



**GLÜCKS-KITA<sup>®</sup>**  
zum Aufblühen & stark werden

Ein wissenschaftlich fundiertes Präventions-  
Projekt für die mentale Gesundheit & Resilienz  
in Kindertageseinrichtungen



Für Fachkräfte, Kinder & Eltern



**GLÜCKS-KITA<sup>®</sup>**  
zum Aufblühen & stark werden

# Glücks-KiTa®

## Das Präventionsprogramm für starke Kinder, resiliente Fachkräfte & Teams sowie verbundene Eltern.

Das Glücks-KiTa®-Projekt ist ein innovatives, wissenschaftlich fundiertes Präventionskonzept zur Förderung der Resilienz von pädagogischen Fachkräften sowie der sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern. Im Mittelpunkt stehen kindgerechte Methoden der Positiven Psychologie, verbunden mit praktischer Umsetzung direkt im Alltag, begleitet durch das einzigartige »Training und Coachings on the Job«, sowie die aktive Einbindung der Eltern.



### Ziele des Projektes:

- Emotionale Stärke fördern: Kinder lernen, Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
- Resilienz der Fachkräfte stärken: Pädagog:innen trainieren Selbstfürsorge, Achtsamkeit und mentale Stärke für mehr innere Balance.
- Teamkultur stärken: Gemeinsame Reflexion und Austausch fördern Zusammenhalt, Vertrauen und eine wertschätzende Haltung im Team.
- Eltern aktiv einbinden: Eltern werden durch begleitende Angebote und Materialien ermutigt, Glück und Achtsamkeit zuhause weiterzuführen.
- Sprachlich-emotionale Ausdrucksfähigkeit fördern: Kinder erweitern ihren Gefühlswortschatz und entwickeln empathische Kommunikation.

# Glücks-KiTa®

## Warum macht das Sinn?

Wissenschaftliche Erkenntnisse und deren Relevanz.

### 1. Zunahme psychischer Auffälligkeiten bei Kindern

Eine Untersuchung des RKI ergab, dass ca. 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychische Auffälligkeiten zeigen. Frühe Präventionsmaßnahmen in KiTas können hier entgegenwirken.

### 2. Bedeutung der frühen Kindheit für die psychische Gesundheit

Laut der American Academy of Pediatrics (AAP) ist die Unterstützung der emotionalen und sozialen Entwicklung in den ersten Lebensjahren entscheidend für die spätere psychische Gesundheit.

### 3. Positive Psychologie und Resilienzförderung

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Programme, die auf Prinzipien der Positiven Psychologie und Resilienzförderung basieren, das emotionale Wohlbefinden und die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern verbessern können.

### 4. Wirkung von Achtsamkeit und Emotionsregulation

Durch die Integration von Achtsamkeitsübungen und Emotionsregulationstechniken in den KiTa-Alltag, können Kinder und Pädagogen frühzeitig lernen mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen.

### 5. soziale Kompetenzen und Gemeinschaftsgefühl

Studien zeigen, dass Kinder, die positive soziale Beziehungen und ein unterstützendes Umfeld erleben, weniger anfällig für psychische Störungen sind.

#### Quellen:

Robert Koch-Institut. (2022). EBH-Schwerpunktbericht zur psychischen Gesundheit, Teil 2: Kindes- und Jugendalter. Robert Koch-Institut)

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2015). Resilienz und Resilienzförderung in der frühen Kindheit (2. Aufl.). Kohlhammer. American Academy of Pediatrics (AAP): "The Importance of Early Childhood for Mental Health".

Seligman, M E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction". American Psychologist

Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H (2014). Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta analysis". Frontiers in Psychology.

Wentze, K. R., & Muenks, K. (2026). "Peer relationships, motivation and academic performance at school". In Social and emotional Aspects of Learning.



# Glücks-KiTa®

## »GlücksReise« (7-8 monatige Begleitung)

Die ganzheitliche Förderung im Glücks-KiTa® Projekt

Die »GlücksReise« vereint alle 4 Module des Glücks-KiTa®-Programms zu einem **umfassenden Entwicklungsprozess** für Kinder, Fachkräfte und Eltern. Sie **stärkt** emotionale Kompetenzen, Teamresilienz und Elternbeteiligung – und verankert Glück, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit **dauerhaft im KiTa-Alltag**.

### Bausteine

|   |   |
|---|---|
| <b>Fachtag oder Nachmittags Kick-Off</b><br>Einführung/ Impulse   | 1 x »Auf dem Weg zur Glücks-KiTa®«   Einführung in die Themen Glück, Resilienz und Haltung (Vorträge, Workshops, Austausch)             |
| <b>Multiplikator:innen-Fortbildung</b><br>Themenbasiert nach Modul  | 3 Tage Ausbildung zum/zur <b>Glücksbotschafter:in</b>  |
| <b>Gruppenarbeit mit Kindern + Coaching/ Supervision im Team</b><br>»Training/ Coaching on the Job«   | 6 x Begleittage »Training/ Coaching on the Job«        |
| <b>Elternabende (online)</b><br>Themenbasiert nach Modul  | 3 x Seminar zu den Modulthemen  |
| <b>Online-Betreuung</b><br>Q&A, Austausch & Reflexion   | 9 x Q&A, Austausch & Reflexion  |
| <b>Inklusive Glücks-KiTa® Praxis-Set S</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x Handpuppenpaar Max und Mira</li> <li>1 x Glücks-KiTa® Praxis-Handbuch</li> <li>1 x Emotionsplakat</li> <li>1 x Stärkenplakat</li> <li>1 x Emotionskarten Set</li> </ul> | 1 x Praxis-Set Größe S  |
| <b>Preis auf Anfrage</b>  | <a href="mailto:kontakt@gluecks-kita.de">kontakt@gluecks-kita.de</a>  |

### »GlücksReise«

Glück beginnt in mir  
MODUL 1

Glück macht stark  
MODUL 2

Glück verbindet  
MODUL 3

Glück im Team  
MODUL 4

#### Fokus:

Emotionen regulieren | Stärken entdecken | Soziale Verbundenheit fördern | Resilienz stärken



# Glücks-KiTa®

## Inhalte der Glücksmodule für die Kinder.

Die Glücksmodule fördern emotionale Ausdrucksfähigkeit, Empathie und Achtsamkeit – unabhängig von Sprache, Herkunft oder Entwicklungsstand. Kinder lernen, ihre Gefühle zu benennen, Stärken zu erkennen und respektvoll miteinander umzugehen. So wird Inklusion lebendig: Jedes Kind wird gesehen, verstanden und gestärkt.



### Max und Mira – Glücksbegleiter im KiTa-Alltag

Die Handpuppen Max und Mira führen die Kinder spielerisch durch alle Glücksmodule. Als emotionale Identifikationsfiguren machen sie Themen wie Emotionen, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Stärken und Empathie lebendig.

Sie fördern:

- Emotionale Beteiligung und Identifikation
- Nachhaltige Integration der Glückskompetenzen in den Alltag

Gerade im inklusiven Kontext schaffen Max und Mira eine vertrauensvolle Lernatmosphäre, in der jedes Kind, unabhängig von Sprache oder Entwicklungsstand, verstanden und einbezogen wird.

## Inhalte des Glücksmoduls für das Team.

In enger Abstimmung mit der KiTa-Leitung werden folgende Maßnahmen gemeinsam geplant, abgestimmt und terminiert:

**Glück im Team  
MODUL 4**

Glück als Teamkultur & kollegiale Resilienz

Mögliche Maßnahmen im Rahmen der Begleittage vor Ort.

- Supervision
- Führungskräfte-Coaching
- Konflikt-Coaching
- Teamcoaching
- Teamentwicklung für das gesamte KiTa Team



# Glücks-KiTa®

## Kurzbeschreibung der 3-tägigen Multiplikatoren Schulung Qualifizierung zu Glücksbotschafter\*innen in den Einrichtungen

### 1. Die Wissenschaft des Glücks

Vermittlung wissenschaftlicher Grundlagen zu Glück und Wohlbefinden auf Basis der Positiven Psychologie. Einführung in zentrale Modelle (z.B. PERMA), neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu positiven Emotionen sowie deren Bedeutung für Resilienz und sozial-emotionale Entwicklung in der frühen Kindheit.

### 2. Haltung, Resilienz & Selbstfürsorge

Stärkung der professionellen Haltung im Sinne einer inklusiven, stärkenorientierten Pädagogik. Förderung der persönlichen Resilienz und Gesundheit der Fachkräfte durch praxisnahe Selbstfürsorge- und Stressbewältigungsstrategien. Reflexion der eigenen Rolle als Multiplikator:in im KiTa-Alltag.

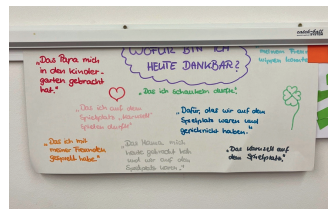
### 3. Praxis der Glücksmodule, Transfer & Elternarbeit

Anwendung und Vertiefung der drei Glücksmodule (Achtsamkeit & Emotionsregulation, Positive Emotionen & Dankbarkeit, Stärken & soziale Verbundenheit). Methodentraining mit dem Praxis-Handbuch, Einsatz der Handpuppen Max & Mira, Erarbeitung von Strategien zur nachhaltigen Integration der Glücksmodule in den KiTa-Alltag. Umsetzung von Elternarbeit als Verstärker der Nachhaltigkeit. Planung der ersten Projektwoche Glück.



# Glücks-KiTa®

## Impressionen



# Glücks-KiTa®

## Unsere Merkmale die uns ausmachen:

- ✓ Gelebte Inklusion durch Stärkenorientierung, emotionale Bildung und partizipative Ansätze für alle Kinder
- ✓ Einzigartiger Mix aus Fachkräfte-Stärkung, Elternarbeit & Kinderförderung
- ✓ Umsetzung direkt im KiTa-Alltag vor Ort – keine Theorie ohne Praxis!
- ✓ Fördert Gesundheit, Resilienz & Bildungsgerechtigkeit in belasteten Sozialräumen
- ✓ Wissenschaftlich fundiert

## Neugierig? Wir freuen uns auf Sie!



Mirko Janda  
Gründer & Head-Coach Glücks-KiTa®

Master of Arts Coaching,  
Coach und Trainer für angewandte positive Psychologie,  
Integrativer Atemtherapeut (i.A.)

- +49 157 8027 6253
- kontakt@gluecks-kita.de
- www.gluecks-kita.de
- www.mirkojanda.de
- gluecks.kita

