

Lea Wedewardt  
Anja Cantzler

**Sich seiner**  
**SELBST**  
**BEWUSST**  
**SEIN**

Biografische  
Selbstreflexion

**WORKBOOK**

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

mit dem Workbook laden wir dich ein, mithilfe von zahlreichen Übungen – analog zu den Inhalten von **SICH SEINER SELBST BEWUSST SEIN** – biografisch zu reflektieren, um dein eigenes Fühlen, Denken und Handeln im Umgang mit Kindern, Eltern und Kolleg:innen besser verstehen zu können. Zu allen Kapiteln findest du hier entsprechende Impulse und Anregungen.



## Die Haltung als Ausdruck pädagogischer Professionalität

*Im Hinblick auf deine professionelle Haltung gilt es, zwei Ebenen miteinander in Einklang zu bringen: zum einen die Haltung, die du aufgrund deiner eigenen Erlebnisse und Erfahrungen verinnerlicht und als Routine übernommen hast, und zum anderen die Haltung, die du aufgrund von Theorien und Fachwissen kritisch reflektiert hast.*

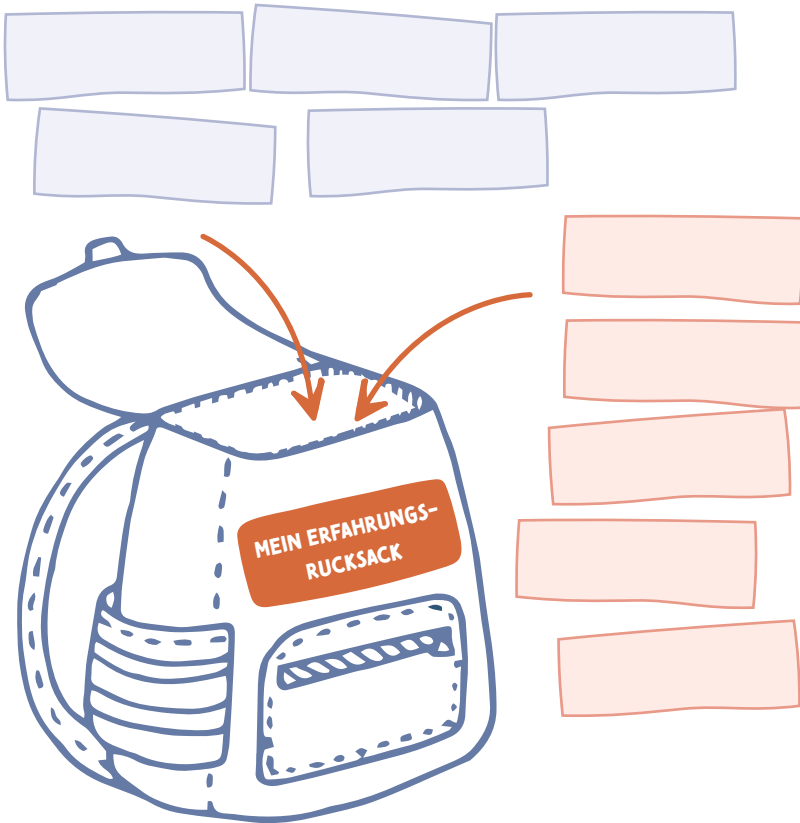


# Übung 1

## DER EIGENE ERFAHRUNGS-RUCKSACK

Erinnere dich an fünf Erfahrungen aus deiner Kindheit, die für dich wertvoll sind. Schreibe sie in die blauen Kästchen in die folgende Abbildung.

Überlege dir dann, welche fünf Erfahrungen aus deiner Kindheit dich negativ beeinflusst haben. Schreibe sie in die orangenen Kästchen.



## **EINFLUSS VON LEBENS- UND FAMILIENVERHÄLTNISSEN**

Lies dir die folgenden Fragen durch und mache dir Notizen dazu:

**Wie bin ich selbst aufgewachsen?**

---

---

**Wie war unsere Familienkonstellation?**

---

**Wie waren unsere Lebensverhältnisse?**

---

**Habe ich selbst eine Kita besucht bzw. bin ich anderweitig außerhalb der Familie betreut worden?**

---

**Wenn ja, ab welchem Alter?**

---

**Wie habe ich das erlebt?**

---

---

---

**Persönliches Fazit:** Inwieweit fließen deine Erfahrungen in deine heutige Sicht auf die Lebens- und Familienverhältnisse der Kinder und Familien mit ein?

---

---

---

---

---

## Übung 2a

### **WEITERGABE VON (BE-)WERTUNGEN DURCH DIE ENGSTEN BINDUNGSPERSONEN**

Lies dir die folgenden Aussagen durch und kreuze an, was auf deine Erfahrungen in der Familie zutrifft:

**Was würden meine Mutter, Vater, Großmutter etc. zur außerfamiliären Betreuung von jüngeren Kindern sagen?**

- Immer diese jungen Frauen ... Ich bin doch auch zu Hause geblieben.
- Ein Kind unter einem Jahr gehört auf jeden Fall zu seiner Mutter.
- Warum bekommt man denn überhaupt Kinder, wenn man sie dann von anderen betreuen lässt?
- Ich wäre gerne länger für mein Kind zu Hause geblieben.
- Ich hätte mir gewünscht, dass es früher schon diese Möglichkeit gegeben hätte.
- Ich bin froh, dass mein Kind schon früh eine Kita besuchen konnte.

**Persönliches Fazit:** Wo entdeckst du Gemeinsamkeiten mit oder Unterschiede zu deiner eigenen Einstellung?

---

---

---

---

---

## Übung 3

### REFLEXION ZU DEN MOTIVEN FÜR DIE BERUFSWAHL

Im Folgenden findest du jeweils fünf Aussagen, die zu den einzelnen Motiven für deine Berufswahl passen. Lass jeweils eine Aussage in dir nachklingen und entscheide auf einer Skala von 0 bis 10, inwieweit du ihr zustimmst.

Pro Motivationsgrund kannst du maximal 50 Punkte erreichen. Je höher die Zahl der Punkte in einem Motivationsbereich ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass hier einer deiner wesentlichen Beweggründe für deine Berufswahl liegt.

#### 1. Motiv:

#### Das Bedürfnis nach Fürsorge und versorgt werden

AUSSAGE	PUNKTE 0 BIS 10
Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich mich um andere kümmern kann.	
Ich mag es, wenn ich gebraucht werde.	
Es erfreut mich, andere glücklich zu sehen.	
Ich bin oft für andere da.	
Ich vergesse mich oft selbst.	
Summe	

## 2. Motiv:

### Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Zuwendung

AUSSAGE	PUNKTE 0 BIS 10
Ich liebe es, mit Kindern zu kuscheln und sie zu herzen.	
Es gibt mir ein gutes Gefühl, wenn ich die Kinder trösten kann.	
Es macht mir Freude, wenn ein Kind auf meinem Schoß sitzt und mir seine Gedanken erzählt.	
Ich mag es, wenn die Kinder sich zum Beispiel beim Vorlesen an mich schmiegen.	
Es stärkt mich, wenn Kinder mir sagen, wie gern sie mich haben.	
Summe	

## 3. Motiv:

### Das Bedürfnis nach Ehrlichkeit und Vertrauen

AUSSAGE	PUNKTE 0 BIS 10
Ich das Gefühl, Erwachsenen nicht immer trauen zu können.	
Ich empfinde Kinder immer als ehrlich und authentisch.	
Ein ehrlicher Umgang im Miteinander ist mir sehr wichtig.	
Ich möchte wissen, woran ich bei anderen bin.	
Kinder geben mir das Gefühl, vertrauen zu können.	
Summe	

#### 4. Motiv:

#### Das Bedürfnis nach Kompetenz- und Wissensvermittlung

AUSSAGE	PUNKTE 0 BIS 10
Ich genieße es, mein Wissen mit den Kindern teilen zu können.	
Ich mag, wenn die Kinder, mir aufmerksam zuhören.	
Ich freue mich über jede Frage, die ich beantworten kann.	
Es macht mir Freude, etwas zu zeigen und zu präsentieren.	
Ich experimentiere gerne mit den Kindern, um Wissen und neue Erkenntnisse weiterzugeben.	
Summe	

#### 5. Motiv:

#### Das Bedürfnis nach Macht

AUSSAGE	PUNKTE 0 BIS 10
Ich habe gerne die Kontrolle über das Geschehen.	
Es gibt mir Sicherheit, wenn ich Herr bzw. Frau der Lage bin.	
Die letzte Entscheidung treffe immer ich.	
Ich weiß, was gut für das Kind/die Kinder ist.	
Ich mag es nicht, wenn meine Ideen nicht umgesetzt werden.	
Summe	