

Persönlichkeitsbildung

Sekundarstufe I und II

RESILIENZ ENTWICKELN



Persönlichkeitsbildung Sekundarstufe I und II. Resilienz entwickeln

Übersetzung von Materialien des [Jubilee Centres for Character and Virtues](#) der Universität Birmingham durch Evelyn Kropfreiter und Roland Bernhard (KPH Wien/NÖ) mit Hilfe von KI im Rahmen der "Charakterinitiative". Bildquellen, wenn nicht anders angegeben: ideogram.ai und freepik.com.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



RESILIENZ

Resilienz ist eine wichtige Fähigkeit

Resilienz bedeutet, dass wir gut mit Veränderungen, Herausforderungen und schwierigen Situationen umgehen können. Sie hilft uns, auch in schweren Zeiten stark zu bleiben. Dafür braucht Resilienz verschiedene „Bausteine“: unsere Denkfähigkeit (also wie wir Probleme lösen), körperliche Gesundheit, mentale Gesundheit und gute Beziehungen zu anderen Menschen.

Wenn du mehr darüber erfahren willst, wie man Resilienz aufbaut, gibt es einige Bücher, die dir einen optimalen Einstieg geben:

- **The Resilience Factor (Der Resilienz-Faktor) von Karen Reivich und Andrew Shatté.**
- **Philosophy for Life and Other Dangerous Situations (Philosophie für das Leben und andere gefährliche Situationen) von Jules Evans.**
- **How to Deal With Adversity (Wie man mit Widrigkeiten umgeht) von Christopher Hamilton.**

Aber Resilienz alleine reicht nicht. Sie muss mit moralischen Werten (also gutem Verhalten) und dem Gedanken an das Wohl aller verbunden sein. Es wäre nämlich möglich, resilient zu sein, aber dabei Dinge zu tun, die schlecht oder egoistisch sind. „Unmoralisch“ heißt hier, an etwas festzuhalten, das weder gut, noch hilfreich für andere ist.

1

Abschnitt 1: Einleitung in das Thema

1. Erkennen, welche Resilienzquellen du bereits um dich herum hast.

Schritt 1: Über Herausforderungen im Alltag nachdenken

Findet euch in kleinen Gruppen zusammen und schreibt gemeinsam auf, welche schwierigen Situationen ihr an einem normalen Tag erlebt. Stellt euch dazu folgende Frage:

Was hindert euch daran, dass euer Tag so läuft, wie ihr es euch wünscht?

Die Ergebnisse sollen aufgeschrieben und an einem zentralen Ort gesammelt werden, weil ihr sie für die nächste Stunde (Lektion 2) noch braucht.

Schritt 2: Feedback

Besprecht in der Gruppe: Was war die größte Schwierigkeit, die ihr selbst überwunden habt? Oder kennt ihr jemanden, der so etwas geschafft hat? Schreibt eure Antworten auf.

Schritt 3: Geschichten sammeln

Sammelt die besten Geschichten darüber, wie Personen aus euren Erzählungen Herausforderungen gemeistert haben. Fragt besonders danach, wie die jeweilige Person die Situation überwunden hat.

Denkt daran: „Überwinden“ ist etwas anderes als „vermeiden“ oder „ignorieren“. Wenn nötig, nehmt euch Zeit, um zu klären, was es wirklich bedeutet, eine Schwierigkeit zu bewältigen.

Schritt 4: Rückmeldung geben

Gebt Rückmeldung zu den Strategien, die diese Personen verwendet haben, um ihre Herausforderungen zu bewältigen. Was hat gut funktioniert?

Schritt 5: Eigene Strategien entwickeln

Diskutiert in euren kleinen Gruppen, welche Strategien ihr selbst nutzen würdet, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

2. Die grundlegenden Bausteine der Resilienz.

Resilienz bedeutet, dass wir auf schwierige Situationen nicht nur reagieren, sondern konstruktiv damit umgehen. Das heißt, wir nutzen die Herausforderungen, um daran zu wachsen und stärker zu werden.

Es gibt vier Hauptbestandteile, die Resilienz ausmachen:

Bewusstsein, Denken, Kontaktaufnahme und Fitness/Gesundheit.

- **Bewusstsein:** Das ist die Fähigkeit, aufmerksam zu sein und so viel wie möglich von dem wahrzunehmen, was um uns herum passiert.
- **Denken:** Hier geht es darum, wie wir die Dinge interpretieren, die uns passieren. Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir auf Herausforderungen reagieren.
- **Kontaktaufnahme:** Das bedeutet, dass wir andere Menschen um Hilfe bitten können, wenn wir vor schwierigen Situationen stehen.
- **Fitness/Gesundheit:** Damit ist unsere körperliche und mentale Stärke gemeint, die uns hilft, mit Belastungen fertigzuwerden, ohne daran zu zerbrechen.

**Übung:**

Geht die Resilienzstrategien durch, die ihr vorher gesammelt habt. Überlegt, welche dieser Strategien zu den vier Hauptbestandteilen passen.



3. Lernen von einem Experten: Analyse von Chesley Sullenberger

Captain Chesley Sullenberger ist der Pilot, der sein Flugzeug auf dem Hudson River in New York sicher gelandet hat. Es gibt viele spannende Interviews mit ihm, die ihr im Internet finden könnt.



Übung:

Schaut euch in kleinen Gruppen eines der Videos über Captain Chesley Sullenberger an. Überlegt gemeinsam:

- Was hat er getan, um die schwierige Situation zu meistern?
- Welche Strategien hat er angewendet, um die Herausforderung zu bewältigen?

Versucht dann, diese Strategien den vier Kategorien der Resilienz zuzuordnen: Bewusstsein, Denken, Kontaktaufnahme, Fitness/Gesundheit.



4



Feedback:

Diskutiert in der Gruppe, was euch aufgefallen ist, und teilt eure Erkenntnisse miteinander.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



4. Abschluss



Übung:

Findet euch in Zweiergruppen zusammen und überlegt, was ihr bis zur nächsten Stunde anders machen könnt, um besser und konstruktiver auf schwierige Situationen zu reagieren. Ihr könnt euch eine oder mehrere Ideen überlegen.



5



Feedback:

Teilt eure Pläne mit der Klasse: Was wollt ihr ausprobieren? Überlegt auch, in welchen Situationen ihr diese neuen Strategien anwenden könnt. Gebt euch gegenseitig Tipps und Unterstützung.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



Abschnitt 2: Das ABC-Modell und Denkfallen: Bewusstsein

1. Das A-B-C-Modell

Der Psychologe Albert Ellis hat ein einfaches Modell entwickelt, das uns hilft zu verstehen, wie unser Denken unsere Gefühle und unser Handeln beeinflusst. Es heißt das A-B-C-Modell und besteht aus drei Teilen:

- A steht für **Adversity** (Widrigkeit): Eine schwierige oder herausfordernde Situation, in der wir uns befinden.
- B steht für **Beliefs** (Überzeugungen, Gedanken): Wie wir diese Situation in unserem Kopf interpretieren.
- C steht für **Consequences** (Konsequenzen): Was wir aufgrund unserer Gedanken fühlen und wie wir darauf reagieren.

Manchmal reagieren wir sofort, ohne nachzudenken – zum Beispiel bei Angst oder Ekel, die schnell auftreten, um uns vor Gefahren zu schützen. In anderen Fällen werden die Gefühle jedoch durch unser Denken ausgelöst.

Ein guter Einstieg ist ein Video oder eine Geschichte über jemanden, der sich einer Herausforderung stellt. Zum Beispiel Videos von Menschen, die kurz davorstehen, einen Bungee-Sprung zu machen.



Übung:

Schaut euch das Video oder die Geschichte an und versucht, die Situation in drei Teile zu zerlegen. Ihr könnt eine Tabelle mit drei Spalten machen:

1. Widrigkeit (Adversity): Was passiert?
 - Beschreibt die Fakten der Situation: Wer ist beteiligt? Was passiert? Wo und wann passiert es? Das sind Dinge, auf die sich alle einigen können.
 2. Gedanken (Beliefs): Was denkt die Person?
 - Überlegt, was der Person durch den Kopf ging, als sie mit der Widrigkeit konfrontiert wurde. (Hier könnt ihr auch raten, da Gedanken nicht immer offensichtlich sind.)
 3. Konsequenzen (Consequences): Was fühlt und tut die Person?
- Achtet darauf, welche Gefühle die Person hat und wie sie handelt.



**Feedback:**

Geht danach zurück zu den Alltagssituationen, die ihr in der letzten Stunde aufgeschrieben habt.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM





Gruppenarbeit:

Findet in kleinen Gruppen heraus, welche A–B–C–Komponenten in diesen Situationen zu finden sind:

- A (Adversity): Was ist die Herausforderung oder Schwierigkeit?
- B (Beliefs): Was könnte jemand in dieser Situation denken?
- C (Consequences): Was könnten sie fühlen und wie könnten sie handeln?

Ziel: Ihr sollt besser verstehen, wie unser Denken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflusst.

2. Der Zusammenhang zwischen Überzeugungen und Emotionen

Um Resilienz zu entwickeln, ist es wichtig zu verstehen, dass bestimmte Gedanken oder Überzeugungen zu bestimmten Gefühlen führen. Hier sind einige Beispiele:

- „Ich habe etwas oder jemanden verloren.“ → Das kann uns traurig machen oder uns deprimiert fühlen lassen.
- „Mir wurde geschadet oder meine Rechte wurden verletzt.“ → Das kann uns wütend machen.
- „Ich habe jemandem wehgetan.“ → Das kann Schuldgefühle oder Scham auslösen.
- „Ich bin nicht so gut wie andere.“ → Das kann zu Verlegenheit führen.
- „Es gibt eine Bedrohung in meiner Umgebung.“ → Das kann Angst oder Furcht auslösen.



Übung:

Überlegt in kleinen Gruppen:

1. Wie könnten solche Gedanken dazu führen, dass wir uns auf eine bestimmte Weise fühlen?
2. Zu welcher Handlung könnten uns diese Gefühle bringen?



Es gibt dabei Unklarheiten: Manchmal ist es nicht sofort klar, warum wir uns auf eine bestimmte Weise fühlen. Zum Beispiel: Wenn jemand etwas verliert, fühlt er sich vielleicht wütend, anstatt traurig, weil er glaubt, ein Recht auf das Verlorene gehabt zu haben. Gefühle wie Wut können ein Hinweis darauf sein, dass wir denken, unsere Rechte seien verletzt worden, auch wenn uns dieser Gedanke nicht bewusst ist.

3. Denkfallen

Jetzt, da wir wissen, dass unsere Interpretationen unserer Gedanken zu Gefühlen führen, können wir überprüfen, ob unsere Gedanken flexible, genaue und verlässliche Interpretationen von Ereignissen sind.



Übung: Denkfallen erkennen

Baut ein einfaches Kartenhaus oder spielt ein kurzes Brettspiel wie Vier gewinnt.

Anweisungen:

- Versucht, die Aufgabe allein und in Stille zu bewältigen.
- Achtet während der Herausforderung darauf, welche Gedanken euch durch den Kopf gehen.

Reflektiert anschließend, ob diese Gedanken hilfreich oder hinderlich waren.



Feedback:

Gebt Rückmeldung zu einigen der Gedanken, die ihr hattet.

Es wird eine Mischung aus resilientem Denken geben, das euch geholfen hat, die Herausforderung zu bewältigen, und nicht hilfreichen oder nicht resilientem Denken, das es euch schwieriger gemacht hat, die Aufgabe zu meistern.

Schaut euch die Arten von Denkfallen an, in die man geraten kann.

Eine Denkfalle ist ein Fehler in der Art, wie wir ein Ereignis verstehen. Das kann dazu führen, dass wir nicht gut darauf reagieren. Alle Denkfallen haben mit Annahmen zu tun: Wir glauben, dass etwas stimmt, ohne wirklich nach Beweisen zu schauen.

Die Hauptarten von Denkfallen sind:

1. Immer/Nie: Hier wird aus einzelnen Erfahrungen eine allgemeingültige Regel gemacht. „Ich mache immer alles falsch.“; „Die hören mir nie zu.“
2. Ich VS sie: Man trennt die Welt in „ich“ und „die anderen“, oft mit der Annahme, dass „die anderen“ negativ, feindlich oder ablehnend sind: „Die sind alle gegen mich.“; „Die verstehen mich sowieso nicht.“; „Ich gehöre da nicht dazu.“; „Allen geht es gut, nur mir nicht.“



Denkt an die alltäglichen Herausforderungen, die ihr selbst erlebt habt.

Überlegt, welche Denkfallen in diesen Situationen möglicherweise aufgetreten sein könnten. Könnt ihr sie erkennen und benennen?

Identifiziert Situationen, in denen ihr dazu neigt, in Denkfallen zu geraten. Entwickelt Strategien, wie ihr diese Denkfallen in Zukunft vermeiden könnt.



4. Abschluss

Betont wurde in dieser Stunde, wie wichtig es ist, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie ihr in bestimmten Situationen denkt.

Hinweis: In der nächsten Stunde werdet ihr andere Strategien kennenlernen, die euch dabei helfen, resilienter zu werden.



Zusammenfassung:

In dieser Stunde habt ihr das A-B-C-Modell kennengelernt. Es zeigt, wie eure Gedanken beeinflussen, wie ihr Situationen wahrnehmt und welche Emotionen daraus entstehen.

Ihr habt auch die Denkfallen besprochen – das sind typische Fehler in unserem Denken, die oft auf Annahmen beruhen. Diese können es schwieriger machen, mit Herausforderungen umzugehen.

Abschnitt 3: Über das Denken nachdenken.

Zwei Strategien für resilientes Denken:

1. **Mehr Informationen sammeln**
2. **Fehlinterpretationen vermeiden (technisch als „Katastrophisieren“ bezeichnet).**

11

1. Mehr Informationen sammeln.

Fasst die wichtigsten Ideen aus der letzten Sitzung zusammen:

1. Das A-B-C-Modell: Adversity (Widrigkeit) – Beliefs (Gedanken) – Consequences (Konsequenzen).
2. Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Emotionen: Eure Gedanken beeinflussen, wie ihr euch fühlt.
3. Denkfallen: Typische Fehler im Denken, die euch daran hindern können, Herausforderungen gut zu meistern.

Zentral für die Fähigkeit, mehr Informationen zu sammeln, ist es, innezuhalten und sich zu beruhigen.

Eine gute Methode dafür ist die ruhige Atmung:

- Atmet tief ein und zählt dabei langsam bis 7.
- Atmet aus und zählt dabei langsam bis 11.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



**Übung:**

Probiert es für 3 bis 4 Minuten aus, um zu spüren, wie ihr dabei entspannter werdet.

Übung: Umgang mit einer schwierigen Situation

Widrigkeit: Stellt euch vor, die gesamte Klasse wird von einem Lehrer oder einer Lehrerin heftig angeschrien.

Aufgabe:

1. Überlegt und schreibt auf, was eure ersten Gedanken zu dieser Situation „A“ (Adversity – Widrigkeit) wären.
2. Notiert, wie ihr euch dabei fühlen könntet und was ihr in dieser Situation tun würdet (das „C“ – Consequences).





Übung: Gedanken vergleichen

Vergleicht eure Notizen mit mindestens zwei anderen Personen in der Klasse. Frage: Hattet ihr die gleichen „ersten Gedanken“ wie die anderen, oder waren sie unterschiedlich?

Das größere Bild sehen. Welche anderen Möglichkeiten gibt es, über diese Situation nachzudenken?

Ein wichtiger Aspekt der Resilienz: Nachdem ihr euch beruhigt habt, versucht, euer Bewusstsein zu erweitern. Überlegt euch eine Reihe von Erklärungen für die Widrigkeiten, denen ihr begegnet, und schaut auf das größere Bild.



Übung: Die hilfreichste Denkweise finden

Überlegt euch, was die hilfreichste Denkweise über die Situation mit dem schreienden Lehrer/der schreienden Lehrerin ist.

Fragen:

1. Welche eurer anfänglichen Gedanken müsst ihr hinterfragen oder loslassen?
2. Wie schwer fällt es euch, eure anfängliche Interpretation der Situation aufzugeben?



Feedback:

1. Was wäre die „hilfreichste“ Denkweise über diese Situation?
2. Was bedeutet „hilfreichste“?
3. Für wen ist sie am hilfreichsten?



Übung: Gemeinsam neue Perspektiven finden

Schließt euch in Gruppen von drei bis vier Personen zusammen.

1. Denkt an Situationen, Herausforderungen oder Widrigkeiten, die ihr erlebt habt und über die ihr noch immer ein bisschen verärgert oder traurig seid oder Schuldgefühle empfindet.
2. Identifiziert, was ihr über diese Situationen denkt.
3. Versucht gemeinsam, alternative Denkweisen zu finden und vielleicht auch einen Weg, besser damit umzugehen.



Feedback-Beispiele

2. Fehlinterpretationen vermeiden (“Katastrophisierung”).

Katastrophisierung ist eine Denkfalle, bei der wir aus einer Mücke einen Elefanten machen – oder sogar aus einem kleinen Berg ein ganzes Himalaya-Gebirge. Das passiert, wenn wir eine Bedrohung wahrnehmen und unsere Vorstellungskraft dann extreme Szenarien erschafft, was alles passieren könnte. Der Prozess verläuft oft schrittweise: Unsere Fantasie entwickelt immer ausgeklügeltere oder düsterere Ergebnisse – und plötzlich erscheint das Problem viel größer, als es wirklich ist.



Übung: Szenario „Das Gespräch nach der Schule“

Stellt euch vor, ihr werdet gebeten, am Ende des Schultages zu einem Treffen mit eurem Klassenlehrer/eurer Klassenlehrerin oder Direktor/in zu kommen. Diskutiert in kleinen Gruppen, was ihr in dieser Situation denken, fühlen und tun würdet.



3. Fehlinterpretationen bewältigen: Schritte zur Katastrophisierung

Fehlinterpretationen in unseren Gedanken sind viel normaler, als wir vielleicht denken. Es gibt jedoch Strategien, die helfen können, damit umzugehen und uns genug zu beruhigen, um sinnvoll auf die wahrgenommene Bedrohung zu reagieren.

Schritte zur Bewältigung von Katastrophisierung:

1. WCST (Worst-Case-Scenario-Thinking):
 - Versuche nicht, die Katastrophe zu unterdrücken.
 - Gehe mit ihr mit und lasse deiner Vorstellungskraft freien Lauf, während sie immer schlimmere Szenarien entwickelt.
2. BCST (Best Case Scenario Thinking):
 - Überlege dir jetzt, was die bestmöglichen Ergebnisse in dieser Situation sein könnten.
3. Wahrscheinlichstes Ergebnis:
 - Identifiziere das wahrscheinlichste Ergebnis.
 - Plane, wie du damit umgehen wirst.



Übung: Katastrophisierung als Spiel erleben

Stellt euch vor, ihr werdet zu einem Treffen mit der Direktorin gerufen, ohne dass euch eine Erklärung gegeben wird.

Spielablauf:

1. Worst-Case-Scenario-Thinking (WCST):
 - Beginnt mit den schlimmsten denkbaren Szenarien.
 - Jeder fügt der Geschichte eine neue „Was passierte dann?“-Zeile hinzu, die die Situation nach und nach schlimmer macht.
2. Best Case Scenario Thinking (BCST):
 - Wechselt zu den bestmöglichen Szenarien.
 - Wiederholt das Spiel mit „Was passierte dann?“, wobei die Situation immer besser wird.
3. Wahrscheinlichstes Ergebnis:
 - Diskutiert, was das wahrscheinlichste Ergebnis in dieser Situation sein könnte.
 - Entwickelt gemeinsam einen Plan, wie ihr auf dieses Ergebnis reagieren würdet.

Abschnitt 4: Ein resilienter Schüler / eine resiliente Schülerin sein

1. Schwierigkeiten beim Lernen



Übung: Nachdenken über Denkfallen

Schließt euch in kleinen Gruppen zusammen und benennt die Hauptwidrigkeiten, denen ihr als Lernende begegnet. Überlegt gemeinsam, welche Herausforderungen euch im Schulalltag am meisten beschäftigen.



Nachdem ihr die Widrigkeiten gesammelt habt, denkt darüber nach, welche Denkfallen in diesen Situationen auftreten könnten.

16



Übung: Lösungen für Herausforderungen finden

Jetzt, da ihr zwei Strategien kennt, um Denkfallen zu vermeiden oder aus ihnen herauszukommen (mehr Informationen sammeln und Katastrophisierung vermeiden), könnt ihr besser mit den Herausforderungen umgehen, die ihr als Lernende habt.

Überlegt euch in euren Gruppen Lösungen für die Schwierigkeiten, die ihr ausgewählt habt. Hier sind ein paar einfache Beispiele:

- Erkennt, was ihr schon gut macht habt, zum Beispiel durch eure Arbeit im Unterricht oder Hausaufgaben.
- Nutzt Rückmeldungen, um daraus etwas zu lernen.
- Ignoriert Rückmeldungen, die euch nicht weiterhelfen.
- Wisst, wen ihr um Hilfe fragen könnt, wenn ihr nicht weiterkommt.
- Probiert Dinge aus, die euch beim Lernen unterstützen können.



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM





Übung: Einen Plan zur Überwindung von Lernschwierigkeiten erstellen

Arbeitet in Paaren zusammen und erstellt einen Plan, um eure eigenen Lernschwierigkeiten zu identifizieren und zu überwinden. Dieser Plan sollte euch helfen, in den nächsten Monaten Fortschritte zu machen.

Euer Plan sollte Folgendes beinhalten:

1. Die spezifische Schwierigkeit, die ihr angehen möchtet.
2. Konkrete Schritte, wie ihr diese Herausforderungen überwinden werdet.
3. Eine Möglichkeit, eure Fortschritte zu überprüfen: Überlegt, wer oder wie kontrolliert wird, ob ihr euren Plan umgesetzt habt.



2. Wachstums- und statisches Mindset (Growth vs Fixed Mindset)



Übung: Intelligenz und Talent – Woher kommen sie?

Schaut ein Beispiel eines Wunderkindes an (z.B. [Video-Link](#)).

- Überlegt und diskutiert: Woher denkt ihr, dass Intelligenz und Talent kommen? Sind sie das Ergebnis von Veranlagung, Erziehung oder einer Mischung aus beidem?
- Bildet Gruppen, je nachdem, wie ihr diese Frage beantwortet.
- Teilt eure Meinungen miteinander.

Überlegt, ob die Meinung eines anderen eure eigene beeinflusst, und entscheidet, ob ihr eure Gruppe wechseln möchtet.



Übung: Die Äsop Fabel von der Schildkröte und dem Hasen ([Link](#))

1. Erzählt euch gegenseitig die Geschichte von der Schildkröte und dem Hasen.
 - Stellt sicher, dass ihr die Details der Geschichte richtig erzählt.
2. Macht anschließend eine Charakteranalyse der beiden Figuren:
 - Welche Wörter beschreiben am besten ihre Tugenden?
 - Welche Wörter beschreiben ihre Laster?





Lernt die Konzepte des statischen Mindsets und des Growth-Mindsets kennen. Schaut euch dazu die Erklärung im YouTube-Video ([YouTube-Video](#)) an.

Wendet das Konzept des statischen Mindsets und des Growth-Mindsets auf die Geschichte von der Schildkröte und dem Hasen an:

- Helfen die Mindsets zu erklären, warum die Schildkröte das Rennen gewinnen konnte?
- Warum hat der Hase überhaupt zugestimmt, gegen eine Schildkröte ein Rennen zu laufen?

Spekuliert, wie Gedanken eines statischen Mindsets euren Fortschritt als Lernende behindern können.

Überlegt dabei, ob ihr euch in folgenden Punkten wiedererkennt:

- Ihr konzentriert euch darauf, clever zu erscheinen, statt das zu tun, was notwendig ist, um ein Thema oder eine Fähigkeit wirklich zu meistern.
- Ihr gebt auf, wenn das Lernen schwierig wird, und sagt euch: „Ich habe einfach kein Naturtalent dafür.“
- Ihr unterschätzt die Bedeutung von Anstrengung und guter Übung.

Überlegt:

1. Welche Beweise würdet ihr benötigen, um davon überzeugt zu werden, dass ein statisches Mindset richtig ist?
2. Wo könntet ihr diese Beweise finden?

Diskutiert eure Ideen in kleinen Gruppen und teilt eure Überlegungen mit der Klasse.



3. Abschluss



Entwickelt einen Plan, um in den kommenden Wochen resilientere Lernende zu werden.

1. Identifiziert die Denkfallen, die ihr in Bezug auf das Lernen habt.
2. Entwickelt konkrete Strategien, um diese Denkfallen zu vermeiden oder aus ihnen herauszukommen.



Abschnitt 5: Lernen von Resilienz-Experten und Expertinnen.

Es gibt viele inspirierende Geschichten über Resilienz in menschlichen Gemeinschaften.



Übung:

Überlegt und diskutiert in der Klasse: Welche Beispiele für Resilienz kennt ihr aus euren eigenen Gemeinschaften?

- Bringt Geschichten, Erfahrungen oder Personen ein, die euch inspirieren.

Die folgenden vier Beispiele handeln von Personen, die auf verschiedene Weise Resilienz gezeigt haben. Ihre Geschichten sind gut dokumentiert und im Internet weit verbreitet.



Übung:

- Recherchiert diese Geschichten oder andere, die euch inspirieren, und wendet das, was ihr über Resilienz gelernt habt, darauf an.
- Identifiziert Strategien zur Entwicklung von Resilienz, die möglicherweise übersehen wurden.

21

Hinweis: Die vier Hauptbestandteile der Resilienz sind:

1. Bewusstsein
2. Denken
3. Beziehungen
4. Gesundheit



CHARAKTER
INITIATIVE



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



John Wildey

John unternahm einen Tagesausflug mit einem Freund, der Pilot war. Auf dem Rückflug, nachdem sie zum Mittagessen weggefliegen waren, bat der Pilot John, die Steuerung zu übernehmen, und wurde dann bewusstlos. Im Alter von 77 Jahren hatte John noch nie ein Flugzeug geflogen, schaffte es jedoch unter Funksupervision durch die Flugverkehrskontrolle, einen Fluglehrer und einen Navy-Such- und Rettungshubschrauber, das Flugzeug erfolgreich zu landen.

Amy Williams

Amy ist Olympiasiegerin im Skeleton-Bobfahren (Winter-Olympiade 2010), einer der körperlich und psychologisch anspruchsvollsten Sportarten. Auf einem Bob in der Größe eines Teetabletts erreicht sie Geschwindigkeiten von über 130 km/h.

Guy Martin

Guy ist Motorradrennfahrer. Er hat an den Isle of Man TT-Rennen teilgenommen, wahrscheinlich dem gefürchtetsten Straßenrennen für Motorräder, bei dem gute Fahrer durchschnittliche Geschwindigkeiten von über 190 km/h erreichen und in manchen Abschnitten bis zu 320 km/h fahren. 2013 nahm er an einer Dokumentarserie namens Speed with Guy Martin teil, in der er versuchte, eine Reihe von Weltrekorden zu brechen, wie das Überqueren von Wasser mit einem Motorrad, das Aufstellen eines Landgeschwindigkeitsrekords mit einem Fahrrad und das Fliegen eines Flugzeugs, das nur durch seine eigene Kraft angetrieben wurde. Jedes Projekt war riesig und erforderte große Ausdauer und harte Arbeit.