

SCHOOL-SCOUT.DE

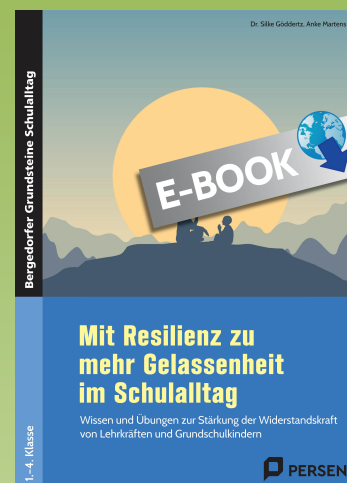
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mit Resilienz zu mehr Gelassenheit im Schulalltag

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Inhaltsverzeichnis

Was ist Resilienz?	4
Der Begriff Resilienz	4
Die vier Resilienzfaktoren	5
Wie geht Resilienz?	6
Resilienz ist erlernbar	6
Stärkung von Resilienz im Schulalltag	7
Akzeptanz	7
Fokus	11
Selbstwirksamkeit	16
Verbundenheit	18
Warum ist Resilienz so wichtig?	22
<i>Fallbeispiel: Tanja Fritze</i>	22
<i>Fallbeispiel: Sven Krause</i>	23
<i>Fallbeispiel: Lilly</i>	24
Auf dem Weg zur resilienten Schule	25
Ideen für das Kollegium	25
Auf Elternarbeit setzen	26
Tipps für akute Situationen	27
Schlusswort	28
Übungen für den Schulalltag	29
Resilienzcheckliste	46
Gefühlskarten	47
Literaturverzeichnis	52

Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz

Mit diesem Buch möchten wir Sie dafür sensibilisieren, dass es unsere ganz persönliche Entscheidung ist, ob wir in Situationen nur das Problematische sehen oder auch Chancen erkennen und aufzeigen, wie unser Blick auf eine Situation unsere Gefühle dazu verändern kann und uns damit stärkt oder eben schwächt.

Denken Sie auch manchmal positiv an die Coronazeit zurück? Oder überwiegt in Ihrer Erinnerung das Negative? Es gibt viele Gründe, für die Coronapandemie auch dankbar zu sein: Wir durften lernen, wie wichtig uns unsere Freundschaften, Partner und Familie sind. Wir durften erfahren, wie schön die Zeit mit uns allein oder der eigenen Familie ist. Wir durften unsere Zeit komplett anders gestalten und z.B. ein neues Hobby ausprobieren. Kurz: Wir konnten aus unserer Komfortzone aussteigen.

In dieser wirklich schwierigen Phase des Lockdowns, sind die allermeisten von uns nicht an den neuen Herausforderungen zerbrochen. Warum? Nun, wir haben einfach das Beste aus der Situation gemacht. Nicht immer, aber so oft wie möglich. Wir sind einen emotionalen Marathon gelaufen und hatten immer die Hoffnung, dass es irgendwann besser wird. Optimistisch bleiben, die eigenen Ziele nicht aus den Augen verlieren, mit sich selbst und anderen in Kontakt bleiben, einen Sinn für Humor bewahren und sich nicht als Opfer der Umstände wahrnehmen – das sind nur einige der Faktoren, die resiliente Menschen auszeichnen.

Nicht immer muss es gleich eine globale Pandemie sein, die uns in Atem hält. Persönliche Krisen, familiäre Stresssituationen, Krankheit, finanzielle Sorgen oder Zukunftsängste stellen viele Menschen täglich vor große Aufgaben der Bewältigung. Klimawandel und Naturkatastrophen, politische Umbrüche bis hin zu bewaffneten Konflikten erschüttern parallel ganze Regionen und bewegen Menschen in aller Welt. Krisen gehören zu unserem Leben, sie werden begleitet von ergreifend nahen Berichten und emotionalen Bildern, die uns Menschen emotional berühren. Dementsprechend

ist es eine wichtige Aufgabe, Krisen – klein wie groß – zu begegnen und diese kompetent zu bewältigen.

Die Wissenschaft der *positiven Psychologie* forscht schon seit längerer Zeit zu der Frage, was erfolgreiche Menschen, die schwierige Krisen erfolgreich gemeistert haben, von jenen unterscheidet, die Krisen weniger erfolgreich meistern. In diesem Kapitel befassen wir uns mit einigen wichtigen Erkenntnissen.

Um nicht nur durch turbulente Zeiten, sondern allgemein gut durch das Leben zu kommen, gilt es, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und unsere Herangehensweise an vor uns liegende Krisen und Herausforderungen zu verbessern. Dabei kann uns Resilienz helfen – die Fähigkeit, sich von unvermeidbaren Enttäuschungen, Fehlschlägen und Sorgen nicht unterkriegen zu lassen. Resilienz wird auch häufig mit *Durchhaltevermögen* in Verbindung gebracht, welches man auch als eine Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer für langfristige Ziele umschreiben kann (vgl. Duckworth, 2017). Die Psychologin Angela Duckworth und ihr Team haben beobachtet, dass Menschen mit starkem Durchhaltevermögen in der Lage waren, ihre Entschlossenheit und Motivation über lange Zeiträume beizubehalten – trotz Fehlschlägen und Widrigkeiten. Sie kamen zu dem Schluss, dass Durchhaltevermögen ein besserer Indikator für Erfolg ist als der IQ (Duckworth, 2017).



Denis Murlane definiert Resilienz als „die Fähigkeit, unter Druck, in Veränderungen und Situationen der Ungewissheit optimistisch, gelassen und zielorientiert zu bleiben und nach Rückschlägen wieder schnell diesen Ursprungszustand herzustellen“ (Murlane, 2017). Resilienz ist dabei ein Synonym für psychische Stärke oder Widerstandsfähigkeit.

Heller erweitert den Begriff *Resilienz* noch um die Kompetenz, mit ungewissen Situationen flexibel umgehen zu können, in einem ambivalenten Umfeld Entscheidungen treffen zu können und Scheitern als eine mögliche Option zu akzeptieren. All dies sind Kompetenzen, die in unserer volatilen, unsicheren, komplexen und ambiguitären (kurz: VUCA) Welt von großer Bedeutung sind, um sich zu behaupten (vgl. Heller, 2019).

Resilienz ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Wir haben noch nie von einer Heldin / einem Helden gehört, die/der gescheitert ist und sofort aufgegeben hat. Eine wirkliche Heldin bzw. ein wirklicher Held findet Strategien, um die Situation zu bewältigen, daraus zu lernen und Lösungen zu entwickeln. Hier stellen wir Ihnen beispielhaft einige Zitate resilienter Persönlichkeiten vor, von denen wir etwas lernen können:

Unsere größte Schwäche liegt darin, aufzugeben. Der sicherste Weg zum Erfolg ist, es immer noch ein weiteres Mal zu versuchen. Ich bin nicht gescheitert. Ich habe lediglich 10.000 Wege gefunden, wie es nicht funktioniert.

Thomas Edison

Unser größter Ruhm liegt nicht darin, niemals hinzufallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Konfuzius

Beurteile mich nicht nach meinen Erfolgen, sondern danach, wie oft ich hingefallen und dann wieder aufgestanden bin.

Nelson Mandela

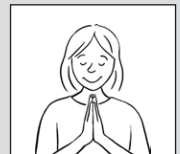
All diese Zitate zeigen, dass viele erfolgreiche Menschen Rückschläge erleiden mussten und erst durch ihr Durchhaltevermögen und ihren Optimismus an ihr Ziel gekommen sind.

Neben den Auswirkungen auf Erfolg ist Resilienz auch wichtig für das persönliche Glücksempfinden und die psychische Gesundheit. Sie ist ein Puffer gegen psychische Erkrankungen, insbesondere Depression.

Die vier Resilienzfaktoren

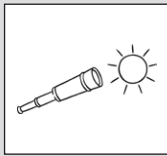
Es gibt eine Vielzahl an Büchern und Ratgebern rund um das Thema Resilienz. Während sich die verschiedenen Autoren und Autorinnen weitestgehend einig darüber sind, welche Ziele *Resilienz* verfolgt, so sind die Faktoren, die für die Erreichung dieser Ziele relevant sind, unterschiedlich. Nach umfassender Sichtung aktueller Konzepte und auf Basis unserer eigenen Forschung und Erfahrung konzentrieren wir uns in diesem Buch auf die vier nachfolgenden Faktoren, die aus unserer Sicht die wesentlichen im Kontext Schule sind:

Akzeptanz: Wenn wir uns selbst eingestehen, dass eine Situation schwierig ist und wir uns erlauben, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu zeigen, hat dies

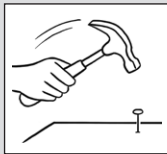


eine enorm befreiende Wirkung, die sich positiv auf unseren weiteren Umgang mit der Situation auswirkt. Die Akzeptanz der Schwäche, des Problems oder der Herausforderung ist daher der erste wichtige Schritt, um hilfreiche Maßnahmen zur Wiederherstellung des Wohlbefindens ableiten zu können. Das Hadern mit (widrigen) Umständen blockiert wertvolle Ressourcen, das bewusste Annehmen der Situation ermöglicht es jedoch, diese Ressourcen bei der Problemlösung zielführend einzusetzen.

Fokus: Viele Menschen neigen dazu, sich von ihren Problemen überwältigen zu lassen und sich nur noch darauf zu konzentrieren. Die Probleme nehmen damit einen extrem großen Platz in unserem Leben ein und überschatten alles. Wenn wir es schaffen, trotz aller Probleme unsere Aufmerksamkeit bewusst auch auf das Positive zu lenken, ändert sich unser Blick auf die Situation. Wir erkennen Lichtblicke am Horizont, Möglichkeiten, die uns vorher verborgen blieben und Menschen, die wir zu Verbündeten machen können. Dies ermöglicht uns, Handlungsoptionen zu erkennen, wahrzunehmen und umzusetzen, die die Situation für uns verbessern können.



Selbstwirksamkeit: Selbstwirksamkeit umschreibt die Überzeugung, dass man selbst Einfluss auf die Situation nehmen und damit eine Verbesserung bewirken kann. Dazu gehört die Übernahme von Verantwortung für die Dinge, die geschehen, sowie die Einordnung von Krisen und Fehlern als Chance für Entwicklung. Wenn wir unsere Opferrolle verlassen und aktive Entscheidungen für den weiteren Weg treffen, wird sich etwas verändern. Eine zentrale Erkenntnis der Selbstwirksamkeit ist dabei auch: Nicht zu handeln, ist ebenfalls eine Entscheidung.



Verbundenheit: Menschen sind soziale Wesen und nicht dafür gemacht, ihre Probleme alleine zu lösen. Je nach sozialer Prägung kann es aber schwerfallen, um Hilfe zu bitten oder sich jemandem emotional anzuvertrauen. Das Gefühl, nicht allein und mit anderen verbunden zu sein, setzt ungeahnte Kräfte frei, die unser Wohlbefinden unterstützen und uns handlungsfähig machen.

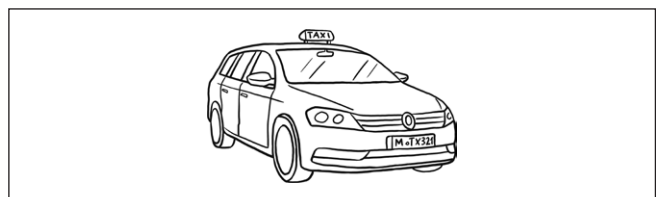


Wie geht Resilienz?

Resilienz ist erlernbar

Wenn wir das Verständnis hätten, dass Resilienz ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, könnten wir dieses Buch an dieser Stelle beenden. Dies wäre vermutlich sehr unbefriedigend für alle diejenigen, die über dieses Persönlichkeitsmerkmal nicht verfügen. Die gute Nachricht ist aber: Resilienz ist erlernbar und trainierbar. Durch das Wissen über die Resilienzfaktoren, die regelmäßige Selbstreflexion über die eigene Haltung und die aktuelle Kompetenz und das regelmäßige Anwenden und Üben kann sich Resilienz bilden und verfestigen. Ähnlich wie eine Sportart, die Sie so lange trainieren, bis Sie beispielsweise den Basketballkorb mit hoher Sicherheit auch aus weiter Entfernung treffen.

Vielleicht kennen Sie noch den Spruch aus Ihrer Kindheit: *Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr*. Dieser Aussage lag die Annahme zugrunde, dass man nur im Kindes- und Jugendalter lernen könne und dass das Gehirn im Alter von etwa 20 Jahren fertig ausgebildet und damit nicht mehr veränderbar sei. Diese Annahme konnte allerdings vor einigen Jahren, mit der Verbesserung bildgebender Verfahren des Gehirns und der damit verbundenen intensiven Forschung über unser Gehirn und wie wir lernen, widerlegt werden. Neurowissenschaftler und Neurowissenschaftlerinnen konnten nachweisen, dass unser Gehirn neuroplastisch ist, sich also ein Leben lang verändern kann. Eine beeindruckende Studie von Maguire zeigte auf, dass sich Gehirne von angehenden Taxifahrern in London massiv veränderten, als diese begannen, für die Zulassungsprüfung sämtliche Straßennetze auswendig zu lernen (Maguire et al., 2000). Areale des Gehirns, die vorher für andere Kompetenzen und Wissen genutzt wurden, wurden sozusagen überschrieben und für das neue, nun relevantere Wissen frei gemacht.



Dass wir im hohen Alter noch eine neue Sprache erlernen oder uns an einem Instrument versuchen können, ist sicher eine tolle Nachricht. Es ist allerdings noch viel mehr möglich. Durch die Neuroplastizität können wir auch unser Verhalten ändern und Persönlichkeitsmerkmale, die uns schon ein Leben lang begleiten, verändern, wenn diese uns stören. Ein schüchterner Mensch kann sich beispielsweise antrainieren, mutiger und offener auf andere Menschen zuzugehen. Ein Mensch, der sich sehr oft in Gedankenkarussells verliert, kann lernen, achtsamer im Hier und Jetzt zu sein.

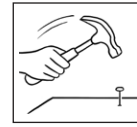
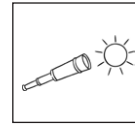
Stärkung von Resilienz im Schulalltag

Seit erforscht wurde, was die Faktoren sind, die resiliente Menschen anders machen als weniger resiliente Menschen, können gezielte Trainingsprogramme entwickelt werden, die darauf abzielen, genau diese Faktoren zu üben und im Alltag – auch unter Stress – anzuwenden. Und genau hier setzt unser Buch im Folgenden an. Wir gehen darauf ein, wie Sie diese Faktoren im Unterricht trainieren können, um Ihre persönliche Resilienz und die Ihrer Schülerinnen und Schüler zu verbessern.

Wie oben bereits beschrieben, sind wir der festen Überzeugung, dass eine Veränderung des Systems immer bei jedem Menschen selbst beginnt. In diesem Fall bedeutet das konkret: Wenn Sie etwas an der Situation Ihres Unterrichts, an der Beziehung zu ihrem Kollegium und Ihren Schülern oder ganz allgemein für das Wohlbefinden an Ihrer Schule tun möchten, fangen Sie bei sich selbst an. Ihre Selbstreflexion, Ihre Erfahrungen mit Übungen und Ihre Erkenntnisse, wie sich Pläne umsetzen lassen, machen Sie zu einem authentischen und nahbaren Vorbild. Niemand erwartet Perfektion von Ihnen, es geht lediglich darum, dass Sie sich selbst auch als lernende Persönlichkeit wahrnehmen und dadurch Ihre Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern auf eine Ebene voller Empathie und Verständnis stellen.

Im Folgenden werden die vier Resilienzfaktoren ausführlich erläutert, um dann Handlungsempfehlungen zur Stärkung jedes einzelnen Faktors für Sie als Mensch

und Lehrkraft sowie in Ihrer Rolle als Resilienzcoach für Ihre Schulkinder aufzuzeigen.

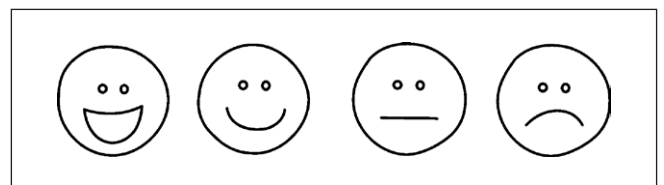


Akzeptanz

Akzeptanz ist der wesentliche Schritt, um Zugang zu unseren Bedürfnissen zu bekommen. Nur wenn wir uns eingestehen, dass wir uns schlecht fühlen, können wir wahrnehmen, was genau das Problem ist und welches unserer Bedürfnisse gerade nicht erfüllt wird. Unser Körper ist das Spiegelbild unserer Seele und macht auf sich aufmerksam, wenn uns etwas bedrückt. Gefühle zeigen uns, dass unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt wurden und helfen uns dabei zu identifizieren, was wir genau brauchen, damit es uns besser geht.



Ein Anerkennen von Umständen und Tatsachen ermöglicht es uns, mit dem Hadern aufzuhören. Belastende Umstände können jederzeit eintreten und uns und jeden anderen begleiten. Menschen fühlen sich damit schlecht und empfinden starke Gefühlsregungen wie Trauer, Angst oder Wut. All das gehört zum Leben dazu – wo Licht ist, ist auch Schatten. Akzeptanz macht Kapazitäten frei, um zu erkunden, was in diesen belastenden Situationen uns und unseren Mitmenschen helfen kann.



Möglicherweise haben Sie bereits als Kind alte Weisheiten gelernt, die etwas anderes vermitteln, z. B. *jetzt sei keine beleidigte Leberwurst, stell dich nicht so an, ein Indianer kennt keinen Schmerz, Jungen weinen nicht, Kinder haben nichts zu wollen* usw. Noch in der Generation unserer Eltern war es häufig unangebracht, Emo-

tionen öffentlich zu zeigen. Leider führt aber das Verdrängen von Emotionen dazu, dass sich noch mehr Stress aufbauen und die innere Unruhe weiter zunehmen kann (vgl. Rossbach, 2019).

Gegebenenfalls haben sie auch noch Kinder in der Klasse, die nach diesen Sprüchen erzogen werden und die fest daran glauben, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, Emotionen zu zeigen. Seien Sie sich dessen bewusst und haben Sie Geduld. Für Kinder mit dieser Haltung ist es umso schwieriger, sich zu öffnen und Emotionen zuzulassen, sie werden alles dafür tun, um dies zu vermeiden. Hier hilft vorleben, die Beobachtung ansprechen und immer wieder den Raum bieten zu sprechen.

Übungen und Beispiele für die Stärkung von Akzeptanz aufseiten der Lehrkraft

Konkret bedeutet dies: Kontrollieren Sie nicht die Umstände, sondern Ihre Reaktion! Grübeln sie noch oder sind Sie bereits im Problemlösemodus? Oft drehen wir uns im Kreis, wenn wir darüber nachdenken, was falsch gelaufen ist oder wie wir eine anstehende Situation lösen können. Wenngleich eine umfassende Problemanalyse wertvolle Hinweise liefern kann, sollte man nicht ins Grübeln verfallen, denn hierdurch werden wir nicht Meister/-in des Lösens, sondern Meister/-in des Grübelns. Wenn Sie merken, dass sich wiederholt Sorgen in Ihre Gedankenwelt hineindrängen, atmen Sie ein paar Mal tief durch, versuchen Sie, Beurteilung und Überbewertung zu vermeiden und die Situation so zu akzeptieren, wie sie objektiv ist. Stellen Sie sich Fragen wie:



- Was ist genau vorgefallen?
- Wie würde eine neutrale Person die Szene wahrnehmen?
- Wie relevant ist die Situation von heute an gesehen in einem Tag / einer Woche / einem Monat / einem Jahr?

Erst durch die Akzeptanz erlangen Sie die geistige Freiheit, über Möglichkeiten nachzudenken und aktive Veränderungen vorzunehmen.

Bringen Sie Balance in Ihr Leben und versuchen Sie, alle Bereiche Ihres Lebens im Gleichgewicht zu halten, z. B. Arbeit, Familie, Freunde, Hobbys usw. Wenn sie eine Herausforderung oder einen Rückschlag in einem der Bereiche erfahren, können Sie sich aus den Bereichen, in denen weiterhin alles in Ordnung ist, wieder Kraft holen und werden emotional aufgefangen.



Praktizieren Sie regelmäßig Achtsamkeit. Seit einigen Jahren gewinnt das Konzept der Achtsamkeit auch in unserer westlichen Welt zunehmend an Bedeutung und zahlreiche Studien zeigen, welche positiven Effekte Achtsamkeitsübungen für die psychische und physische Konstitution haben (vgl. Tan, 2012).

Die Definition von Jon Kabat-Zinn lautet: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren ...“ (Kabat-Zinn, 2019).

Diese kann durch gezieltes Training, z. B. Übungen wie Atemmeditation oder Bodyscan, und durch dezidierte Praxis, z. B. achtsames Essen, achtsames Gehen oder achtsames Zuhören, gefördert werden. Achtsamkeit steigert zudem Ihre Kompetenz, von einer Metaebene auf Ihre Gedankenwelt zu schauen und sich auch von Ihren Gedanken zu distanzieren, wenn diese gerade nicht förderlich für Ihr Wohlbefinden sind. Sie nehmen beispielsweise wahr, dass Sie sich gerade gedanklich in der Vergangenheit befinden und eine unangenehme Situation erneut durchleben oder dass Sie sich gedanklich in der Zukunft befinden, sich Sorgen um einen Umstand machen, der noch gar nicht eingetreten ist. Wenn Sie sich dann bewusst dafür entscheiden, sich wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, wird das einen positiven Effekt auf Ihre Gefühlslage haben. Für einen ersten Einstieg in die Achtsamkeit empfehlen wir die Nutzung einer Meditationsapp.

Achtsamkeitsübungen können anfangs überfordernd sein, weil es für viele Menschen ungewohnt ist, in die Stille zu kommen. Vielleicht machen Sie sich Sorgen, dass Sie etwas falsch machen, oder denken noch mehr als sonst. Die gute Nachricht ist: Sie können nichts falsch machen. So wie Sie es machen, ist es richtig. Wenn Sie merken, dass Sie an etwas denken und Ihre Gedanken dann weiterziehen lassen, haben Sie genau das trainiert, worauf es ankommt: Sie haben Ihre Gedanken auf einer Metaebene wahrgenommen, anstatt sich von Ihnen überrollen zu lassen. Falls Sie beim Meditieren regelmäßig einschlafen, versuchen Sie eine aktivere Haltung, z. B. im Sitzen oder Stehen, oder wählen Sie eine andere Tageszeit.



Erforschen und benennen Sie Ihre Gefühle so konkret wie möglich, um sich selbst zu unterstützen, sich selbst besser zu verstehen. Statt ein allgemeines *Ich fühle mich schlecht behandelt* kann die Aussage *Ich vermisse deine Wertschätzung und deinen Respekt, wenn du mich nicht in Entscheidungen einbeziehst*, klaren Aufschluss über die Gefühlslage, die Bedürfnisse und die daraus abzuleitenden Maßnahmen geben.

Vorbildfunktion im Klassenraum

Kinder lernen jeden Tag, wie herausfordernde Situationen gemeistert werden können – auch von Ihnen. Machen Sie sich diese Funktion als Modellbeispiel täglich bewusst und handeln Sie in diesem Bewusstsein. Im Folgenden stellen wir Ihnen zu jedem Faktor die relevantesten Situationen zusammen.



Wenn Sie sich in einem emotionalen Ausnahmezustand befinden, ist es hilfreich, Ihre Gedanken niederzuschreiben und sich somit Ihrer Sorgen zu entledigen. Diese Technik nennt sich *Journaling* (auch als expressives Schreiben bekannt) und verfolgt das Ziel, sich etwas Belastendes von der Seele zu schreiben. Das bevorzugt handschriftliche Aufschreiben dient dazu, die Gedanken vom Kopf in die Hände fließen und anschließend *loszulassen*. Positive Effekte, die sich nachgewiesenermaßen durch das Journaling einstellen, sind eine bessere Gesundheit und Wohlbefinden, verringerte Angstgefühle und verringerte Depression (vgl. Schubert, 2015). Es empfiehlt sich, für die Durchführung des Journalings einen ungestörten Ort zu suchen und sich selbst ein klares Zeitfenster, z. B. von zehn Minuten, zu setzen, um dann den Stift auf das Papier zu setzen und den Fluss der Gedanken nach Möglichkeit unterbrechungsfrei zu notieren. Abweichende Gedanken sowie das Nichtvorhandensein von passenden Gedanken sollen dabei ebenfalls gerne aufgeschrieben werden, um den nachfolgenden Gedanken wieder Platz zu machen. Das Niedergeschriebene kann im Anschluss vernichtet werden, es ist nicht für Dritte bestimmt.



Im Schulalltag Akzeptanz vorzuleben und somit als Vorbild für die Schulkinder und das Kollegium zu agieren, bedeutet, Probleme nicht zu verdrängen, sondern diese aktiv anzunehmen. Dazu zählt auch, offen anzusprechen, wenn Sie eine Situation als schwierig oder belastend wahrnehmen, anstatt mit dem Lehrstoff weiterzumachen und dem Versuch nachzugehen, Probleme zu ignorieren. Dies wird den Kindern vermitteln, dass auch sie es ansprechen dürfen, wenn ihnen eine Situation nicht behagt oder sie Probleme haben. Dies wird dann nicht als Schwäche, sondern als normale, adäquate Verhaltensweise kennengelernt. Außerdem kann es hilfreich sein, herausfordernde Situationen im Klassenzimmer zur Reflektion als Lernbeispiel für Resilienz zu nutzen. Erörtern Sie mit Ihrer Klassengemeinschaft Fragen wie:

- Was ist genau passiert?
- Wie hätte A anders reagieren können?
Was wäre dadurch anders gewesen?
- Wie hätte B unterstützen können?
- Was können wir heute tun, um für eine weitere Situation dieser Art vorbereitet zu sein?

Üben Sie sich in Impulskontrolle und nehmen Sie sich einen kurzen Moment zur Reflexion und Besinnung, bevor Sie in einer schwierigen Situation impulsiv re-

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Mit Resilienz zu mehr Gelassenheit im Schulalltag

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

