# Selbstregulation in der Kita: Fachkräften fehlt Wissen

geschrieben von Redakteur | November 5, 2026




# Selbstregulation: Vielen Kita-Fachkräften fehlt wichtiges Wissen

Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle zu kontrollieren, Impulse zu steuern und mit Enttäuschungen umzugehen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich nicht von allein. Kindertageseinrichtungen können sie gezielt fördern. Doch vielen pädagogischen Fachkräften fehlt dafür offenbar das notwendige Wissen. Das zeigt eine bundesweite Befragung im Auftrag der Stiftung Kinder forschen.

Das Institut uzbonn befragte dafür 503 pädagogische Fachkräfte und Kita-Leitungen. 37 Prozent der Befragten können den Begriff Selbstregulationskompetenz nicht erklären. Weitere 39 Prozent verstehen darunter nur teilweise, was gemeint ist.

Auch bei der Umsetzung gibt es Nachholbedarf: 44 Prozent fördern die Selbstregulation von Kindern nach eigener Einschätzung eher zufällig als gezielt. Bei knapp einem Viertel findet eine entsprechende Förderung nie oder höchstens

einmal im Monat statt.

## Selbstregulation beginnt im Kita-Alltag

Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, diese Fähigkeiten im Alltag zu stärken. Wenn Kinder beim gemeinsamen Spielen warten, Regeln beachten oder Konflikte lösen, üben sie ihre Impulskontrolle. Beim Zuhören und Erzählen trainieren sie ihre Aufmerksamkeit. Rollenspiele fördern die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und flexibel zu reagieren.

Entscheidend ist, dass pädagogische Fachkräfte solche Situationen bewusst aufgreifen. Kinder brauchen dafür verlässliche Beziehungen, klare Strukturen und Erwachsene, die sie beim Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen.

Selbstregulation bedeutet dabei nicht, dass Kinder möglichst angepasst sein sollen. Vielmehr geht es darum, eigene Gefühle und Handlungen zunehmend selbst steuern zu können.

## Stiftung Kinder forschen bietet Fortbildungen an

Um pädagogische Fachkräfte für das Thema zu sensibilisieren, hat die Stiftung Kinder forschen gemeinsam mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin das Programm StaRK (Selbstregulation stärken – Gesundheit von klein auf fördern) entwickelt.

Dazu gehören der Online-Kurs „Der Turm fällt um – und jetzt? Selbstregulation fördern“ sowie das Webinar „Forschen, Fühlen, Dranbleiben – Selbstregulation in der Kita“. Beide Angebote vermitteln Grundlagen und zeigen Möglichkeiten für die praktische Arbeit.

Unterstützt wird das Programm von der hkk Krankenkasse, der

RWE Foundation und der Siemens Stiftung.

Die Befragung zeigt: Selbstregulation ist für die Entwicklung von Kindern wichtig, wird in vielen Kitas aber noch nicht systematisch gefördert. Mehr Wissen und gezielte Fortbildungen könnten dazu beitragen, diese Lücke zu schließen.

## Wie aussagekräftig ist die Befragung?

Die bundesweite Befragung wurde vom Umfragezentrum Bonn (uzbonn), einem etablierten Institut für empirische Sozialforschung, durchgeführt. 503 pädagogische Fach- und Leitungskräfte wurden telefonisch interviewt. Die Stichprobe wurde zufällig ausgewählt und nach Bundesländern gewichtet. Allerdings umfasst sie neben Kita-Fachkräften auch Beschäftigte im Hortbereich. Zudem beruhen die Ergebnisse auf Selbsteinschätzungen und nicht auf Beobachtungen des pädagogischen Alltags. Die Untersuchung liefert damit einen interessanten Hinweis auf mögliche Wissenslücken, erlaubt aber keine uneingeschränkten Rückschlüsse auf die tatsächliche Förderpraxis in allen deutschen Kitas.

*Quelle: Pressemitteilung Stiftung Kinder Forschen*

### Zum Vergleich:

In Deutschland waren am 1. März 2025 rund 795.700 Personen im pädagogischen, Leitungs- und Verwaltungsbereich von Kindertageseinrichtungen beschäftigt. Zählt man auch Hauswirtschaft, Technik und weitere Beschäftigungsbereiche hinzu, waren es insgesamt rund 914.000 Beschäftigte. Die 503 Befragten entsprechen damit nur einem sehr kleinen Ausschnitt des gesamten Kita-Personals. Das allein macht die Untersuchung allerdings nicht weniger aussagekräftig: Entscheidend ist, ob die Auswahl der Befragten repräsentativ erfolgte.

*Quelle: Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung zur Kindertagesbetreuung 2025 und Beschäftigte in*

*Tageseinrichtungen*




Die Expertise „Selbstregulation und sozial-emotionale Entwicklung von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren“ gibt es unter diesem Link.

Die Zusammenfassung der Befragungsergebnisse zum Thema Selbstregulationskompetenzen können Sie hier herunterladen.