

# Resilienz

## **Titel der Aktivität**

Was mich widerstandsfähig macht.

## **Schlüsselwörter**

- Selbsterkenntnis
- Kritisches Denken
- Austausch

## **Ziele**

- Selbstreflexion und Selbstwertschätzung
- Förderung der Unterstützung durch Gleichaltrige durch gemeinsame Persönlichkeitsmerkmale
- Einfühlungsvermögen entwickeln

## **Dauer**

2 Std.

## **Anzahl der Teilnehmenden (max)**

20

## **Materialien und Werkzeuge**

- Stift und Papier
- Eine Schüssel oder ein Hut zum Mischen der Papiere
- Genügend Platz, um im Kreis zu arbeiten

## Ablauf und Beschreibung :

### **Step 1: Einführung**

Die Kursleitung erklärt, dass wir im Laufe des Lebens mit vielen Herausforderungen konfrontiert werden und dass jede:r von uns angesichts dieser Herausforderungen über Persönlichkeitsmerkmale verfügt, die uns helfen können, in unserem täglichen Leben durchzuhalten und Resilienz zu zeigen.

### **Schritt 2: Selbstreflexion**

Die Teilnehmenden erhalten kleine Zettel und werden gebeten, über ihre persönlichen Eigenschaften nachzudenken. Sie werden gefragt, ob eine seiner/ihrer Persönlichkeitseigenschaften ihnen jemals geholfen hat, ein Problem in seinem/ihrem Leben zu bewältigen. Die Kursleitung ermutigt die Teilnehmenden, über ihre Vergangenheit nachzudenken und mindestens 3 positive Eigenschaften auf verschiedene Zettel zu schreiben.

Nach etwa 10 Minuten Bedenkzeit werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Zettel zu falten und in eine Schüssel oder einen Hut zu legen, wo sie gemischt und nach dem Zufallsprinzip an alle Teilnehmenden verteilt werden.

### **Schritt 3: Austausch in Sitzkreis**

Nachdem die Teilnehmenden ein paar Minuten Zeit hatten, um über diese Eigenschaft nachzudenken und zu überlegen, wie sie auf die Resilienz angewendet werden kann, bittet die Kursleitung sie, dies der Gruppe mitzuteilen:

- Wie kann diese Eigenschaft jemandem helfen, widerstandsfähiger zu sein?

- Glauben sie, dass sie selbst diese besondere Eigenschaft besitzen?

In den folgenden Runden können die Teilnehmenden aufgefordert werden, sich eine Geschichte auszudenken, in der eine Figur mit dieser Eigenschaft als belastbar dargestellt werden kann.

#### **Schritt 4: Schlussbemerkungen**

Wenn nicht mehr genügend Merkmale vorhanden sind, um den gesamten Kreis zu umrunden, stellt die Lehrkraft einige abschließende Fragen, um den Teilnehmenden Gelegenheit zum Nachdenken zu geben. Da diese Fragen eher persönlicher Natur sind, sollte nicht erwartet werden, dass sie für alle hörbar beantwortet werden:

- Was hat dich bei dieser Übung am meisten überrascht?
- Hast du jemals über Resilienz in Kombination mit anderen Eigenschaften nachgedacht?
- Hast du das Gefühl, Wertschätzung jetzt anders wahrzunehmen?