



# Selbsttest zum Thema „Nein“ sagen



**Bist du in deinem Kita-Alltag schon in der Lage deine eigenen Grenzen zu setzen und für deine Bedürfnisse einzustehen - ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben? Achtest du auf dich selbst? Wie oft sagst du „Nein“?**

**Finde es mit diesem Test heraus!**

**1** Du wachst morgens auf und bist krank. Was tust du?

a) Ich melde mich krank und kuriere mich in Ruhe aus.

b) Ich schleppe mich trotzdem zur Arbeit, eventuell mit Hilfe von Medikamenten.

c) Ich melde mich krank und habe ein schlechtes Gewissen bzw. bin den ganzen Tag in Gedanken in der Kita.

**2** Du hast in der Kita jede Menge zu tun. Spontan bittet dich eine Kollegin bzw. ein Kollege um Hilfe bei einer ihrer/seiner Aufgaben. Wie gehst du damit um?

a) Ich helfe der Kollegin bzw. dem Kollege sofort bei ihrer/seiner Aufgabe.

b) Ich sage der Kollegin/dem Kollege, dass ich gerade viel zu tun habe, dass ich ihr/ihm aber zu einem späteren/anderen Zeitpunkt helfen kann.

c) Ich teile der Kollegin/dem Kollege mit, dass ich gerade selbst viel zu tun habe und ihr/ihm deswegen leider nicht helfen kann.

**3** Eine Kollegin bzw. ein Kollege bittet dich für sie/ihn einzuspringen bzw. Dienste zu tauschen. Eigentlich hast du an diesem Tag aber einen privaten Termin. Wie gehst du vor?

a) Ich versuche meinen privaten Termin zu verschieben. Ist dies nicht möglich, sage ich dem Kollege bzw. der Kollegin, dass es leider nicht geht.

b) Ich sage ihm/ihr, dass ich da leider schon einen privaten Termin habe und es deswegen nicht geht.

c) Ich sage meinen privaten Termin ab und springe natürlich ein bzw. tausche den Dienst mit ihm/ihr.

**4** Deine Leitung kommt zu dir gestürmt und gibt dir eine ihrer Meinung nach ganz dringend zu erledigende Aufgabe. In deiner Gruppe/in deinem Raum steppt aber gerade der Bär. Was machst du?

a) Ich teile der Leitung mit, dass ich die Aufgabe leider erst später erledigen kann, da hier gerade andere Dinge Priorität haben.

b) Ich teile der Leitung mit, dass ich versuchen werde, die Aufgaben parallel zum Kinderdienst zu erledigen, dass ich aber nicht sicher bin, ob ich dies schaffe.

c) Ich lasse alle anderen Sachen stehen und liegen und erledige die Aufgabe sofort.

**5** Eine Mutter bzw. ein Vater passt dich vor deiner Arbeitszeit an der Kitatür ab und hat ganz viele Fragen bzw. möchte Dinge besprechen, die eigentlich eher in ein Elterngespräch gehören. Wie reagierst du?

a) Ich beantworte die Fragen der Mutter/des Vaters geduldig.

b) Ich erkläre ihr/ihm, dass ich um diese Dinge zu besprechen gerne einen Termin für ein Elterngespräch festlegen würde und hole sofort den Kalender.

c) Ich erkläre ihr/ihm, dass ich um diese Dinge zu besprechen gerne einen Termin für ein Elterngespräch festlegen würde und ich ihm gerne bis zur Abholzeit ein paar Terminvorschläge heraus suche.

**6** Wenn ich es in der Kita nicht schaffe, Aufgaben fertig zu machen, erledige ich diese zu Hause nach meiner Arbeitszeit.

a) Nur im absoluten Notfall.

b) Das würde ich nie tun.

c) Das tue ich regelmäßig.

## 7 Hand auf's Herz:

Fühlst du dich in letzter Zeit öfter...

- ... müde?
- ... erschöpft oder kraftlos?
- ... ausgelaugt oder ausgebrannt?
- ... belastet?
- ... unzufrieden oder unglücklich?
- ... unmotiviert?
- ... gereizt oder angespannt?

Hast du...

- ... Konzentrationsschwierigkeiten?
- ... Schlafstörungen?
- ... Heißhunger auf Süßes?
- ... keinen Appetit?
- ... Magenschmerzen?
- ... Kopfschmerzen?
- ... Rückenschmerzen?

Für jedes Kreuz erhältst du einen Punkt!

### Auswertung:

Fragen:

	1	2	3	4	5	6
<b>a</b>	1	3	2	1	3	2
<b>b</b>	3	2	1	2	2	1
<b>c</b>	2	1	3	3	1	3

Antworten:

Zähle nun alle Punkte zusammen und erfahre dein Ergebnis auf der nächsten Seite.

## Auswertung:

### 6 - 14 Punkte:

Dir gelingt es bereits sehr gut deine eigenen Grenzen im Kita-Alltag wahrzunehmen, sie zu setzen und für deine Bedürfnisse einzustehen. Du achtest sehr auf dich und sagst „Nein“ zu Dingen, die du nicht möchtest.

### 15 - 23 Punkte:

Dir gelingt es in einigen Situationen schon gut deine eigenen Grenzen im Kita-Alltag zu setzen und für deine Bedürfnisse einzustehen. Achte gerne noch mehr auf dich und sage „Nein“ zu Dingen, die du nicht möchtest. Mache dir bewusst: Du brauchst kein schlechtes Gewissen haben, wenn du mal zu etwas „Nein“ sagst.

### 24 - 32 Punkte:

Dir fällt es (noch) schwer deine eigenen Grenzen im Kita-Alltag zu setzen und für deine Bedürfnisse einzustehen.

Achte gerne mehr auf dich und übe zuerst in leichteren Situation „Nein“ zu sagen. Mache dir bewusst: „Nein“ sagen kann man lernen. Es ist ein Prozess, den man gezielt üben kann.



**Lust auf mehr Energie und Motivation in deinem Kita-Alltag?  
Dann schau dich gerne auf meiner Webseite um:  
[www.energie-im-kita-alltag.de](http://www.energie-im-kita-alltag.de)**