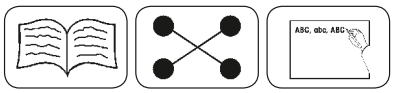
# 3.1.15 Resilienz: Von der psychischen Widerstandskraft

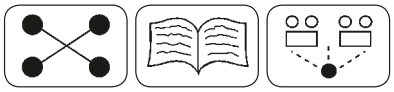
**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen
- sich mit „widrigen Erfahrungen" (Verlust/Trennung, Krankheit, Tod naher Angehöriger, Kündigung, Unfall, Stress/Überforderung, Gewalt ...) verschiedener Menschen insofern auseinandersetzen, dass sie Vermutungen über mögliche kurz- und langfristige Reaktionen anstellen,
- in Betracht ziehen, dass es langfristige Reaktionen gibt, die von Optimismus, Problemlösungsverhalten, von Akzeptanz, Improvisation usw. gezeichnet sind und die zeigen, dass Menschen trotz schlimmer Erfahrungen und Krisen diese überwunden haben und nicht daran zerbrochen sind,
- das Phänomen „Resilienz" kennen lernen und anhand einiger Zahlen und Fakten erste Einblicke gewinnen,
- sich darüber bewusst werden, dass es laut Forschung innere und äußere Schutzfaktoren gibt, die Resilienz ausmachen,
- anhand von Texten selbst konkrete Ideen zur Stärkung und Förderung von Resilienz entwickeln, diese im Alltag umsetzen und sich darüber austauschen,
- anhand von Aussagen den „Trend Resilienz" und die Förderung von Resilienz durch viele Trainingsprogramme (Wirtschaft, Armee, Erziehung …) kritisch diskutieren als auch
- dafür sensibilisiert und darin bestärkt werden, dass es jederzeit möglich ist, sich für kleine und große Krisen zu wappnen, sprich: Resilienz zu erlernen, und zwar u. a. durch gute Selbstfürsorge, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit („ich habe …, ich bin …, ich kann …!).

VORSCHAU

| Didaktisch-methodischer Ablauf | Inhalte und Materialen (M) |
|---|---|
| **1. und 2. Stunde: Schmerzvolle Erfahrungen**<br><br>Die Schüler bilden Gruppen. Auf M1a und b gibt es zehn Situationen zur Auswahl, d. h., dass je nach Klassengröße zehn Gruppen je einen Text oder fünf Gruppen je zwei Texte mit Situationen erhalten können (es können auch weniger zur Verfügung stehen – hier trifft die Lehrkraft dann die Auswahl). Aufgabe ist es, den/die Text/e zu lesen und anhand der Aufgaben 1a bis c sich in die Situationen hineinzuversetzen und sich Gedanken, Gefühle und mögliche Erstreaktionen der Betroffenen vorzustellen. Der nächste Schritt (Aufgabe 1d) fordert die Schüler dazu auf, mögliche langfristige Reaktionen/Folgen zu erwägen. Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse anschließend vor. Die hier genannten „Widrigkeiten" (Trennung/Verlust, Krankheit, Unfall, Gewalt …) als auch mögliche kurz- und langfristige Folgen sollten an der Tafel gesammelt werden. Abschließend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede genannt als auch darüber gesprochen (in |  <br><br><u>Mögliche Lösungen zu M1a bis d:</u><br><br>Die Beispiele zeigen Situationen, in denen Menschen Krisen, Schicksalsschläge, Probleme etc. erleben; in der Resilienzforschung wird dafür häufig der Begriff „Widrigkeiten" verwendet:<br>James – Trennung; Lana – Außenseiterin; Hannes – Motorradunfall; Felicitas – Kündigung; Vladimir – schafft die Schulleistungen nicht (mehr); Thien – Krebs …<br>Wie die Betroffenen diese Widrigkeiten erleben, was es mit ihnen macht, kurz- oder langfristig, bleibt bewusst ausgespart. Aufgeführt werden zunächst auch nur mögliche Reaktionen wie Hass, Wut, Ängste, Schwäche, Trübsinn, Rückzug als auch langfristig Depressionen, Panikattacken, Aggressionen, Drogenabhängigkeit, Burn-out … – nachvollziehbare und nicht untypische Reaktionen auf sehr kummervoll erlebte Konflikte oder Krisen. |

netzwerk lernen
zur Vollversion

| | |
|---|---|
| von M3c erschließen sie sich ein realistisches Bild von Resilienz: Es gibt keine „Supermenschen“, die unverwundbar sind, darum geht es in der Forschung und in der Stärkung von Resilienz auch nicht. Nach der Sicherung der Ergebnisse lädt das Zitat von Albert Camus zu einer abschließenden Diskussion ein. | haben Menschen ja gerade dann, wenn sie innere oder äußere Schutzfaktoren schon haben, d) in Kauai forschte Emmy Werner an ganz anderen Themen (siehe Fußnote).<br><br>2. a) Unverletzbarkeit; b) eine der ersten oder die erste Studie zu dem Thema; c) zum Held machen; d) einbinden, e) Biegsamkeit, Geschmeidigkeit, Nachgiebigkeit.<br><br>**→ Texte 3.1.15/M3a und b****<br>**→ Arbeitsblatt 3.1.5/M3c**/***** |
| **6. und 7. Stunde: Woher kommt die Widerstandskraft mancher Menschen?**<br><br>Die Schüler haben nun Einblicke in das Phänomen „Resilienz“. Eine der wichtigsten Fragen, die sich stellt (die sicher auch die Schüler schon gefragt haben), ist, woher manche Menschen psychische Widerstandskraft haben. Diese Frage steht spätestens jetzt zu Beginn der Stunden im Raum und die Schüler sind aufgefordert, Vermutungen zu äußern (diese können an der Tafel festgehalten werden). Darauf aufbauend lesen die Schüler die Aussagen von M4a und b, markieren die Aussagen von resilienten Menschen und erstellen davon ableitend eine Liste mit Faktoren, die Resilienz begünstigen. Zur Ergebnissicherung lesen sie die beiden Texte von M4c und d, vergleichen eigene Ergebnisse mit diesen und reflektieren diese anschließend anhand der Aufgaben 4 und 5 von M4a. | <br><br><u>Mögliche Lösungen zu M4a bis d:</u><br><br>Anhand von Langzeitstudien, die seit den 1960ern durchgeführt werden, werden Menschen beobachtet, begleitet und befragt. Waren es zu Beginn „Benachteiligte“, sind es später verschiedenste Gruppen, die die „ganz normalen Widrigkeiten des Lebens“ erlebt haben – ein Teil der Krisenerschütterten wurde als resilient eingestuft; von ihnen wurden Faktoren abgeleitet, die als Resilienz fördernd gelten. Dazu gehören Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstregulation und -verantwortung, Beziehungen, Zukunftsgestaltung und Improvisationsvermögen. Aussagen, von denen sich Resilienz fördernde Faktoren ableiten lassen, sind die von: Felix, Janine, Karim, Alan, Lucy, Hannes, Mila, Sahra, Benjamin, Jette.<br><br>**→ Texte 3.1.15/M4a und d*/***** |
| **8. und 9. Stunde: Die eigene Resilienz fördern und stärken**<br><br>Auch wer nicht mit Resilienzfaktoren ausgestattet ist, kann die eigene psychische Widerstandskraft fördern und stärken, sprich: kann Resilienz erlernen, so sehen es die Forscher. Es gibt unendlich viele Trainingsprogramme, hier sollen die Schüler einige Ideen von der APA (American Psychological Association) kennen lernen. |  <br><br><u>Mögliche Lösungen zu M5a bis d:</u><br><br>Wenn man von resilienten Menschen ableiten kann, was sie so psychisch widerstandsfähig macht und trotz (auch unbewusster) Widrigkeiten „wieder aufstehen lässt“ bzw. ein tatkräftiges Leben führen lässt, liegt es nahe, |

VORSCHAU


zur Vollversion

| | |
|---|---|
| allem bei aufkommenden Fragen die Diskussionen bereichern können (populäre resiliente Menschen: Kampusch und Clinton, Resilienztraining in Kitas, Grundschulen, in der Wirtschaft und bei der Armee …). Es gibt aber auch Materialien, die in Form eines Quiz zu Beginn oder am Ende von Stunden genutzt werden können (Metaphern und Synonyme). | Gefangenschaft. Bill Clinton wurde als Kind vom Stiefvater verprügelt, Schüsse verfehlten sogar ihn und Clintons Mutter. Die genannten Programme (Aufgaben 4, 5, 6, 7, 8 und 10) gehören zum Resilienztraining für KITA- und Schulkinder, Erwachsene und Soldaten. In der Studie von Lösel zeigte sich, dass gut ein Drittel der langzeitbegleiteten Jugendlichen resilient ist.<br>*Synonyme:* tough, abgehärtet, dickhäutig, robust, belastbar, stabil, zäh, unverwüstlich, hart gesotten, widerstandsfähig. |

**Tipp:**

- Engelmann, Bea: Resilienz. Therapie-Tools, Beltz Verlag, Weinheim/Basel 2014
- Gschwend, Gaby: Die Widerstandskraft der Seele steigern. Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden, Hofgrefe, Göttingen 2017
- Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen Meistern mit Resilienz, Herder, Freiburg i. B. 2013
- Dies.: Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich, Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. B. 2014
- Haug-Schnabel, Gabriele und Schmid-Steinbrunner, Barbara: Stark von Anfang an. Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten, Oberstebrink by Körner Medien, München 2015
- Kalisch, Raffael: Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie, Berlin Verlag/Piper Verlag, München/Berlin 2017
- Hörbuch: Siegrist, Ulrich, Luitjens, Martin: Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr, Gabal Verlag, Offenbach/Main 2012

**Autorin:** Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

**Farbige Abbildungen** zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf *www.edidact.de* unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser persönliches Leben.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

# Schmerzvolle Erfahrungen

**Arbeitsaufträge:**

1. *Bildet Gruppen und lest euren Fall.*
   a) *Wer ist betroffen?*
   b) *Was ist das Problem, der Konflikt, die Schwierigkeit?*
   c) *Wie wird der Betroffene/werden die Betroffenen sich wohl fühlen? Was könnte ihnen durch den Kopf gehen? Wie gehen sie wohl damit um? Welches könnten kurzfristige Reaktionen sein?*
   d) *Wie könnten sie langfristig darauf reagieren?*

2. *Stellt euren Fall und eure Ergebnisse den anderen vor.*

3. *Vergleicht die Ergebnisse: Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es?*

**Das Leben kann so hart sein**

| | |
|---|---|
| **James**<br><br>James und Amy waren zehn Jahre verheiratet, als Amy sich völlig überraschend von James trennt. Nicht nur, dass die Ehe aus ist und er sie verloren hat – kurze Zeit danach erfährt er zudem, dass Amy ihn schon länger betrogen hat … | **Lana**<br><br>Lana hat keine Freunde in der Schule. Alle Versuche, irgendwie Anschluss zu bekommen, sind gescheitert. Keiner will wirklich etwas mit ihr näher zu tun haben. Einige machen sich sogar täglich lustig über sie, ihre Art sich zu kleiden, ihre sogenannte „Uncoolness“ … |
| **Hannes**<br><br>Hannes Leben ist nicht mehr das, was es war: Er hatte einen Motorradunfall und wurde so schwer verletzt, dass er beide Beine verloren hat. Auch dauerte es Monate, bis er langsam wieder zu Kräften kam. Nun sitzt er im Rollstuhl … | **Felicitas**<br><br>Das Leben, welches Felicitas lange mit ihren Töchtern führte, war rundherum sorgenfrei. Doch die Firma, für die Felicitas arbeitete, wurde zahlungsunfähig und viele Mitarbeiter wurden entlassen. Das kam für alle überraschend, obwohl die Firmenchefs schon lange wussten, wie schlecht es um die Firma stand … |

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

# Widrigkeiten des Lebens

Trennung

Verlust

Stress / Überforderung

Krankheit

finanzielle Not

Tod

Konflikte / Streit

Kündigung

Gewalt

Unfall

Leistungsgrenzen

.....

.....

.....

.....

*Wie würde es euch wohl gehen mit der einen oder anderen schmerzvollen Erfahrung/Widrigkeit?*

VORSCHAU



zur Vollversion

## Mögliche kurzfristige und/oder langfristige Reaktionen/Folgen

| | | |
|---|---|---|
| übermäßiger Alkoholkonsum | – | Alkoholabhängigkeit |
| trübe Gedanken | – | Depressionen |
| Schwächegefühle | – | Burn-out |
| übermäßiges Essen, Computerspielen, Fernsehen ... | – | Süchte/Abhängigkeiten |
| Rückzug | – | soziale Isolation |
| Albträume, schlechter Schlaf | – | Schlafstörungen |
| Ängste | – | Angst-/Panikattacken |
| Drogenkonsum | – | Drogenabhängigkeit |
| ständige Grübelei | – | Depression, Isolation |
| Selbstzweifel, Selbstvorwürfe | – | Selbstwertprobleme, Rückzug ... |
| Hass und Wut | – | Aggressionen, zerstörerisches Handeln |
| ..... | – | ..... |

VORSCHAU



netzwerk lernen

Mediengruppe Oberfranken

zur Vollversion

# Nach dem Regen kommt die klare Luft und vielleicht sogar die Sonne

(1) Stellt euch vor, dass all diejenigen, die diese Erfahrungen als schmerz- und leidvoll empfunden haben, nach einer gewissen Zeit...

(2)
- der Traurigkeit und Trauer oder
- der Wut und des Hasses oder
- des Rückzugs und der Passivität
- oder des Weinens und Klagens oder
- der Hilflosigkeit und der Ohnmacht oder
- des Aufgebens und Schwarzsehens oder
- des Flüchtens und Wegessens/-trinkens/-spielens oder
- des Leidens und Schreiens oder
- der Angst und der Panik ...

(Bilder: © wikimedia)

(3) es geschafft haben, wieder „Normalität" zu spüren und zu leben, nach vorn zu schauen, Zuversicht zu spüren, ihr Schicksal ohne großes Wehklagen an- und hinzunehmen, vielleicht sogar neue Ideen für sich und ihr Leben zu entwickeln...

Was hätten diese Personen wohl (1) gedacht, (2) gefühlt, (3) gemacht?

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

# Woher kommt die Widerstandskraft mancher Menschen?

An Krisen muss man nicht zerbrechen und trotz vieler widriger Erfahrungen im Leben kann man sich zu einer gesunden, selbstverantwortlichen Persönlichkeit entwickeln. Seit Jahrzehnten wird geforscht, woher die seelische Widerstandskraft von resilienten Menschen kommt. Durch viele Studien aus den Gebieten der Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Psychiatrie, Neurobiologie und Genetik ist man der Antwort nähergekommen. Dabei waren und sind die Forschungen sehr aufwändig – oft sind es Langzeitstudien, bei denen eine Gruppe von Menschen (oft mit Krisenerfahrungen) begleitet, beobachtet und befragt wird. So wurden Listen mit Persönlichkeitsmerkmalen, Eigenschaften, Einstellungen usw. ... erstellt, die bei den Menschen mit psychischer Widerstandskraft auffallend stark waren.

**Arbeitsaufträge:**

1. *Was könnte bei resilienten Menschen stärker ausgeprägt sein als bei anderen? Wie denken, fühlen, handeln sie wohl? Durch welche Eigenschaften, Einstellungen, durch welchen Umgang mit sich, ihren Mitmenschen usw. schaffen sie es, Krisen besser zu meistern?*

2. *Lest dazu folgende Aussagen. Markiert diejenigen, die von resilienten Menschen kommen könnten. Hinter ihnen werden allgemeine Eigenschaften, Haltungen, Vorgehensweisen deutlich, die zu den Resilienz fördernden Faktoren zählen.*

3. *Erstellt eine Liste mit diesen Faktoren.*

4. *Vergleicht eure Ergebnisse mit den Texten „Warum einige Menschen widerstandsfähiger sind als andere“ und „Resilienzfaktoren“. Was habt ihr herausgefunden?*

5. *Was überrascht euch? Was stimmt euch freudig, nachdenklich oder ärgerlich? Tauscht euch darüber aus.*

VORSCHAU

In meiner Freizeit lasse ich das Handy auch mal aus und gönne mir gute Ruhe.
*Felix*

Ich bin ein Workaholic – ich brauche das!
*Denise*

Das ist zwar traurig, aber das gehört im Leben dazu!
*Janine*

Ich kann den Kopf in den Sand stecken – ich kriege einfach nichts hin!
*Emil*



netzwerk lernen

Mediengruppe Oberfranken

zur Vollversion

Ich hab schon Schlimmeres erlebt, das stehe ich auch noch durch!
*Karim*

Ich wollte aufgeben, doch meine Tante hat mir so viel Mut gemacht, dass ich durchhielt!
*Alan*

Ich kann verstehen, dass mich keiner leiden kann, ich kann mich ja selbst kaum ertragen.
*Gwendolin*

Das habe ich leider nicht geschafft, aber ich bin nicht davon abhängig, da es noch andere Möglichkeiten gibt.
*Lucy*

Ich habe aufgehört, nur passiv zu warten und mich dann hilflos zu fühlen. Ich habe mich am Schopf gepackt und – es klappte.
*Hannes*

Meine beste Freundin war mir eine große Hilfe in meiner Krise. Sie hörte mir manchmal nur zu, aber es war so wichtig!
*Mila*

Oh Mist, ich habe etwas Wichtiges vergessen. Aber – es ist nicht schlimm, ich mache es einfach anders heute!
*Sahra*

Ich brauche nie Hilfe – ich schaffe alles allein!
*Ferdinand*

Wenn ich nicht mehr weiter weiß, denke ich immer an meinen Opa – er ist für mich ein tolles Vorbild, das gibt mir Mut!
*Benjamin*

Ich sehe vieles mit Humor. Dann fühlt sich alles nicht so bierernst und traurig an.
*Jette*

VORSCHAU



zur Vollversion

## Die eigene Resilienz fördern und stärken

Resilienz ist erlernbar. Dabei geht es nicht darum, etwas zu erwerben, was wir dann für immer haben und wovon wir zehren können, wenn wir in Schwierigkeiten geraten. Es ist vielmehr ein lebenslanger, dynamischer Prozess, bei dem wir versuchen können, in jeder Situation unsere Widerstandskräfte neu zu modulieren. Um unsere Resilienz zu entwickeln, zu fördern und zu stärken, gibt es viele Ansätze. Allen gemein ist, in Gedanken und Taten unser Potential zum Wachstum und zur Veränderung voll auszuschöpfen, und zwar vor allem durch Flexibilität, Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. Die American Psychological Association hat dafür einen Zehn-Punkte-Plan entwickelt: „Road to resilience" - die zehn Wege zu mehr seelischer Widerstandskraft.

*(aus: http://www.apa.org/)*

### Die zehn Wege zur Resilienz – „Road to Resilience"

✂ ✂ ✂ ✂ ✂

**1. Bauen sie soziale Kontakte auf:**

Gute Beziehungen zur engeren Familie, zu Freunden und anderen sind wichtig. Akzeptieren sie Hilfe und Unterstützung von Leuten, die sich etwas aus Ihnen machen. Stehen Sie anderen bei, wenn diese Hilfe brauchen. Wer sich in Aktionsgruppen, Religionsgemeinschaften oder politischen Vereinen engagiert, kann daraus selbst Stärke beziehen.

✂ ✂ ✂ ✂ ✂

**2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme:**

Auch wenn man nichts daran ändern kann, dass sehr unangenehme Dinge passieren, kann man doch beeinflussen, wie man solche Krisen interpretiert und darauf reagiert. Malen Sie sich aus, dass es Ihnen in Zukunft wieder besser gehen wird. Versuchen Sie auszutüfteln, was beim nächsten Mal besser laufen könnte, wenn Ihnen wieder mal etwas Unangenehmes widerfährt.

✂ ✂ ✂ ✂ ✂

**3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben dazugehören:**

In einer widrigen Lebenslage lassen sich manche Ziele nun mal nicht erreichen. Akzeptieren Sie die Umstände, die sich nicht ändern lassen und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können.

✂ ✂ ✂ ✂ ✂

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

**4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen:**

Setzen Sie sich einige realistische Ziele, anstatt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind. Nehmen Sie sich etwas vor. Tun Sie regelmäßig etwas – selbst wenn es nur eine Kleinigkeit zu sein scheint -, das Sie Ihren Zielen ein Stückchen näher bringt.

**5. Handeln Sie entschlossen:**

Setzen Sie sich gegen widrige Situationen zur Wehr, so gut Sie können. Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, in der Hoffnung, dass Ihre Schwierigkeiten möglichst bald vorübergehen. Ergreifen Sie die Initiative und versuchen Sie, Ihre Probleme zu bewältigen.

**6. Finden Sie zu sich selbst:**

Halten Sie nach Möglichkeiten Ausschau, wie Sie etwas über sich lernen können. Vielleicht entdecken Sie, dass Sie an schwierigen Situationen gewachsen sind. Viele Menschen, die schlechte Zeiten hinter sich gebracht haben, berichten danach von intensiveren Beziehungen und einem größeren Gefühl von Stärke. Auch wenn Sie sich verletzbar fühlen, haben sie oft mehr Selbstwertgefühl und eine größere Wertschätzung des Lebens erlangt.

**7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst:**

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen und auf Ihre Instinkte.

**8. Behalten Sie die Zukunft im Auge:**
Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren und die Lage in einem breiten Kontext zu betrachten. Versuchen Sie das Ereignis nicht größer zu machen als es tatsächlich ist.

VORSCHAU



netzwerk lernen
zur Vollversion

**Aufgaben zur Wahl: Rund ums Thema „Resilienz“**

1. *Recherchiert nach Medien (Zeitschriften, Bücher, CDs, DVDs …) in der Bücherei, im Buchhandel oder im Internet. Stellt Titel und Kurzzusammenfassungen vor.*

2. *Was erlebte Natascha Kampusch? Inwiefern wird sie mit Resilienz zusammengebracht? Recherchiert: Wer? Wo? Wann? Was? Welche Folgen? Warum? Berichtet.*

3. *Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton zählt auch zu den resilienten Menschen. Was hat er erlebt? Wie hat er es wohl geschafft, dennoch so leistungsstark im Leben zu stehen? Recherchiert und berichtet.*

4. *Von Willibald Ruch gibt es das sogenannte „Züricher Stärken Programm“. Was ist damit gemeint? Recherchiert unter www.charakterstaerken.org und berichtet darüber.*

5. *Von Seligman gibt es das „Penn Resiliency Program“. Was ist damit gemeint? Recherchiert und berichtet darüber.*

6. *Welche Bedeutung hat der „Perik“-Beobachtungsbogen, den es seit 2008 in Bayern gibt?*

7. *Was beinhaltet der IKPL-Kurs? Recherchiert und berichtet.*

8. *Was beinhaltet TIP? Recherchiert und berichtet.*

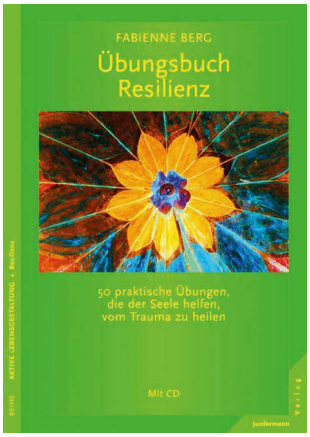
9. *Der Resilienzforscher Friedrich Lösel befragte in den 1990ern 146 Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen. In seiner „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ bzw. „Bielefelder Resilienzstudie“ fand er viel über Resilienz heraus. Recherchiert und berichtet.*

10. *Für Soldaten gibt es in den USA zur Förderung der Resilienz das so genannte „Comprehensive Soldier Fitness“ Programm. Was beinhaltet es? Recherchiert und berichtet.*

VORSCHAU

Stark von Anfang an

Unterschrift:
250 Seiten, gebunden
Oberstebrink Verlag, München 2015
ISBN: 978-3934333451




Übungsbuch Resilienz

Unterschrift:
128 Seiten, Taschenbuch
Junfermann Verlag, Paderborn
ISBN: 978-3955710057



zur Vollversion