

# Was ist Resilienz?

Info für Lehrpersonen



1 / 13

## 1 – Was ist Resilienz?

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Einstieg: Bildbetrachtung und Diskussion rund um den Begriff «Resilienz»</p> <p>Die SuS lernen Schutzfaktoren kennen und ordnen diese in konkreten Situationen zu.</p> <p>In Rollenspielen lernen die SuS verschiedene Verhaltensweisen mit mehr und weniger Resilienz kennen und reflektieren.</p> <p>Anschliessend kann ein eigener Resilienz-Check durchgeführt werden.</p> <p>Abschliessend wird eine Karte zu einem eigenen «Kraftort» gestaltet.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS können den Begriff «Resilienz» definieren und in konkreten Situationen resilientes Verhalten beschreiben.</p> <p>Sie können das eigene Verhalten reflektieren und daraus Schlüsse für Verhaltensalternativen ziehen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblätter</li><li>• Lösungsvorschläge</li><li>• Bastelmaterial für Karte «Kraftort»</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum (Diskussion), EA / PA (Schutzfaktoren), GA (Rollenspiele), EA (Auswertung und Kraftort, Karte)
<b>Zeit</b>	½ Tag oder ca. 4 Lektionen

### Zusätzliche Informationen:

- Gespräche über Resilienz können belastend sein und bei Kindern und Jugendlichen Wunden aufreissen. Hier finden Lehrpersonen Tipps, wie man sensibel über psychische Gesundheit spricht: <https://dureschnufe.ch/drueber-reden/>
- Kinderschutz Schweiz: Was Kinder stark macht - Resilienz <https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/resilienz>
- Pro Juventute: Resilienz bei Kindern – Der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern>

# Was ist Resilienz?

*Info für Lehrpersonen*



2 / 13

## Möglicher Visueller Einstieg:

- Bild betrachten.
- SuS notieren spontan 2–3 Gedanken: «Was sehe ich? Was könnte das mit Stärke zu tun haben?».
- Austausch im Plenum.

## Bildvorschlag



**Leitfrage:** Warum stecken manche Menschen Rückschläge besser weg?

# Was ist Resilienz?

Info für Lehrpersonen



3 / 13

**Resilienz** ist die **Fähigkeit, trotz Belastungen handlungsfähig zu bleiben** und **aus Schwierigkeiten gestärkt hervorzugehen**.

- Resilienz **ist kein fester Charakterzug**, sondern ein **Prozess, der sich weiterentwickelt**.
- Man kann in manchen Bereichen resilient reagieren und in anderen nicht.

## Wissenschaftlicher Hinweis

Fachpersonen aus den Gesundheitswissenschaften betonen, dass Resilienz-Trainings nicht zu hohe Erwartungen wecken dürfen.

Resilienz lässt sich nicht einfach «antrainieren» wie ein Muskel und hängt nicht nur von der eigenen Stärke ab, sondern auch von der Umgebung.

**Wichtig:** Niemand ist immer resilient – und **Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge**.

**Einstiegsaufgabe:** Mini-Brainstorming (5–8 Min.)

## Arbeitsauftrag:

- Alle notieren drei Situationen, in denen Jugendliche Resilienz brauchen (z. B. Social Media Druck, Prüfungen, Freundschaftsprobleme, Familie, Sport).
- Austausch in 2er-Gruppen.
- Begriffe werden an der Tafel gesammelt und in Kategorien geclustert.

**Ziel:** Problemfelder sichtbar machen → Lernmotivation erhöhen.

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



4 / 13

## Was stärkt meine Resilienz? – Schutzfaktoren verstehen

### Die drei Dinge, die uns stark machen – Schutzfaktoren

Damit wir in schwierigen Situationen nicht aufgeben, sondern weitermachen können, gibt es drei wichtige «Schutzfaktoren». Das bedeutet: Dinge in unserem Leben, die uns helfen, stark zu bleiben.

#### 1. Sichere Bindung – Menschen, auf die wir uns verlassen können

Das heisst:

- Wir haben jemanden, der für uns da ist.
- Jemand, der uns zuhört, uns ernst nimmt und uns unterstützt.
- Das kann eine Freundin, ein Lehrer, ein Familienmitglied oder eine andere wichtige Person sein.
- Wenn wir wissen, dass wir nicht allein sind, fühlen wir uns sicherer und mutiger.

#### 2. Selbstwirksamkeit – Ich kann etwas bewirken

Selbstwirksamkeit bedeutet:

- Ich merke, dass mein Handeln etwas verändert.
- Ich kann Probleme selbst lösen – oder ich weiss, wo ich Hilfe holen kann.
- Wenn ich etwas geschafft habe, stärkt das mein Vertrauen in mich selbst.
- Je öfter ich etwas ausprobiere und Erfolg erlebe, desto stärker werde ich.

#### 3. Sozialkompetenz – Gut mit anderen Menschen umgehen

Sozialkompetenz bedeutet:

- Ich kann Beziehungen aufbauen und pflegen.
- Ich kann Gefühle zeigen und verstehen, wie andere sich fühlen.
- Ich kann Konflikte fair lösen.
- Wenn ich gute Freundschaften habe und mich in einer Gruppe wohlfühle, gibt mir das Kraft und Unterstützung.

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Schutzfaktoren sortieren



Was gehört wohin? – Setze die Kreuze an der richtigen Stelle.  
Ergänze eigene Beispiele und diskutiere, wo die Kreuze hingehören.

	Sichere Bindung	Selbst-wirksamkeit	Sozial-kompetenz
Eine Freundin hört mir zu, wenn ich traurig bin.			
Ich entschuldige mich, wenn ich jemanden verletzt habe.			
Ich mache eine Aufgabe erst einmal allein, bevor ich um Hilfe bitte.			
Ich merke, wenn eine Freundin traurig ist, und gehe auf sie zu.			
Ich weiss, wen ich anrufen kann, wenn etwas Schlimmes passiert ist.			
Zu Hause darf ich über meine Gefühle sprechen.			
Ich bereite mich gut auf eine Prüfung vor und merke, dass ich Fortschritte mache.			
Ich traue mich, eine neue Freizeitaktivität auszuprobieren.			
Ich löse einen Streit, indem ich über meine Gefühle spreche.			
Ich akzeptiere, wenn jemand eine andere Meinung hat.			
Ich entscheide mich bewusst, mein Handy früher wegzulegen.			
Ich weiss, dass ich nicht alleine bin, wenn ich Angst habe.			
Ich übernehme Verantwortung für ein Gruppenprojekt.			
Ich lasse andere ausreden.			
Ich wiederhole eine schwierige Aufgabe, bis ich sie kann.			
Ich plane meinen Tag so, dass ich genug Zeit für Schule und Hobbys habe.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



6 / 13

## Rollenspiele



Wählt in der Gruppe eine der folgenden Situationen aus und spielt diese gemeinsam durch.

### Streit zwischen Freund:innen

z.B. Deine Freundin ist beleidigt, weil du etwas ohne sie gemacht hast.

#### Wenig resilient:

- schreit zurück / blockiert / ignoriert.
- macht Vorwürfe.
- zieht sich beleidigt zurück.
- denkt: «Alles ist meine Schuld» oder «Die andere Person ist blöd».

#### Resilient:

- hört zu und benennt eigene Gefühle («Ich war überrascht, dass...»).
- fragt nach, was los ist.
- sucht eine gemeinsame Lösung.
- schlägt vor: «Lass uns darüber reden, wenn wir ruhiger sind».



### Schlechte Note

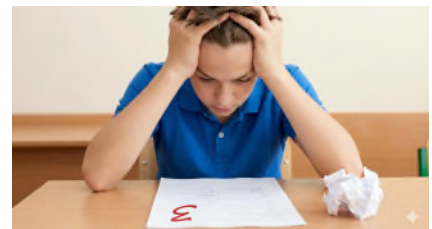
z. B. Du hast eine 3 erhalten, obwohl du viel gelernt hast.

#### Wenig resilient:

- gibt sofort auf («Ich bin einfach schlecht»).
- macht sich selbst fertig.
- beschuldigt die Lehrperson.
- wirft Arbeitsblätter weg.

#### Resilient:

- analysiert kurz: «Was war schwierig?».
- fragt nach einer Rückmeldung.
- plant eine kleine Verbesserung.
- denkt: «Ich versuche es nochmal – Schritt für Schritt».



### Peinlicher Post / Hate-Kommentar

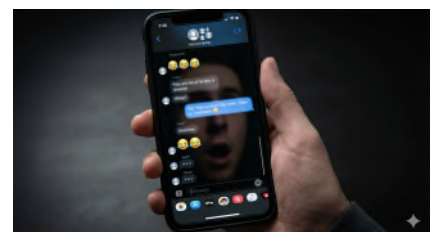
z. B. Jemand macht sich im Gruppenchat über dich lustig.

#### Wenig resilient:

- reagiert impulsiv, beleidigend.
- zieht sich zurück («Ich sag nichts mehr»).
- fühlt sich sofort wertlos.
- löscht Social Media panisch.

#### Resilient:

- bleibt ruhig oder wartet, bevor sie/er antwortet.
- spricht mit einer vertrauten Person darüber.
- meldet oder blockiert beleidigende Accounts.
- erinnert sich: «Was online passiert, sagt nicht alles über meinen Wert aus».



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



7 / 13

## Stress vor einer Prüfung

z. B. Du hast das Gefühl, dass du den Stoff nicht kannst.

### Wenig resilient:

- Panik, Kopfkino, «Ich schaff das nie».
- prokrastiniert, macht gar nichts.
- schläft schlecht.
- überfordert sich mit stundenlangem Lernen.

### Resilient:

- macht einen realistischen Lernplan («20 Minuten, dann Pause»).
- fragt nach Hilfe, wenn etwas unklar ist.
- erinnert sich an frühere Erfolge.



## Ausschluss aus einer Gruppe

z. B. Deine Klassenkameraden gehen in der Pause weg, ohne dich zu fragen.

### Wenig resilient:

- denkt: «Niemand mag mich».
- zieht sich zurück.
- wird wütend oder zynisch.
- schickt beleidigende Nachrichten.

### Resilient:

- spricht die Gruppe an («Ich hätte gerne mitgemacht» oder «Warum habt ihr mich vergessen?»).
- sucht aktive Lösungen (andere Gruppe/Freunde).
- reflektiert: «War es Absicht oder ein Missverständnis?».



## Konflikt mit Eltern

z. B. Zu Hause gibt es Streit wegen deiner Bildschirmzeit.

### Wenig resilient:

- schreit, knallt die Tür zu.
- sagt verletzende Dinge.
- bleibt stur.

### Resilient:

- benennt Bedürfnisse («Ich möchte selbst entscheiden...»).
- sucht Kompromisse.
- wartet, bis alle ruhiger sind.



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



8 / 13

## Überforderung im Projekt / Gruppenarbeit

z. B. Deine Gruppe arbeitet schlecht zusammen, alles bleibt an dir hängen.

### Wenig resilient:

- macht alles allein und brennt aus.
- wird wütend auf andere.
- beschwert sich ohne Lösung.

### Resilient:

- verteilt Aufgaben klar.
- sagt offen: «Ich brauche Unterstützung».
- organisiert ein kurzes Teamgespräch.



## Sportliche Niederlage

z. B. Ihr habt im Team knapp verloren und du fühlst dich verantwortlich.

### Wenig resilient:

- gibt anderen die Schuld.
- verlässt das Feld frustriert.
- will nicht mehr mitmachen.

### Resilient:

- akzeptiert die Niederlage.
- sucht Verbesserung («Was können wir nächstes Mal anders machen?»).
- unterstützt das Team trotzdem.



# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Persönlicher Resilienz -Check



**Dieser Test ist anonym. Es geht nur darum, dich selbst besser kennenzulernen.**

Kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

### Schlaf und Mediennutzung

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich schlafe meistens genug, um mich am nächsten Tag fit zu fühlen.			
Ich kann mein Handy rechtzeitig weglegen, wenn ich schlafen sollte.			
Ich habe eine Schlafroutine, die mir guttut.			
Ich merke, wenn mir Medien zu viel werden, und mache bewusst Pausen.			

### Bewegung und Ernährung

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich bewege mich regelmässig (Spazieren, Sport, etc.).			
Bewegung hilft mir, Stress abzubauen.			
Ich esse meistens so, dass ich Energie habe.			
Ich kann gut einschätzen, was meinem Körper guttut.			

### Unterstützung durch Freund:innen und Bezugspersonen

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich habe mindestens eine Person, mit der ich ehrlich reden kann.			
Ich fühle mich in meiner Freundesgruppe akzeptiert.			
Ich kann anderen Menschen vertrauen.			
Ich habe jemanden, der für mich da ist, wenn es mir schlecht geht.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



10 / 13

## Umgang mit Fehlern und Herausforderungen

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich kann mit Fehlern umgehen, ohne mich fertigzumachen.			
Ich traue mich, Dinge auch dann zu versuchen, wenn ich scheitern könnte.			
Wenn etwas nicht klappt, überlege ich, wie ich es besser machen kann.			
Ich gebe bei Schwierigkeiten nicht sofort auf.			

## Emotionen regulieren

Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich weiss, was mir hilft, wenn ich gestresst, traurig oder wütend bin.			
Ich kann ruhig bleiben, auch wenn mich etwas nervt.			
Ich kann benennen, wie ich mich fühle.			
Ich darf meine Gefühle zeigen, ohne mich dafür zu schämen.			

## Vertrauen in eigene Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit)


Aussage	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Ich glaube, dass ich Herausforderungen bewältigen kann.			
Ich merke, dass mein Handeln etwas bewirkt.			
Ich kann Probleme selbst lösen oder passende Hilfe suchen.			
Ich bin stolz auf das, was ich schon geschafft habe.			

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



## Auswertung – Deine persönliche Einschätzung

Hier bin ich stark: 


---

---

Hier könnte ich mehr Stärke entwickeln: 

---

---

Hier brauche ich Unterstützung: 

---

---

### Kurzreflexion

Das hat mich überrascht:

---

---

Diese Stärke möchte ich bewusst einsetzen:

---

---

Daran möchte ich in Zukunft konkret arbeiten:

---

---

# Was ist Resilienz?

Arbeitsmaterial



12 / 13

## Kraftquellen entdecken



Kraftquellen sind Dinge, Menschen oder Orte, die dir helfen, dich gut zu fühlen, zu entspannen oder wieder Energie zu bekommen.  
Gestalte die Karte mit 3–5 deiner ganz persönlichen Kraftquellen.

### **Beispiele für Kraftquellen:**

Natur (Spazieren, Wald, See), Bewegung / Sport, ein bestimmter Ort, Musik hören oder machen, Freundschaften, Kreativität (Zeichnen, Schreiben, Basteln), stabile Routinen (Schlafzeit, Wochenplan), Humor, Lachen, Haustiere, Zeit für sich allein, ein Hobby, das beruhigt, eine vertraute Person

# Was ist Resilienz?

Lösungsvorschlag



13 / 13

	Sichere Bindung	Selbst-wirksamkeit	Sozial-kompetenz
Eine Freundin hört mir zu, wenn ich traurig bin.	X		
Ich entschuldige mich, wenn ich jemanden verletzt habe.			X
Ich mache eine Aufgabe erst einmal allein, bevor ich Hilfe bitte.		X	
Ich merke, wenn eine Freundin traurig ist, und gehe auf sie zu.			X
Ich weiss, wen ich anrufen kann, wenn etwas Schlimmes passiert ist.	X		
Zu Hause darf ich über meine Gefühle sprechen.	X		
Ich bereite mich gut auf eine Prüfung vor und merke, dass ich Fortschritte mache.		X	
Ich traue mich, eine neue Freizeitaktivität auszuprobieren.		X	
Ich löse einen Streit, indem ich über meine Gefühle spreche.			X
Ich akzeptiere, wenn jemand eine andere Meinung hat.			X
Ich entscheide mich bewusst, mein Handy früher wegzulegen.		X	
Ich weiss, dass ich nicht alleine bin, wenn ich Angst habe.	X		
Ich übernehme Verantwortung für ein Gruppenprojekt.		X	
Ich lasse andere ausreden.			X
Ich wiederhole eine schwierige Aufgabe, bis ich sie kann.		X	
Ich plane meinen Tag so, dass ich genug Zeit für Schule und Hobbys habe.		X	