

# Resilienz

## Aktivitäts Titel

Die Kraft im Inneren finden

## Schlüsselwörter

- Ausdauer
- Herausforderungen
- Resilienz

## Ziele

- Mit Empathie arbeiten
- Erkennen von Stärke und Schwierigkeiten
- Eigenschaften erforschen, die Widerstandskraft begünstigen

## Dauer

1,5 Std.

## Anzahl der Teilnehmenden (max)

20

## Materialien und Werkzeuge

- Vorgefertigte Charakterbögen
- Genügend Platz, um im Kreis zu arbeiten
- Stift und Papier

## **Ablauf und Beschreibung**

### **Schritt 1: Einführung**

Die Kursleitung stellt den Wert der Resilienz gemäß dem Handbuch der Werte/ Kompetenzen und Fertigkeiten der Stories 4 Empowerment-Methodik vor. Anschließend verteilt die Lehrkraft die vorgefertigten Charakterbögen an die Teilnehmenden.

### **Schritt 2: Über die Charaktere nachdenken**

Die Charakterbögen zeigen Menschen, die sich derzeit in einer schwierigen Situation befinden. Zusätzlich zu den Charakterbögen erhalten die Teilnehmende einen Stift und Papier, um ihre Ideen aufzuschreiben, wie diese Person Resilienz zeigen kann und wie sie ihre Situation verbessern kann, indem sie diesen Wert auf ihr Leben anwendet.

Die Teilnehmenden können auch anstelle der vorgefertigten Karten ihre eigenen Charaktere erstellen, die nach dem Zufallsprinzip verteilt werden, um die Übung abzuschließen.

### **Erzählerische Variante**

Als fiktionale Komponente können die Charaktere und ihre Probleme auch frei erfunden sein.

### **Schritt 3: Austausch und abschließende Reflexion**

Sobald die zugewiesene Zeit abgelaufen ist, kehren die Teilnehmenden in den Kreis zurück, um nacheinander die Situation ihrer Charaktere zu erläutern und zu erklären, was ihnen helfen kann, ihre Probleme zu bewältigen, wenn sie belastbar sind und ihre Kämpfe durchstehen.

Nachdem sie über ihren Charakter gesprochen haben, kann die Gruppenleitung die abschließende Reflexion leiten und mit Fragen bereichern, zum Beispiel:

- Kennt ihr jemanden, der/die sich in einer schwierigen Situation befindet und von mehr Widerstandsfähigkeit profitieren könnte?
- Könnt ihr euch mit einer der Figuren identifizieren?
- Gab es eine Zeit in eurem Leben, in der ihr eure Widerstandsfähigkeit unter Beweis stellen musstet?

### **Vorbereitung**

Für diese Aktivität ist es notwendig, die Charakterbögen im Voraus vorzubereiten. Versucht, eine breite Palette von Charakteren mit unterschiedlichen Hintergründen einzubeziehen und fügt eine positive Eigenschaft hinzu, die den Teilnehmenden auf ihrem Weg zur Resilienz helfen kann, wie z.B.:

#### **Sabine Müller, 58**

- Kürzlich wurde sie von ihrer langjährigen Stelle als Verkäuferin entlassen.
- Sie kämpft darum, einen neuen Job zu finden und hat mit finanzieller Instabilität zu kämpfen.
- Sie ist bereit, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich auf Veränderungen einzulassen.

#### **Lukas Schneider, 19**

- Universitätsstudent, der aufgrund persönlicher Probleme und mangelnder Motivation in mehreren Fächern durchgefallen ist.

- Er ist bereit, um Hilfe zu bitten.

**Amira Hassan, 42**

- Alleinerziehende Mutter, die eine Scheidung hinter sich hat und ihre beiden Kinder großzieht.
- Sie hat einen hohen Bildungsgrad und eine hohe emotionale Intelligenz.

**Carlos Mendoza, 25**

- Aus Südamerika eingewandert, kämpft er in einem neuen Land mit Sprachbarrieren und kulturellen Unterschieden um Stabilität.