



# Resilienz entwickeln in der Schule Gemeinsamer Ideenpool

Dr. Katja Margelisch  
[katja.margelisch@phbern.ch](mailto:katja.margelisch@phbern.ch)

# 7 Wege zur Resilienz (APA)

1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, ...)
2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
3. Realistische Ziele setzen.
4. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden.
5. An die eigene Kompetenz glauben.
6. Eine Langzeitperspektive einnehmen.
7. Für sich selbst sorgen.



Ziel: **Soziale Kontakte**  
aufbauen und erhalten

# 1. Soziales Netzwerk

Sich in andere hineinversetzen



© foxphotographic - Fotolia.com



© EvgeniiAnd - Fotolia.com



© pathdoc - Fotolia.com



© west - Fotolia.com

1. Schau dir die Bilder an.
2. Sprich mit einem Partner darüber:
  - a) Wie fühlen sich die Kinder?
  - b) Warum könnten sie sich so fühlen?

## 2. Akzeptanz

Ziel: Veränderungen als Teil des Lebens sehen, **Krisen als überwindbar ansehen**

|                                                                                     | 1. Warum sind die Kinder traurig? | 2. Was können sie dagegen machen? | 3. Was könnten die Kinder außerdem tun? |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
|  |                                   |                                   |                                         |
|  |                                   |                                   |                                         |
|  |                                   |                                   |                                         |
|  |                                   |                                   |                                         |

1. Fülle die ersten beiden Spalten der Tabelle aus.
2. Suche dir einen Partner.
3. Vergleiche eure Antworten.
4. Trage die Ideen deines Partners in die dritte Spalte ein.
5. Sucht euch eine andere Gruppe. Stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse vor. Einigt euch auf gemeinsame Vorschläge. Schreibe sie auf die Rückseite.

### 3. Positive Emotionen

- Ziel: Angenehmen Gefühlen Raum lassen, sie bewusst wahrnehmen (Nicht: weniger belastende Situationen erleben); **realistische Ziele setzen**

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Mein Glückstagebuch

Mein heutiges Gefühlsbarometer: ☹️ | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 😊

Jeden Tag eine gute Tat!

Das war heute lustig:

Glücksmomente

Meine heutigen Erfolge, auf die ich stolz bin:

Ich freue mich schon auf...

QR-Code

| Baustein                       | So hat es geklappt: |   |   |
|--------------------------------|---------------------|---|---|
|                                | 😊                   | 😐 | 😞 |
| Meine Freunde                  |                     |   |   |
| Freunde sein                   |                     |   |   |
| Jeder ist anders               |                     |   |   |
| Helfen und sich helfen lassen  |                     |   |   |
| Verantwortlich sein            |                     |   |   |
| Selbstverantwortlich sein      |                     |   |   |
| Sich in andere hineinversetzen |                     |   |   |
| Worte können wehtun            |                     |   |   |
| Miteinander sprechen           |                     |   |   |
| Kritisiert werden              |                     |   |   |
| Andere kritisieren             |                     |   |   |
| Verzeihen können               |                     |   |   |

## 4. Kontrollüberzeugung

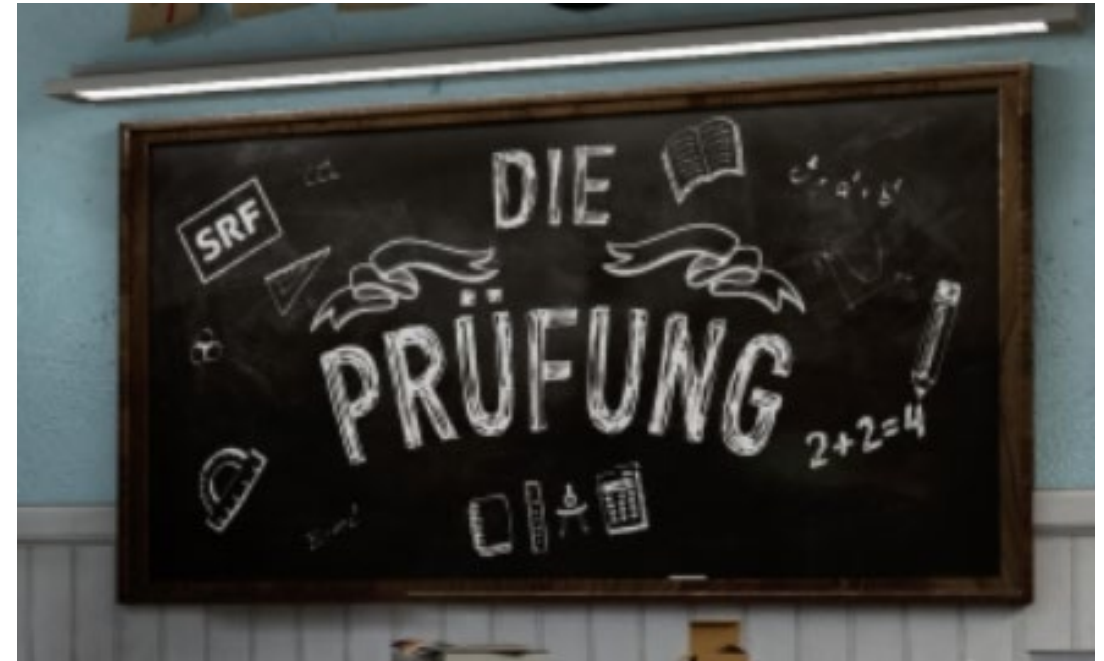
- Ziel: Sich bewusst sein, dass man Situationen beeinflussen und steuern kann und Ereignisse kontrollierbar sind (**Opferrolle verlassen**, aktiv werden)

# 5. Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Ziel: **An eigene Kompetenz glauben**;  
überzeugt sein, Aufgaben und  
Situationen bewältigen zu können

*Vor einer Leistungsüberprüfung sollten zum Aufbau von Selbstwirksamkeit und zur Reduktion von Angst und Stress so konkret wie möglich bekannt sein die...*

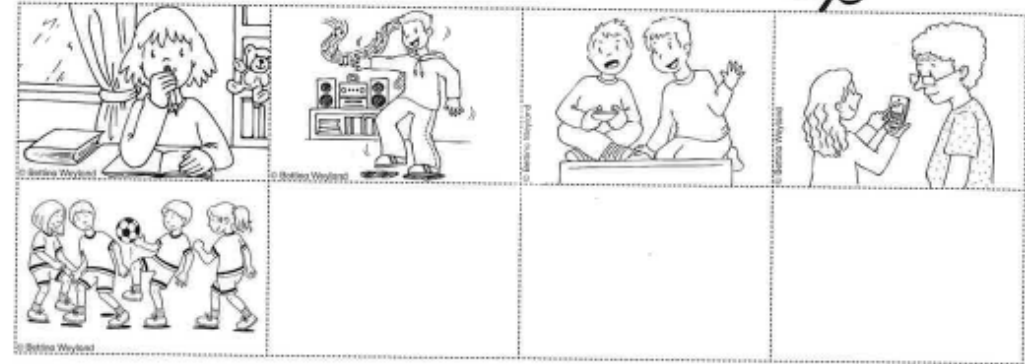
- **Anforderungen**  
(Lernziele, Anforderungsformen, Aufgabentypen)
- **Vorbereitungsmöglichkeiten**  
(Quellen, Lernstrategien)
- **Kriterien der Leistungsbewertung**  
(Gewichtung, Zuordnung Punkte, Fehler zu Noten)



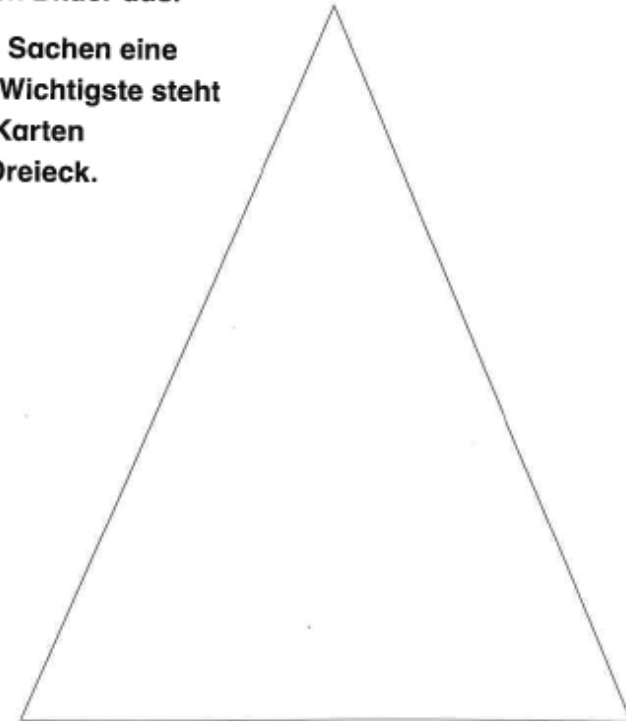
# 6. Optimismus

Ziel: Glaube, schwierige Situationen durchstehen zu können, Chancen ergreifen ; **Langzeitperspektive** einnehmen

1. Schau dir die Bilder an. Was davon ist wichtig für dich?  
Kreise grün ein.



2. Was ist nicht so wichtig? Kreise rot ein.
3. Was ist dir außerdem wichtig? Male in die freien Felder.
4. Schneide alle wichtigen Bilder aus.
5. Lege für die wichtigen Sachen eine Reihenfolge fest. Das Wichtigste steht ganz oben. Klebe die Karten nacheinander in das Dreieck.



# STÄRKEN-SCHATZSUCHE

Ich bin \_\_\_\_ Jahre alt.

☐ Ich bin ein Mädchen

☐ Ich bin ein Bub

| Kreuze an!                                   | 😊 | 😐 | 😞 |
|----------------------------------------------|---|---|---|
| Ich erzähle und rede gern.                   |   |   |   |
| Ich lese gern.                               |   |   |   |
| Ich schreibe gern.                           |   |   |   |
| Ich mag andere Sprachen.                     |   |   |   |
| Ich rechne gerne.                            |   |   |   |
| Ich finde bei Rechnungen schnell die Lösung. |   |   |   |
| Ich kann gut organisieren.                   |   |   |   |
| Ich singe und musiziere gern.                |   |   |   |
| Ich lerne Lieder schnell.                    |   |   |   |
| Ich höre gerne Musik.                        |   |   |   |
| Ich singe und summe oft vor mich hin.        |   |   |   |
| Ich kann mir Dinge gut vorstellen.           |   |   |   |
| Ich liebe Geometrie.                         |   |   |   |
| Ich zeichne oft.                             |   |   |   |
| Ich baue und bastle gerne.                   |   |   |   |
| Ich bewege mich gerne.                       |   |   |   |
| Ich turne geschickt.                         |   |   |   |
| Ich mag Rollenspiele.                        |   |   |   |
| Ich lerne neue Sportarten schnell.           |   |   |   |
| Ich liebe und pflege Tiere.                  |   |   |   |
| Ich liebe und pflege Pflanzen.               |   |   |   |

## 7. Positive Selbstwahrnehmung

Ziel: Sich selbst positiv bewerten und sich seiner Stärken bewusst sein; **für sich selbst sorgen.**

# Arbeit in 7 Gruppen

- Ideen aus der Schulpraxis zu einem der 7 Themen zusammentragen

<https://docs.google.com/presentation/d/16GUaxJC24XbX2AK7y329JJfzwQkBtJN0MiuDfd0haa4/edit?usp=sharing>

1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (➤ soziale Netzwerke)
2. Krisen / Probleme nicht als unüberwindbar anschauen (➤ Akzeptanz)
3. Realistische Ziele setzen (➤ Positive Emotionen)
4. Opferrolle verlassen, aktiv werden (➤ Kontrollüberzeugung)
5. An eigene Kompetenz glauben (➤ Selbstwirksamkeit)
6. Langzeitperspektive einnehmen (➤ Optimismus)
7. Für sich selbst sorgen (➤ positive Selbstwahrnehmung)

# Resilienz

Aline Kurt

## entwickeln und stärken in der Grundschule

Praktische Materialien, die Kinder  
widerstandsfähiger machen



# Widerstandskraft bei Kindern entwickeln und stärken

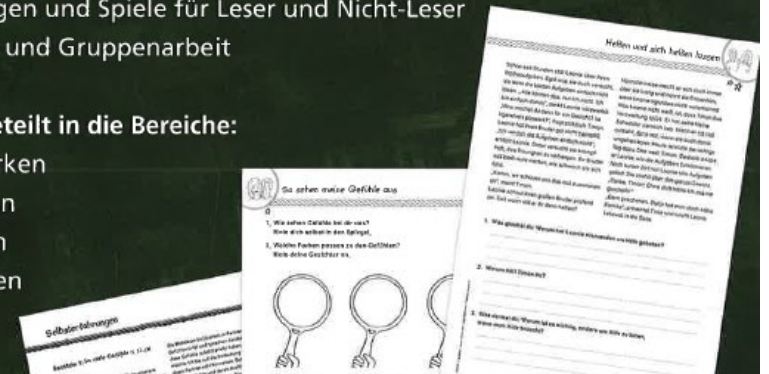
Diese kleinen Übungen für zwischendurch stärken  
das Selbstbewusstsein der Kinder und liefern Werkzeuge  
für den Umgang mit schwierigen Situationen –  
bereits ab Klasse 1.

In diesem Buch finden Sie:

- ◉ fertig vorbereitete Mini-Einheiten von 10 bis 15 Minuten
- ◉ detaillierte Beschreibungen der Einheiten
- ◉ Arbeitsblätter, Übungen und Spiele für Leser und Nicht-Leser
- ◉ Aufgaben für Einzel- und Gruppenarbeit

Die Übungen sind eingeteilt in die Bereiche:

- ◉ Selbstwertgefühl stärken
- ◉ Umgang mit Gefühlen
- ◉ Soziale Kompetenzen
- ◉ Kraft und Ruhe tanken



# Info für nach der Pause

(5 Gruppen, **bitte eigene Nummer merken!**)

- Gruppe 1:

Schulfach Glück im Stapfenacker (Barbara Jüsy)

- Gruppe 2:

Programm «Denkwege» im Manuel (Fabienne Lüthi)

- Gruppe 3:

Gesundheitswerkstatt für 9. Klassen im Hochfeld 1 (Nicole Zurkinden & Karin Friedli)

- Gruppe 4:

Vertiefung Kartenset überfachliche Kompetenzen (Res Zimmermann)

- Gruppe 5:

Schau hin! Depressionen, Selbstverletzung... bei Jugendlichen (Dr. Christina Paersch & Dr. Laila Soravia)



Herzlichen Dank!