.

Diese Beobachtungen haben uns dazu veranlasst, die Gründe für Perfektionsdruck zu hinterfragen und nach Wegen zu suchen, wie wir ihn möglichst vermeiden können. Denn Perfektionsdruck kann nicht nur hemmen, sondern sogar jegliches Handeln lahmlegen. Aber woher kommt dieser Druck eigentlich?

Dieses Buch kann dir helfen, Klarheit über die vielfältigen Ursachen und Auswirkungen von Perfektionsdruck zu bekommen. Wir möchten dir zudem zeigen, wie viele kleine und große funkelnde Schatzsteine wertvoll für dich sind, die du schon in deinem Rucksack gesammelt hast. Schatzsteine, die für dich einen besonderen Wert haben und die dich zu dem Menschen gemacht haben, der du heute bist.

Du wirst erfahren, wie du bewusst mit deinen Grenzen umgehen kannst und Fehler als wertvolle Entwicklungsschritte anzunehmen. Konkrete (Fall-) Beispiele aus dem pädagogischen Alltag, praktische Übungen und Reflextionsimpulse können dich dabei unterstützen, den Druck im pädagogischen Alltag zu reduzieren. Ein wichtiges Anliegen ist uns: Alles kann, nichts muss. Du musst nichts anwenden oder ausprobieren, du kannst es, wenn du neugierig bist. Es gibt leicht umsetzbare Techniken, mit denen du Kinder gezielt und individuell unterstützt, damit sie schrittweise und selbstständig Lernziele erreichen können. Solche Methoden helfen dir, spontan und flexibel zu handeln, ohne das Gefühl, alles perfekt im Voraus planen zu müssen.

Denn wenn du dir erlaubst, authentisch zu sein und nicht perfekt sein zu müssen, entsteht neuer Spielraum – für Freude, Leichtigkeit und echte pädagogische Beziehungen, von denen alle Beteiligten profitieren werden.

# 1

## Hinsehen

WAS DICH BERUFLICH PRÄGT –  
ZWISCHEN ERWARTUNGEN UND  
PÄDAGOGISCHEM ALLTAG



*Es ist 7.30 Uhr. Dein Kita-Tag beginnt. Die Tür geht auf und das Leben strömt herein. Mia klammert sich weinend ans Bein ihres Vaters; er möchte mit dir über das Verhalten seiner Tochter sprechen. Benedikt rast mit seinem Dinosaurier durch den Flur, Jan und Sabrina streiten sich in der Bauecke. Die Kollegin ruft an und meldet sich krank. Dein sorgfältig vorbereitetes Angebot kommt nicht an, die Kinder sind unruhig, zappelig, machen nicht mit. Du atmest einmal tief durch und denkst: „Na, das kann ja heiter werden ...“*

Im bunten Trubel des Kita-Alltags stehst du mitten im Geschehen. Dein Beruf ist alles andere als Routine. Es ist ein Ort voller Überraschungen, unvorhersehbarer Momente, Herausforderungen und einer Dynamik, die dich manchmal atemlos macht.

Kein Wunder, denn täglich navigierst durch ein komplexes System. Gesetzliche Regelungen, konzeptionelle Vorgaben, Erwartungen von außen, aber auch deine eigenen Erwartungen – das alles gehört zu deinem Arbeitsalltag.

Du übernimmst tagtäglich eine Vielzahl verschiedener Rollen: als Bildungsbegleiter:in förderst du das Lernen der Kinder und begleitest ihre Entwicklung. Als Bezugsperson gibst du den Kindern emotionale Sicherheit und schaffst Vertrauen. Als Expert:in für Schutz und Fürsorge bist du verantwortlich für die Sicherheit der Kinder und sorgst mit der Umsetzung des Schutzkonzepts für die Wahrung des Kindeswohls. Als Konfliktmoderator:in sorgst du dafür, dass Streitigkeiten unter Kindern zu wertvollen Chancen für soziales Lernen werden und hast ein offenes Ohr für die Belange aller Beteiligten. Du dokumentierst die Entwicklungsschritte der Kinder, wertest die Dokumentation aus und planst entsprechende Förderangebote. Du schaffst die Strukturen für reibungslose Abläufe und sorgst für eine stimmige Rhythmisierung des Kita-Alltags. Wenn mal etwas nicht klappt, findest du kreative Lösungen und gibst innovative Impulse, damit das Miteinander im Kita-Alltag besser funktioniert.

Dabei musst du die Erwartungen der unterschiedlichen Akteur:innen erfüllen:

Die **Kinder** erwarten emotionale Sicherheit, Verlässlichkeit und Verständnis. Sie brauchen jemanden, der ihre Bedürfnisse ernst nimmt, sie in Konflikten unterstützt und ihnen neue Erfahrungen ermöglicht. Gleichzeitig sollen Grenzen klar und fair gesetzt werden.

**Eltern** erwarten individuelle Förderung ihres Kindes, regelmäßige und ausführliche Informationen über Entwicklungsfortschritte. Sie möchten, dass ihr Kind optimal auf die Schule vorbereitet wird und gleichzeitig glücklich und zufrieden ist. Viele erwarten auch Flexibilität bei den Betreuungszeiten und Verständnis für familiäre Besonderheiten.

Der **Träger** erwartet die Umsetzung des pädagogischen Konzepts, Einhaltung rechtlicher Vorgaben und Qualitätsstandards. Dokumentationspflichten müssen erfüllt, Bildungspläne umgesetzt und Kooperationen gepflegt werden.

Die **Gesellschaft** erwartet Fachwissen, Verantwortung, Offenheit im Umgang mit Vielfalt sowie eine enge Zusammenarbeit mit Familien – für gelingende Entwicklung und gelebte Teilhabe.

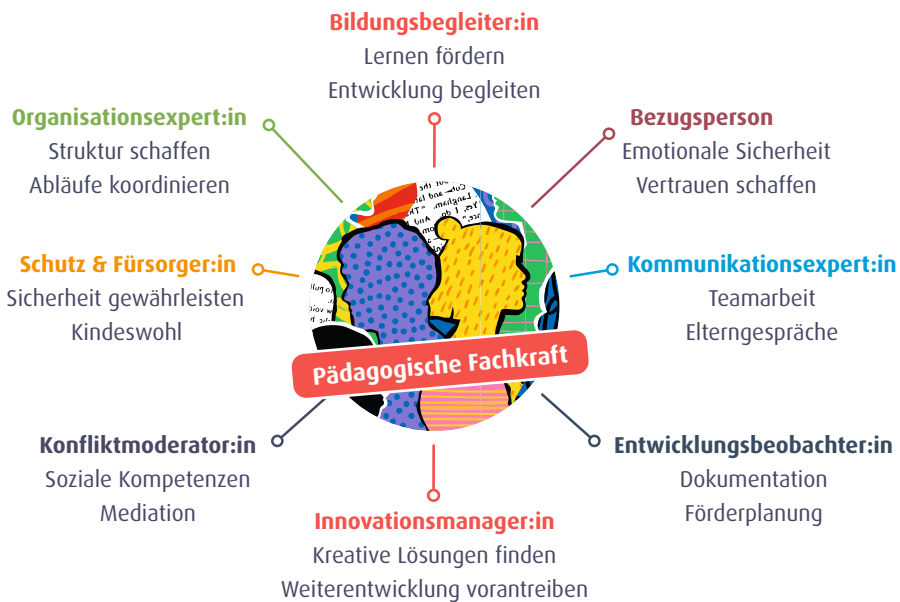


Abb. 1: Die Rollen einer pädagogischen Fachkraft, eigene Darstellung

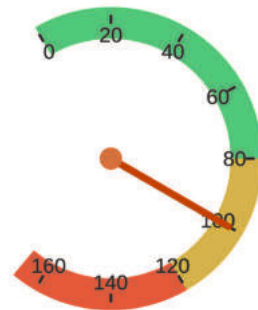
**Du selbst** hast einen hohen professionellen Anspruch: Du möchtest jedem Kind gerecht werden, stets kompetent und geduldig sein, deine fachlichen Kompetenzen erweitern.

Du kennst das Gefühl, wenn plötzlich widersprüchliche Erwartungen aufeinandertreffen: Einerseits möchtest du Kinder individuell fördern, andererseits muss die Gruppe funktionieren. Die Kinder sollen selbstbestimmt lernen, aber auch auf vorgegebene Bildungsziele vorbereitet werden. Du weißt, dass professionelle Distanz wichtig ist, gleichzeitig ist dir ein emotional warmherziger Beziehungsaufbau zu den Kindern wichtig. Ohne Innovation und Kreativität kannst du den Alltag nicht gestalten, gleichzeitig müssen bewährte und auch rechtlich vorgegebene Standards eingehalten werden.

### Impuls

## Schau mal auf deinen inneren Tacho

Wie sieht es momentan auf deinem Tacho aus? Fährst du gerade schneller als 100 Prozent oder bist du eher auf 20 Prozent, quasi auf Reserve? Bist du erschöpft und hast wenig Kraft, erneut Gas zu geben? Fällt es dir schwer, auch einmal einen Gang runterzuschalten?



## Wenn die Perfektionsfalle zuschnappt

Wir leben in einer Welt, die sich makellos gibt, glattpoliert und durchinszeniert. Fehler? Für sie scheint kein Platz zu sein. Überall begegnen uns Werkzeuge zur Selbstoptimierung: Schönheitsideale, Hochglanzbilder und digitale Helfer formen das Bild eines „perfekten“ Menschen, dem wir – oft ohne es zu merken – nacheifern. Abweichungen gelten als Schwäche, Fehler als Störung im System. Unsere Leistungen werden gemessen und bewertet – von anderen und von uns selbst. Wir bewegen uns in einem Spiel, das nach außen hin keine Verlierer:innen kennt, in dem aber allein der Sieg als erstrebenswert gilt – koste es, was es wolle.



## Reflexion

Wie und wann verwendest du den Begriff „perfekt“ im Alltag?  
Du kannst diese Satzanfänge zur Reflexion nutzen:

- Das war die/der/das perfekte ...
- Perfekt wäre gewesen, wenn ...

Perfektion hat eine besondere Anziehungskraft, sie ist faszinierend und wird oft mit höchster Qualität gleichgesetzt, mit etwas, das vollkommen und makellos ist. Was perfekt ist, ist auch gut? Wenn etwas unperfekt ist, ist es schlecht? Ist das so einfach?

Dieser permanente Druck, perfekt zu sein oder perfekt zu handeln, wirkt in nahezu allen Lebensbereichen – auch in der pädagogischen Arbeit. Wir haben uns die Rollenvielfalt und die teilweise widersprüchlichen Erwartungen angeschaut (S. 10f.). Keine Fachkraft kann allen Erwartungen gleichzeitig gerecht werden. Trotzdem kennst du vielleicht auch den – oft unausgesprochenen – Druck, alles richtig zu machen. Wie einen schweren Rucksack trägst du ihn mit dir herum: Jedes Kind individuell fördern, professionell mit Eltern kommunizieren, Teamarbeit leisten, Dokumentation erfüllen – und das alles möglichst ohne Fehler. Besonders in sensiblen Bereichen wie dem Kinderschutz ist der Anspruch an fehlerfreies Handeln zu Recht hoch.

### Was macht eine perfekte pädagogische Fachkraft aus?

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, was für dich die perfekte Fachkraft ausmacht. Versetze dich in die Rolle der Person, die dieses Ideal definieren soll. Schreibe in Stichworten auf, welche Haltung, welche Fähigkeiten und welches Verhalten dir vorschweben.

- Stelle dir die perfekte Fachkraft vor.
- Aus welcher Perspektive denkst du sie?
- Aus Sicht der Fachlichkeit, der Kinder, der Eltern?

Impuls

**Inwieweit verändert sich mit der Blick-Perspektive (Fach-/Kind-/Elternebene) deine Definition der perfekten Fachkraft?**

**Wirf einen Blick auf dein Ergebnis: In welchen Bereichen stimmen deine Vorstellungen mit der Realität überein? Schließlich setzt sich die Arbeit einer Fachkraft aus mehreren Komponenten zusammen: dem fachlichen und didaktischen Wissen, aber auch der Fähigkeit, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen – der sogenannten Performanz, die sich im Handeln ausdrückt. Hinzu kommen Selbstreflexion und das Einhalten der notwendigen Rahmenbedingungen. Die Gewichtung dieser Aspekte kann je nach persönlichem Empfinden und Erfahrung variieren.**

**Spannend daran ist: Es kommt nicht allein aufs Wissen an, sondern vor allem darauf, wie du es in der alltäglichen Arbeit umsetzt und was letztlich bei den Kindern ankommt. Wissen ist die Grundlage – Wirkung entsteht erst durch deine Umsetzung und die Resonanz bei den Kindern.**

Das grundsätzlich positive Streben nach Perfektion, nach guter Qualität, kann kippen, wenn es mit zu hohen Selbstanforderungen verbunden ist: Überforderung, Stress sind die Folgen, ja, der Druck kann sogar zu einem Gefühl des Scheiterns führen, wenn etwas nicht „ideal“ läuft.

Doch sobald du dir mit Blick auf die Realitäten deines beruflichen Alltags den Perfektionsdruck bewusst machst, gewinnst du die Möglichkeit, ihn Stück für Stück zu lösen – wie Luft, die du langsam aus einem übervollen Ballon entweichen lässt, bevor er platzt. Vielleicht wünschen sich Kinder und deren Eltern gar nicht jene „perfekte“ Fachkraft, wie du sie dir vorstellst?

Lass uns gemeinsam den Druck rausnehmen, den Gang runterschalten und Schritt für Schritt weitergehen. Es geht nicht um den perfekten Weg, sondern einen Weg, den du wirklich gehen kannst – unperfekt perfekt.