**MODULBESCHREIBUNG für das Offene Lernlabor**

**für das Modul „Resilienz Grundlagentraining“**

Entwickelt von: Ursula Zechner-Möderndorfer, Verein für Bildung und Lernen

|  |
| --- |
| **Kompetenzfelder:**  Kompetenzen in der deutschen Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Kompetenzen in einer weiteren Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Mathematische Kompetenzen  Digitale Kompetenzen  Lernkompetenzen  Soziale Kompetenzen  Kompetenzen der bewussten Wahrnehmung und Reflexion |

Kurzbeschreibung und Lernziel:

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, die es Menschen ermöglicht selbst widrigste Situationen, Krisen oder Schicksalsschläge ohne bleibende psychische Schäden zu bewältigen. Resilienz heißt im Englischen „resilience“, was so viel wie „Spannkraft, Elastizität“ bedeutet. Resiliente Menschen, also Menschen mit „seelischer Widerstandskraft“, vermögen trotz belastender Situationen ihre psychische Gesundheit zu erhalten und können auch in schwierigen Lebenssituationen auf Ressourcen zugreifen und Krisen sogar als Anlass für Entwicklung und persönliches Wachstum nutzen.[[1]](#footnote-1)

„Resilienz basiert auf einem positiven Menschenbild, betont und unterstreicht den Aspekt des Lernens, der Entwicklungs- sowie der Veränderbarkeit des Menschen.“ [[2]](#footnote-2)

Laut Forschung gibt es innere und äußere Schutzfaktoren, die Resilienz ausmachen. Sich dieser Schutzfaktoren bewusst zu werden, ist ein erster Schritt sich seiner eigenen Widerstandskraft gewahr zu werden.

Menschen dafür zu sensibilisieren und darin zu bestärken, dass es jederzeit möglich ist, sich für kleine und große Krisen zu wappnen, ist ein weiterer Schritt. Resilienz kann also erlernt werden, und zwar u. a. durch gute Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.[[3]](#footnote-3)

Sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu sein und auf diese auch in schwierigen Situationen zugreifen zu können, ist ein weiterer förderlicher Faktor für Resilienz. Ressourcen in Form eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten oder - besonders wichtig – in Form von Beziehungen. Wichtig für die Entwicklung von Resilienz in der Kindheit ist zumindest EINE stabile emotionale Beziehung, zu mindestens einer zuverlässigen Bezugsperson (ein Elternteil oder andere) und soziale Unterstützung. Diese muss nicht unbedingt innerhalb der Familie bestehen (Vater, Mutter etc.), sondern kann auch in Form einer stabilen Beziehung zu LehrerInnen oder NachbarInnen präsent sein (z.B. ein/e LehrerIn, die mich immer unterstützt hat).

Gesundes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und ein positives Selbstbild sind entscheidend für die Entwicklung von Resilienz.

Ein Ziel dieses Moduls besteht in einem ersten Schritt darin, dass die TeilnehmerInnen sich ihrer Ressourcen bewusst werden. Ressourcen und Fähigkeiten werden oftmals gar nicht als solche wahrgenommen, sondern (im Alltag oder in Routine-Abläufen) als selbstverständlich erachtet.

Gerade im Bereich der Basisbildung, wo die TeilnehmerInnen bereits über größere Lebenserfahrung verfügen, oftmals auch negative Erfahrungen im Bereich Lernen gemacht haben, sind Übungen und Arbeit an den eigenen Ressourcen ein sehr wirksames Instrument, um sich der eigenen Stärken und positiven Einflussfaktoren im eigenen Leben gewahr zu werden. Jenseits eventueller negativer Vorerfahrungen können so neue Inhalte oder alte Inhalte neu erlernt werden.

Zunächst wird anhand einer Mindmap und aktivierenden Fragen das Thema „Resilienz“ (Widerstandsfähigkeit) gemeinsam mit den TeilnehmerInnen beleuchtet. Was verbinden sie mit diesem Begriff?

Vertiefend wird anschließend ein Video angesehen mit 5 Tipps für Resilienz, um besser mit Krisen umzugehen und daran anknüpfend eine PartnerInnenübung, wo gemeinsam Fragen zum Video beantwortet und individuell konkrete Schritte geplant werden (Tätigkeiten o.Ä.), die den TeilnehmerInnen zu mehr Resilienz verhelfen sollen.

Mit einfachen Übungen wie dem Energiekonto, wird sichtbar, welche Beziehungen, Aktivitäten udgl. im Leben der TeilnehmerInnen positiv wirken und eine Ressource darstellen.

Eine weitere Übung richtet den Fokus auf die eigenen Einflussmöglichkeiten. Welche Situationen kann ich ändern? Welche kann ich nicht ändern? Worauf richte ich mein Augenmerk? Es geht darum, seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, was im eigenen Einflussbereich steht. Dies fördert wiederrum die Selbstermächtigung und das Bewusstsein für Gestaltungsmöglichkeiten im eigenen Leben.

Nach dem Motto „Das Gute im Schlechten sehen“, sehen resiliente Menschen Krisen nicht nur als (negative) Zäsuren, sondern auch als Entwicklungschancen. Daher ist die Betrachtung vergangener herausfordernder Situationen hilfreich. Nicht nur, um zu reflektieren, was die negativen Aspekte waren [z.B. (Job-)Verlust], sondern vor allem die positiven Aspekte im Sinne einer Weiterentwicklung zu beleuchten. Welche Ressourcen (Personen, Tätigkeiten, Hobbies etc.) waren in schwierigen Situationen hilfreich? Was konnte als neue Ressource mitgenommen werden? Dies wird in einer anderen Aktivität beleuchtet.

Eine gruppendynamische Übung ist die „Feedbackschleife“. Die Gruppe stellt sich in zwei gleich starken Linien mit Blick zueinander auf. Jede/r gibt dem jeweiligen Gegenüber Feedback und geht anschließend eine Position weiter bis jede/r jeder/jedem ein Feedback gegeben hat. Wie nehmen die TeilnehmerInnen einander wahr? Was nehmen die TeilnehmerInnen positiv an dem/der jeweils anderen wahr?

Weitere Aktivitäten und Übungen, die sowohl die Selbstreflexion als auch die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen zum Ziel haben, sind Teil des Grundlagen-Moduls.

Einige der Übungen können von den TeilnehmerInnen jederzeit im Alltag eingebaut werden.

Neben dem Ziel, einen Anstoß zu geben, innere und äußere Schutzfaktoren (innere und äußere Ressourcen, Erfolge im Umgang mit Krisen etc.) bewusst zu machen, sind die Übungen interaktiv gestaltet und mit einem großen Maß an Kommunikation verbunden (PartnerInnenübungen, Übungen im Plenum udgl.). Dies wiederrum ist förderlich für die Sprech- und Sprachkompetenzen der TeilnehmerInnen. Zusätzlich bietet das Grundlagen-Modul die Möglichkeit, TeilnehmerInnen zu bestärken, vor anderen und mit anderen (über sich) zu sprechen, was in weiterer Folge die Berufschancen erhöhen kann.

Geschätzte Dauer in UE:

Je nach zeitlicher Möglichkeit braucht die Umsetzung und Durchführung aller Resilienz-Grundlagen-Tools rund 14,5 UE (1 UE = 50 Min.). Da einige Tools thematisch aber durchaus intensiv sein können und je nach Offenheit und Vertrautheit der Teilnehmenden viel Gesprächsstoff bieten, ist ggf. auch mehr Zeit einzurechnen.

Natürlich können die Tools auch einzeln eingesetzt werden.

Rahmenbedingungen und Materialbedarf:

Die Tools zum Thema Resilienz erfordern kaum Material noch sonstige spezielle Bedingungen. Einige können sowohl outdoor als auch indoor im Gruppenraum durchgeführt werden. Für die meisten Tools sind Arbeitsblätter oder Übungsanleitungen erstellt worden.

* Flipchart
* Arbeitsblätter
  + „5 Schritte zu mehr Resilienz“
  + „Mein Einfluss“
  + „Mein Energiekonto“
  + „Mein inneres Mischpult“
  + „Das Gute im Schlechten sehen“
  + „Variante1\_Kreative Resilienz-Biographiearbeit“
  + „Variante2\_Kreative Resilienz-Biographiearbeit“
  + „Selbstfürsorge“
  + „Visionsarbeit\_Meine schönste Vision“
  + „Gedankenflug“
  + „Dankbarkeit“
  + „Vorlage\_Resilienzbilder“
* Laptop und Bildschirm oder Smartphones
* Anleitungen für TrainerInnen
  + „Feedbackschleife“
  + „Einen Schritt machen“
  + „Perspektivenwechsel“
  + „Arbeit mit Bildern“
* Kärtchen – „Einen Schritt machen“ (vom Trainer/ von der Trainerin vorzubereiten)
* Farbstifte – „Kreative Biographiearbeit“

Didaktisch-methodische Hinweise (v.a. zu kollaborativen Elementen, Zusammenspiel von Input-Teil & Praxis-Teil, nötige Vorkenntnisse und Voraussetzungen):

Als TrainerIn ist es in jedem Fall notwendig, sich zuvor mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen. Hierfür gibt es unzählige Literatur und einige gute Internetquellen (s. Quellen).

Im ersten Schritt werden aktivierende Fragen gestellt zum Thema Resilienz und als Vertiefung ein Video mit anschließenden Fragen bearbeitet, um sich dem Thema anzunähern. Was bedeutet Resilienz? Was kann ich tun, um meine Widerstandskraft zu stärken? Die mündliche und schriftliche Beantwortung der Fragen in PartnerInnenarbeit stärkt einerseits die Verbindung zwischen den Teilnehmenden als auch Sprachverständnis und Orthographie (vor allem bei Teilnehmenden nicht deutscher Muttersprache) und dient der Wortschatzerweiterung.

Die anschließenden Tools dienen dazu, die Selbstreflexion zu stärken. Hierfür sind genaue Erklärungen der Übungsanleitungen hilfreich, am besten mit Beispielen, die von der Trainerin/dem Trainer z.B. am Flipchart visualisiert werden. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen, jede/r Teilnehmende stellt ihre Ergebnisse vor. Sollten einige Inhalte den Teilnehmenden zu persönlich sein, so sollte dies respektiert werden. Der/die TrainerIn motiviert die Teilnehmenden ohne zu drängen. Die Teilnehmenden teilen in der Gruppe das, wozu sie bereit sind. Meist ist es jedoch so, dass zumindest eine Person offen und bereit ist ihre Erfahrungen udgl. mit der Gruppe zu teilen und motiviert so auch die anderen. Die meisten Übungen sind interaktiv gestaltet und/oder werden als PartnerInnenübungen durchgeführt, was den Zusammenhalt und das Vertrauen in der Gruppe stärkt.

Das Anknüpfen an Inhalte der vorangegangenen Einheit und das Wiederholen des zuletzt Erarbeiteten ist sinnvoll; ebenso das Nachfragen, ob noch etwas aufgekommen ist zur Übung, ob es Fragen gibt, oder Erkenntnisse, die die TeilnehmerInnen im Anschluss an die Übung gewonnen haben (Stichwort: Sickerprozesse).

Es ist ratsam, nicht zu viele der Resilienz Übungen hintereinander zu machen, da die Übungen durchaus intensiv sein können. Dies sollte der/die TrainerIn im Auge behalten. Das Wirken-Lassen und ein ausführliches Besprechen der einzelnen Ergebnisse sind vorteilhaft. Somit können sowohl Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen als auch die Motivation gestärkt werden, sich weiter mit dem Thema auseinanderzusetzen. (Anm.: Lerntiefs lassen sich gut mit kurzen Achtsamkeitsübungen und achtsamer Bewegung überbrücken. Eingebaute Ruhe- und Entspannungsphasen sind sinnvoll und ökonomisch, siehe hierzu „Modul Achtsamkeit“.)

Anschlussfähigkeit an die Praxis:

Für den praktischen Teil als Anschluss an das Modul „Resilienz“ kann wie folgt vorgegangen werden:

Die TeilnehmerInnen erhalten den Auftrag eine Mindmap oder eine kurze Reflexion zum Thema Resilienz zu gestalten mit ihren Erfahrungen im Anschluss an alle gemachten Resilienz-Übungen im Kurs.

Diese Übung dient dazu, die Selbstreflexion und den Blick für die eigene Widerstandsfähigkeit zu schärfen.

Weitere Aktivitäten und Übungen, die sowohl die Selbstreflexion als auch die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen zum Ziel haben, sind Teil des Grundlagen-Moduls.

Einige der Übungen können von den TeilnehmerInnen jederzeit im Alltag eingebaut werden.

**DESIGN für das Modul „Resilienz Grundlagen-Training"**

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel der**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1,5 UE | Mindmap mit aktivierender Frage; Generieren aus dem Inneren | Auf ein Flipchart wird die Frage: „Was ist Resilienz/Widerstandsfähigkeit?“ in Form einer Mindmap geschrieben und diese an die TeilnehmerInnen gestellt. Der/die TrainerIn überlässt nun den Teilnehmenden das Wort und sammelt die generierten Antworten auf Flipchart. Wenn Pausen entstehen wiederholt der/die TrainerIn die Frage.  Wenn die Frage ausgeschöpft ist und das Sammeln der Begriffe beendet ist, wird die nächste Frage gestellt: „Wie und wann bin ich bereits resilient/widerstandsfähig?“; „Wie und wann war ich bereits resilient/widerstandsfähig in der Vergangenheit?“ | ☐Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  ☐Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |
| Vertiefung | Video zum Thema „Resilienz“ – Dr. Eva Wlodarek; „(…) 5 Tipps, um an Krisen und Schicksalsschlägen nicht zu zerbrechen.“  <https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k> | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  ☐Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |
| Reflexion des Videos mit dem Arbeitsblatt „5 Schritte zu mehr Resilienz“ | **„Arbeitsblatt\_5 Schritte zu mehr Resilienz“** mit (Reflexions-) Fragen zum Video.  Im Anschluss an das Video erhalten die TeilnehmerInnen das Arbeitsblatt mit Fragen, die gemeinsam mit einer/einem PartnerIn beantwortet werden sollen.  Am Ende sollen die TeilnehmerInnen- jede/r für sich - für die kommenden Wochen 2 Dinge überlegen, die sie tun können, um ihre Resilienz zu stärken. Dafür sollen sie sich auch ein Zeitlimit setzen. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  Computer  Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |
| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel der**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| 2 | 1 UE | Mein Einflussbereich | Widerstandsfähigkeit hängt auch mit Selbstermächtigung zusammen. Welche Situationen kann ich ändern? Welche kann ich nicht ändern? Worauf richte ich mein Augenmerk?  Mittels „**Arbeitsblatt\_Mein Einfluss“** machen sich die TeilnehmerInnen zunächst Gedanken über Dinge und Bereiche in ihrem Leben, auf die sie Einfluss haben und auf solche, auf die sie keinen Einfluss haben (Beispiele sind am Arbeitsblatt vorgegeben). Dies wird in zwei Kreise am Arbeitsblatt eingetragen. Anschließend wird die Übung im Plenum besprochen.  Danach wird die Frage reflektiert: Worauf richte ich im Alltag meine Aufmerksamkeit?  Diese Übung kann sowohl während des Kurses im Kursraum als auch als Aufgabe für zuhause gemacht werden. Die Teilnemenden können sich zuhause über ihre Einflussmöglichkeiten Gedanken machen. Beim nächsten Mal wird dies im Kurs besprochen. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 1 UE | Feedbackschleife | Mit „**Anleitung für TrainerInnen\_Feedbackschleife“**  **Ziel:** Zusammenhalt und Teamgeist stärken  **Ablauf:** Die Gruppe stellt sich in zwei gleich starken Linien mit Blick zueinander auf. Eine Reihe gibt dem jeweiligen Gegenüber Feedback und geht anschließend eine Position weiter bis jede/r jeder/jedem ein Feedback gegeben hat.  **Reflexion:** Wie geht es den TeilnehmerInnen nach dieser Übung? Waren sie von einem Feedback überrascht? Was haben sie gefühlt? Hat sich ihre Sicht verändert?  Im Plenum wird die Übung besprochen. Der/die TrainerIn sammelt die Antworten der TeilnehmerInnen auf Flipchart. | ☐Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |
| 4 | 1 UE | Mein Energiekonto | Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Mein Energiekonto“**.  Die TeilnehmerInnen reflektieren: Welche Dinge, Personen, Tätigkeiten, Hobbies etc. geben ihnen in ihrem Leben Energie? Was kostet sie Energie?  In einer Tabelle notieren die TeilnehmerInnen ihre Antworten.  Der/die TrainerIn sammelt die Antworten der TeilnehmerInnen auf Flipchart.  Diese Übung fördert die Bewusstheit der eigenen Ressourcen. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1 UE | Mein inneres Mischpult | Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Mein inneres Mischpult“**.  **1.** Die TeilnehmerInnen werden angehalten ein paar Minuten zu reflektieren: Wie sieht es bei ihnen gerade aus in Bezug auf Lebensfreude, Freude am Lernen, Freude am Kurs, innere Balance, Ausdauer (meine Ziele zu erreichen), Motivation…?  Auf einer Skala von 0 – 10 machen die TeilnehmerInnen zum jeweiligen Lebensbereich dort ein Kreuz, wo sie sich ihrer Wahrnehmung nach gerade befinden.  Wenn die Anzeige in einem Bereich sehr niedrig ist, können die TeilnehmerInnen überlegen, was sie brauchen oder tun können, damit die Anzeige steigt.  Dies wird anschließend gemeinsam reflektiert.  **2.** Visualisierung/Imaginationsübung: Die TeilnehmerInnen können sich dann vorstellen, wie sie die Regler ihres Mischpults, wo es für sie erwünscht ist, nach oben schieben.  Diese Übung können die TeilnehmerInnen in Ihren Alltag einbauen. Die Übung fördert Bewusstheit und Reflexion des eigenen Befindens/ der eigenen Lebenssituation. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 1 UE | Das Gute im Schlechten sehen | Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Das Gute im Schlechten sehen“**.  Die TeilnehmerInnen nehmen sich einen Moment Zeit, um sich an eine schwierige Situation in ihrem Leben zu erinnern. Was hat ihnen durch diese Situation geholfen? Wie haben sie es geschafft, diese Situation zu meistern? Was haben sie aus dieser Situation vielleicht sogar Positives mitgenommen?  In eine Tabelle am Arbeitsblatt tragen sie ein, was negativ war (-) und was vielleicht trotzdem positiv (+) war.  Zusätzlich kann die Frage nach den Kompetenzen gestellt werden: Welche Kompetenzen haben geholfen, diese Situation zu meistern?  Durch diese Übung wird der Fokus auf die Resilienz der TeilnehmerInnen gerichtet, die ihnen ev. noch gar nicht bewusst ist.  Anschließend wird im Plenum gemeinsam reflektiert | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 1 UE | Einen Schritt machen | Mit **„ Anleitung für TrainerInnen\_Einen Schritt machen“.**  Welche Ressourcen helfen, einen Schritt aus einer stagnierenden Situation zu machen (in Richtung Problemlösung)?  Was braucht es, um den nächsten Schritt zu tun und wieder Bewegung in die Situation zu bringen?  **Ziel:** Bewusstmachen von vorhandenen und noch ausbaubaren Kompetenzen/Ressourcen.  **Ablauf:** Die TeilnehmerInnen nehmen sich fünf bis zehn Minuten Zeit und reflektieren Situationen, in denen sie gerade nicht weiterkommen (beruflich). Der/die TrainerIn bereitet zuvor selbst passende Kärtchen vor, auf denen unterschiedliche Kompetenzen bzw. Ressourcen stehen (z.B. Mut, Ausdauer, Empathie, Achtsamkeit, Humor, Durchsetzungsvermögen, Organisationsfähigkeit). Die Übung wird einzeln durchgeführt im Beisein der anderen TeilnehmerInnen als BeobachterInnen.   1. Person A schildert die aktuelle Situation, in der sie nicht weiterkommt und die Situation wie sie für sie wünschenswert wäre. Sie stellt sich an einem Ende des Raums auf, sodass für etwaige Schritte genug Platz ist. Am anderen Ende des Raums (oder in der Mitte) ist die Situation, so wie die Person es als wünschenswert empfindet. 2. T (TrainerIn): „Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie über die Situation sprechen?“, „Wo im Körper spüren Sie das (Gefühl)?“, „Wie stehen Sie da?“ (stabil; unsicher etc.) 3. Person A soll sich nun Kärtchen mit den passenden Ressourcen/Kompetenzen auswählen, die ihr dabei helfen einen Schritt in der jetzigen Situation zu machen. 4. T: „Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie mit diesen Ressourcen ausgestattet sind?“, „Können Sie einen (oder mehrere Schritte) machen?“, „Wenn Sie den Impuls verspüren, einen Schritt zu machen, folgen Sie dem Impuls!“ 5. Person A macht, wenn es stimmig ist, ausgestattet mit den Ressourcen einen oder mehrere Schritte. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges: Kärtchen vom Trainer/ von der Trainerin vorbereitet |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 1 UE | Variante1 Kreative Resilienz-Biographiearbeit | Die TeilnehmerInnen zeichnen auf dem **„Arbeitsblatt\_Variante1\_Kreative Resilienz-Biographiearbeit“** (oder auf einem Flipchartbogen) ihren Weg von der Geburt bis heute mit den besten und den schwierigsten Momenten.  Anschließend wird gemeinsam reflektiert:  Was waren bisher Highlights und Tiefpunkte?  Was hat geholfen aus den Tiefpunkten heraus zu kommen? Welche Ressourcen (Stärken, Menschen etc.) waren dabei hilfreich? | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  Sonstiges: Farbstifte |
| 1 UE | Variante2 Kreative Resilienz-Biographiearbeit | Eine Möglichkeit auf das Thema „Resilienz“ vertiefend einzugehen und visuell darzustellen: Auf dem **„Arbeitsblatt\_Variante2\_Kreative Resilienz-Biographiearbeit“** sind drei Kreise wie bei einer Ampel angeordnet (rot, gelb, grün).  Welche schwierige Situation musste ich in der Vergangenheit bereits bewältigen (rot)? Wie bin ich damit umgegangen (gelb)? Was hat mir geholfen (grün)?  Die TeilnehmerInnen nehmen sich 10 Minuten Zeit, um zu überlegen und die Antworten in den passenden Kreis zu schreiben:  Anschließend wird im Plenum gemeinsam reflektiert. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 1 UE – 1,5 UE | Perspektiven-wechsel | Mit **„Anleitung für TrainerInnen\_Perspektivenwechsel“**  Wie würden es andere machen? Was habe ich in dieser Situation gemacht?  **Ziel:** Reflexion und Bewusstmachen der eigenen Strategien/Reaktionsmuster; Handlungsmöglichkeiten/-spielräume erweitern  **Ablauf:** Die Gruppe teilt sich in zwei Dreiergruppen auf. Wer möchte, erzählt den anderen eine Situation, die ihn/sie (ggf. regelmäßig) beschäftigt und die Art und Weise, wie er/sie damit umgeht. Er/sie fragt die anderen in der Gruppe, wie sie darauf reagieren würden oder was sie an seiner/ihrer Stelle machen würden.  So bekommt die Person Impulse oder Inspirationen, wie es andere gemacht hätten und wie sie es selbst anders machen könnte. Dies wird notiert.  **Reflexion:** Wie geht es den TeilnehmerInnen nach dieser Übung? Welche Möglichkeiten auf eine Situation zu reagieren/mit einer Situation umzugehen ergeben sich? Wie geht es denjenigen, die sich in die Situation des/der anderen versetzt haben? | ☐Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges: |
| 10 | 1 UE | Selbstfürsorge | Selbstfürsorge ist ein wichtiger Faktor für Resilienz.  Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Selbstfürsorge“.**  Die TeilnehmerInnen nehmen sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen: Erlaube ich mir, gut für mich zu sorgen? Was tue ich bereits, um gut für mich zu sorgen? Was kann und möchte ich noch gerne für mich tun?  Was befindet sich bereits in meinem Selbstfürsorge-Korb? Was gebe ich noch hinzu?  Die TeilnehmerInnen schreiben „in den Korb“ (Graphik) hinein, was sie bereits in ihrem Korb haben und was sie noch gerne in ihren Selbstfürsorge-Korb geben möchten. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges, und zwar… |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | 1 UE | Visionsarbeit – Meine schönste Vision | Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Visionsarbeit\_Meine schönste Vision“.**  Die TeilnehmerInnen überlegen: Wo sehe ich mich, wenn der Kurs vorbei ist?  Wo sehe ich mich in einem Jahr?  Die TeilnehmerInnen schreiben oder malen in die Grafik (eine Wolke), wie und wo sie sich sehen. Je konkreter, desto besser! Sie können ihrer Fantasie dabei freien Lauf lassen.  (Ich kann besser…; Ich bin selbstbewusster; Ich habe einen Job etc.)  Die TeilnehmerInnen stellen ihre Vision im Plenum vor. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  Sonstiges: Farbstifte |
| 12 | 1 UE | Gedankenflug | Die TeilnehmerInnen nehmen sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen: In welchem Beruf sehe ich mich in Zukunft? Wie viele Stunden möchte ich in diesem Beruf arbeiten?  Die TeilnehmerInnen stellen sich vor, ihr berufliches Ziel erreicht zu haben: Wie fühlt sich das an? Sie schreiben oder malen auf das **„Arbeitsblatt\_Gedankenflug“** (oder auf ein Flipchart, wenn erwünscht), was ihnen dazu einfällt.  Im Plenum werden die Visionen der TeilnehmerInnen (die gerne möchten) besprochen. | Einzelarbeit  ☐Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  ☐Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges: |

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang**  **in Minuten** | **Titel des**  **Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 1 UE | Dankbarkeit | Die TeilnehmerInnen erhalten das **„Arbeitsblatt\_Dankbarkeit“**.  1.) Die TeilnehmerInnen nehmen sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen, was ihnen in den letzten Tagen Gutes widerfahren ist und wofür sie dankbar sind. Zumindest 3 Dinge sollen genannt werden. Dies müssen keine „großen“ Dinge/Erlebnisse sein – es sind die kleinen Dinge, Situationen, Erlebnisse etc., die den Tag schöner machen.  2.) Die TeilnehmerInnen erstellen eine Mindmap zum Thema Dankbarkeit.  Dann tauschen sie sich mit einer Kollegin/einem Kollegen aus.  Im Plenum wird anschließend reflektiert. | Einzelarbeit  Partneraktivität  ☐Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  ☐Exkursion  ☐Selbststudium zu Hause  ☐Sonstiges, und zwar… | Flipchart  ☐Kärtchen  Arbeitsblätter  ☐Computer  ☐Smartphones  ☐Kopfhörer  ☐Sonstiges: |
| 14 | 1 UE | Arbeit mit Bildern | Mit **„Anleitung für TrainerInnen\_Arbeit mit Bildern“** und passenden Bildern **„Vorlage\_Resilienzbilder“**  Bilder zum Thema Resilienz (Widerstandskraft) werden aufgelegt. Die TeilnehmerInnen wählen nun ein Bild, das für sie am besten zum Thema und zu ihnen passt.  Mit einer Kollegin/einem Kollegen werden die Bilder besprochen und die Ergebnisse anschließend in der Gruppe präsentiert. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | ☐Flipchart  ☐Kärtchen  ☐Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  ☐Kopfhörer  Sonstiges: Resilienz Bilder/Grafiken |

**Quellen:**

Frick, Frick, J.: Resilienzförderung in der Schule Möglichkeiten, Chancen und Grenzen. Tagung Universität Zürich, 24.8.2018.Online aufgerufen am 12.10.20: <https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:6b8c6cbb-f1c1-44d2-8d74-e5510031c887/07_Resilienzf%C3%B6rderung%20in%20der%20Schule%20-%20M%C3%B6glichkeiten,%20Chancen%20und%20Grenzen%20(Prof.%20Dr.%20J%C3%BCrg%20Frick).pdf)>

Welter-Enderling, Rosmarie: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. 5.Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag 2012.

1. vgl. Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006, S. 13. [↑](#footnote-ref-1)
2. Frick, J.: Resilienzförderung in der Schule Möglichkeiten, Chancen und Grenzen Tagung Universität Zürich, 24.8.2018online aufgerufen am 12.10.20: <https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:6b8c6cbb-f1c1-44d2-8d74-e5510031c887/07_Resilienzf%C3%B6rderung%20in%20der%20Schule%20%20M%C3%B6glichkeiten,%20Chancen%20und%20Grenzen%20(Prof.%20Dr.%20J%C3%BCrg%20Frick).pdf> [↑](#footnote-ref-2)
3. vgl. Frick, J.: Resilienzförderung in der Schule Möglichkeiten, Chancen und Grenzen Tagung Universität Zürich, 24.8.2018, online aufgerufen am 12.10.20: <https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:6b8c6cbb-f1c1-44d2-8d74-e5510031c887/07_Resilienzf%C3%B6rderung%20in%20der%20Schule%20-%20M%C3%B6glichkeiten,%20Chancen%20und%20Grenzen%20(Prof.%20Dr.%20J%C3%BCrg%20Frick).pdf)> [↑](#footnote-ref-3)