

# Inhalt

VORWORT.....	2
WAS IST RESILIENZ – UND WAS NICHT?.....	5
RESILIENZ IM SCHULISCHEN KONTEXT.....	8
SO ARBEITEST DU MIT DIESEM WORKBOOK.....	10
DER RESILIENZ-LEUCHTTURM.....	11
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWAHRNEHMUNG.....	13
Selbstwahrnehmung   Selbsteinschätzung   Stille Minute   Progressive Muskelent- spannung „to go“   Gewicht abgeben   Ich & meine Selbstwahrnehmung	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTREGULATION.....	19
Selbstregulation   Selbsteinschätzung   Die 4711-Atmung   Der Butterfly Hug   Der Herzöffner   Ich & meine Selbstregulation	
SCHUTZFAKTOR: SELBSTWIRKSAMKEIT.....	25
Selbstwirksamkeit   Selbsteinschätzung   Mein Stärken-ABC   Stärken-ABC: Vorlage   Meine Erfolgswoche   Die 30er-Technik   Ich & meine Selbstwirksamkeit	
SCHUTZFAKTOR: OPTIMISMUS.....	32
Optimismus   Selbsteinschätzung   Was hat dich heute lächeln lassen?   Emotionen: deine Leuchtsignale   Das positive Portfolio   Doppelte Dankbarkeit   Ich & mein Optimismus	
SCHUTZFAKTOR: AKZEPTANZ.....	39
Akzeptanz   Name it to tame it   Die vier Schritte der Akzeptanz   Mein Mantra für Akzeptanz   Ich & meine Akzeptanz	
SCHUTZFAKTOR: LÖSUNGSORIENTIERUNG.....	45
Lösungsorientierung   Selbsteinschätzung   Der Stress-Radar 1   Der Stress-Radar 2   Finde schlechte Lösungen!   Frag doch mal Pippi!   Ich & meine Lösungsorientierung	
SCHUTZFAKTOR: NETZWERKORIENTIERUNG.....	52
Netzwerkorientierung   Selbsteinschätzung   Mein soziales Netz   Qualität vor Quantität   Hege und Pflege   Ich & meine Netzwerkorientierung	
ZUM ABSCHLUSS.....	58
QUELLEN.....	59
MEINE ANGEBOTE.....	60

# Resilienz im schulischen Kontext

Du trägst als Lehrkraft viel Verantwortung und einen prall gefüllten Rucksack mit Anforderungen: Du sollst deine Schüler:innen fördern und dabei deren individuelle Bedürfnisse berücksichtigen, Werte und soziale Verantwortung vorleben und vermitteln, konstruktiv mit den Eltern zusammenarbeiten, dich um deine professionelle Weiterentwicklung kümmern, Lehrpläne umsetzen, deinen Unterricht vorbereiten, halten und nachbereiten, das Ganze nicht zuletzt mit regelmäßiger Dokumentation versehen.

Wenn ich in meinen Workshops frage, was bei den Teilnehmenden den meisten Stress auslöst, ist die Aufzählung ähnlich umfangreich: Zeitdruck, zu viel Administration, zu hoher Lärmpegel, Multitasking, zu hohe Erwartungen von allen Seiten, eigener Perfektionismus, viele herausfordernde Schüler:innen sowie das Gefühl, es nie allen recht machen zu können. Eine bunte Mischung aus äußeren und inneren Stressoren, die ich so gut nachvollziehen kann.

Und alle Lehrkräfte sagen übereinstimmend, dass sie ihren Beruf lieben. Trotz allem. Für viele ist es der schönste Beruf der Welt. Mit Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen zu arbeiten, sie für neue Ideen und das Lernen zu begeistern, sich über jede noch so kleine Entwicklung freuen: Das Gefühl, einen Unterschied im Leben der Schüler:innen zu machen, erlebe ich oft als die Seele dieses Berufs.

In einem Beruf, in dem du für andere da bist, dich engagierst, tust und machst, muss die Fürsorge für dich selbst einen hohen Stellenwert haben. Ja, der Begriff „Selbstfürsorge“ wird oft überstrapaziert und gleichzeitig zu einseitig betrachtet: Selbstfürsorge ist weitaus mehr als ein heißes Schaumbad. Vor allem fühlt sie sich nicht immer warm und wohlig an. Oft ist Selbstfürsorge das genaue Gegenteil und braucht einen gesunden Egoismus, glasklare Grenzen und die Priorisierung der eigenen mentalen, physischen und emotionalen Bedürfnisse. Wie ich es schon einmal geschrieben habe: Wenn du deine Resilienz stärkst, ist das ein Akt der radikalen Selbstfürsorge.

Oder wie der Philosoph Wilhelm Schmid es nennen würde: ein Akt der Selbstfreundschaft. Er meint damit, dass wir eine freundliche, verlässliche Beziehung zu uns selbst haben sollten – eine Beziehung, in der wir uns selbst wie ein:e Freund:in zur Seite stehen.<sup>5</sup>

## In einer freundschaftlichen und resilienten Beziehung mit dir selbst:

- weißt du, wie du dich selbst „in den Arm“ nehmen und beruhigen kannst
- kannst du deine Emotionen und Gedanken im Schulalltag regulieren
- nimmst du deine Grenzen wahr und schützt sie
- bist du von deiner inneren Stärke überzeugt
- nimmst du deine Bedürfnisse wahr
- gehst du kleine und große Herausforderungen mutig und beherzt an
- akzeptierst du Umstände, die du nicht beeinflussen kannst
- und nimmst dort aktiv und selbstbestimmt Einfluss, wo sich dein Einsatz lohnt



Deine Resilienz zu stärken, heißt, dich auf einen selbstwirksamen Weg zu begeben. Du fokussierst dich auf die Stellschrauben, an denen du aktiv drehen kannst, so dass du in der Lage bist, dich bei Stress selbst zu regulieren und mit Herausforderungen gelassener umzugehen.

# Resilienz im schulischen Kontext

Wofür wünschst du dir mehr Resilienz im Schulalltag? Halte an dieser Stelle ruhig kurz inne. Woran wirst du merken, dass deine Resilienz gewachsen ist? Vielleicht hieran: „Ich fühle mich nicht mehr so stark unter Zeitdruck“ oder „Ich fühle mich am Ende des Tages entspannter und schlafe besser“ oder vielleicht auch „Ich rege mich nicht mehr so über Dinge auf, die ich nicht ändern kann“. Stelle dir kurz vor, was sich positiv verändern wird.



Resilienz unterstützt dich ganz klar dabei, dass du deine Bedürfnisse wahrnimmst, deine Grenzen erkennst und für dich einsteht – ohne dabei deine Empathie oder dein Verständnis für deine Schüler:innen einzubüßen.

Resilienz hilft dir vielmehr, die sogenannte Impathie zu entwickeln – also die Empathie für dich selbst.

In sozialen Interaktionsberufen ist Empathie wichtig, also deine Fähigkeit, dich in andere Menschen einzufühlen.

Und oft rühmen wir uns für unsere hoch ausgeprägte Empathiefähigkeit.

Was dabei manchmal vergessen wird: Es gibt auch ein Zuviel an Empathie. Fehlende Distanz und mangelnde Abgrenzung durch zu viel Empathie sind schädlich für die Gesundheit – und gerade in Sozialberufen immer wieder ein Dauerthema. Denn wenn die Grenzen zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen deiner Schüler:innen oder Kolleg:innen verschwimmen, kann sogenannter emphatischer Stress entstehen.<sup>6</sup> Und der macht auf Dauer krank. Indem du deine Resilienz stärkst, entwickelst du eine gesündere Balance zwischen Empathie und Impathie.

Als Lehrer:in hast du die Chance und Herausforderung, ein positives Rollenmodell für Resilienz zu sein. Du stehst schließlich oft vor Schwierigkeiten im Klassenzimmer – wo ließe sich also Resilienz „at work“ anschaulicher vermitteln als dort?

Wie du Herausforderungen bewältigst, ob du lösungsorientiert und optimistisch an Probleme herantrittst, wie du dich von Rückschlägen erholst oder in heiklen Situationen mit deinen Emotionen umgehst – all das kann deinen Schützlingen wichtige Lektionen in Sachen Resilienz vermitteln.

„Rollen Vorbilder sind wichtig, damit Kinder und Jugendliche erfahren, wie das überhaupt gehen kann: sich um die eigene mentale Gesundheit zu kümmern.“

Sie brauchen Lehrkräfte, bei denen sie erleben dürfen, wie Selbstwahrnehmung und Selbstregulation funktionieren. Lehrkräfte, die empathisch sind und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Lehrkräfte, die sich gesund abgrenzen und für sich selbst eintreten können. Und die eine gelassene Akzeptanz praktizieren, wo Dinge nicht zu ändern sind.

Wenn man Resilienz vorlebt, egal, wie „gut“ einem das gelingt (und an manchen Tagen klappt das nun einmal gar nicht), dann haben alle Beteiligten im Schulgeschehen die Möglichkeit, gemeinsam ein Stückchen resilienter zu werden. Oder wie Ruben Langwara es so wunderbar sagt: „Resilienz ist in meinen Augen eine unabdingbare Lebensfähigkeit, die jeder Mensch bereits in der Schule lernen sollte.“<sup>7</sup>

# NETZWERK- ORIENTIERUNG

Unsere Netzwerkorientierung ist von Geburt an in uns angelegt. Wir sind neurologisch dazu veranlagt, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Wenn wir sozialen Schmerz erleben – ein verletzendes Wort oder das Gefühl, isoliert zu sein – dann ist dieses Gefühl für uns so real wie körperlicher Schmerz.

Netzwerkorientierung ist die Fähigkeit, offen auf andere Menschen zuzugehen. Wenn du dich netzwerkorientiert verhältst, sorgst du aktiv dafür, stabile Bindungen zu anderen Menschen zu erschaffen. Eine wichtige Funktion des sozialen Netzwerks ist die gewährte Unterstützung: Du fragst andere um Hilfe, wenn du sie brauchst. Gleichzeitig bist auch du für andere Menschen da.

Die Fähigkeit, solche Bindungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienz. **Verlässliche Bindungen geben uns Sicherheit.** Sie schenken uns Vertrauen. Sie geben uns Halt.

Soziale Unterstützung ist wichtig für Lehrkräfte, um mental gesund zu bleiben. Vor allem die Unterstützung durch das Kollegium und die Schulleitung ist zentral für das Wohlbefinden und die Gesundheit.<sup>16</sup> Lehrkräfte erleben schulische Belastungen als weniger bedrohlich, wenn das Klima im Lehrerzimmer kollegial ist. Die Netzwerkorientierung an Schulen geht also über Informationsaustausch und das Teilen von Unterrichtsmaterial hinaus: Die kollegiale Haltung „Ganz egal, wie hakelig es auch manchmal ist – wir ziehen an einem Strang“, fördert das Gefühl von Zugehörigkeit und sozialer Verbundenheit. Die Erfüllung dieser psychologischen Grundbedürfnisse stärkt die Resilienz ungemein.

Das Spannende daran ist, dass bereits die wahrgenommene Unterstützung hilft. Es ist gar nicht so sehr die tatsächlich erhaltene Hilfe, um die es geht. Wenn du weißt: „Da ist jemand, wenn ich Hilfe brauche“, dann schützt bereits diese Tatsache deine mentale Gesundheit.

Deine Netzwerkorientierung hat einen großen Einfluss daran, wie resilient du bist. Dein Netzwerk erstreckt sich natürlich über die Schule hinaus. Dabei kommt es – und das ist die gute Nachricht für alle eher introvertierten Menschen – nicht auf die Größe deines Netzwerks an. Wichtiger als viele Menschen in deinem Netzwerk zu haben, ist es, die **für dich richtigen** Menschen darin zu haben.



# Selbsteinschätzung

## SO GEHT ES:

Wie ausgeprägt ist deine Netzwerkorientierung?

Mit dieser kurzen Selbsteinschätzung kannst du deinen Status Quo bestimmen.

Wiederhole diese Selbsteinschätzung in regelmäßigen Abständen – so erkennst du Veränderungen in die eine oder andere Richtung.

AUSSAGE:	SKALA:				
	nie	selten	manchmal	oft	immer
Ich habe Menschen in meinem Leben, auf die ich mich verlassen kann.	<input type="radio"/>				
Ich zeige meine Wertschätzung für die Menschen in meinem persönlichen Netzwerk.	<input type="radio"/>				
Ich bin bereit, Kontakte zu noch fremden Menschen zu knüpfen und neue Beziehungen aufzubauen.	<input type="radio"/>				
Ich kann andere Menschen um Unterstützung oder Hilfe bitten.	<input type="radio"/>				
Ich erlebe in meinem sozialen Netzwerk ein recht ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen.	<input type="radio"/>				
Ich habe Rituale oder Gewohnheiten, um die Beziehungen zu anderen zu pflegen oder zu vertiefen.	<input type="radio"/>				
Ich weiß, wie ich positive Erinnerungen in meinen Beziehungen kultivieren kann – und tue es auch.	<input type="radio"/>				
Ich kann meine Grenzen angemessen artikulieren und Distanz herstellen, wenn nötig.	<input type="radio"/>				

## AUSWERTUNG:

Wie häufig hast du „oft“ oder „immer“ angekreuzt? Je mehr Kreuze du dort gemacht hast, desto ausgeprägter ist deine Netzwerkorientierung und umso stabiler scheint dein soziales Netzwerk aktuell zu sein. Auf den nächsten Seiten bekommst du ein paar Ideen von mir, wie du deine Netzwerkorientierung fördern kannst. Wähle aus, was momentan am besten zu dir und deinem Leben passt.

# Mein soziales Netz

## SO GEHT ES:

Ein stabiles soziales Netz ist einer der wichtigsten Faktoren für deine Resilienz. Die Menschen, die zu deinem sozialen Netz gehören, stehen dir unterschiedlich nah: Familie, Freund:innen, dein Kollegium, deine Nachbarin oder dein Lieblingsbuchhändler. Nicht die Größe deines sozialen Netzes ist dabei entscheidend, sondern die Qualität der Beziehung zu den einzelnen Personen.

Skizziere nun dein soziales Netz. Du befindest dich im Zentrum. Ergänze weitere Kreise und schreibe die Namen der Menschen hinein, die du zu deinem sozialen Netz zählst. Dabei gilt: Je näher ein Kreis sich an deinem befindet, desto enger ist die Beziehung zu dieser Person.



## SELBSTREFLEXION:

Wenn du nun das Ergebnis betrachtest, was fällt dir auf? Was möchtest du ändern?  
Was möchtest du so beibehalten?

---

---

---

---

# Qualität vor Quantität

## SO GEHT ES:

Es kommt nicht darauf an, wie groß dein soziales Netzwerk ist. Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen. Wie schätzt du die Qualität der Bindungen in deinem Netzwerk aktuell ein?

1. Bei wem kann ich so sein, wie ich bin?

2. Von wem kann ich Unterstützung annehmen?

3. Bei welcher Person habe ich das Gefühl, dass sie sich über meine Erfolge freut?

4. Bei wem fällt es mir vergleichsweise leicht, auch mal „nein“ zu sagen?

5. Auf wen kann ich zählen, wenn ich Probleme oder Krisen erlebe?

## Was diese Übung bringt:

Die Menschen in deinem Leben spielen eine zentrale Rolle für deine mentale Gesundheit und dein Wohlbefinden. Daher ist es wichtig, dass du die Qualität deiner Beziehungen verstehst. Denn so kannst du dich gezielter darum kümmern, sie zu pflegen, zu vertiefen und womöglich auch neue Kontakte aufzubauen – oder bestimmte Beziehungen zu lockern oder dich zu distanzieren, wenn sie dir nicht (mehr) guttun.

