## Resilienz stärken

Mit effektiven Übungen Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit trainieren

Mareike Penz

Verlag an der Ruhr, 2022

ISBN: 978-3-8346-4850-1

**Inhalt**

Kaum ein Thema hat durch die Coronakrise so viel Bedeutung erlangt wie die psychische Widerstandsfähigkeit. Welchen wertvollen Beitrag die Schule mit ihren Peers, Bezugspersonen und ihren Halt gebenden Strukturen für Kinder und Jugendliche hierbei leistet, hat sich nunmehr deutlich gezeigt. Sie können darüber hinaus noch etwas mehr tun und die Einfluss nehmende, vorbildhafte Position, die Sie als Lehrkraft haben, gezielt nutzen: Stärken Sie die Resilienz Ihrer Schüler und Schülerinnen mithilfe dieser kurzen und effizienten 10-Minuten-Einheiten!

Die fachunabhängig einsetzbaren, kurzen Übungen aktivieren die sieben Resilienzfaktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Einmal eingeführt, lassen sich die Methoden von den Jugendlichen auch selbstständig durchführen, sodass sie ihre Resilienz stärkenden Eigenschaften auch privat nachhaltig trainieren können. Und sogar Sie als Lehrkraft profitieren von dem Training: Sie werden eingeladen, Ihre eigene Resilienz zu hinterfragen und zu prüfen, welche Eigenschaften Sie selbst noch weiter gedeihen lassen möchten, um auch die eigene Widerstandsfähigkeit auszubauen.

**Themenbereiche**

Resilienz - Kinder und Jugendliche

Selbstwirksamkeit - Kinder und Jugendliche