

## 1. Basics: Resilienz am Beispiel

Schau dir das Quarks-Video über Samuel Koch an: <https://www.youtube.com/watch?v=ESSur3vtIOQ>.

Fasse die wichtigsten Informationen aus dem Video zusammen! (in Stichpunkten)

1. über Samuel Koch
2. über Resilienz (was der Forscher sagt):  
→ Unterteile in „was ich schon wusste“ und „was neu für mich war“
3. über die Resilienzfaktoren, die Samuel stark machen (abstrakt benennen und wie sie konkret in Samuels Leben aussehen, z.B. Religiosität: Samuel glaubt an ... / glaubt, dass ...)

Schreib anschließend eine Zusammenfassung zum Thema „Resilienz am Beispiel von Samuel Koch“!

Gerne darfst du diese auch vom Stil als Erzählung oder unterhaltsam schreiben.

Bring deine Zusammenfassung zum Präsenzunterricht mit!

## 2. Training

Vorab: Die Sachen, die du im Training erlebst und dir hier notierst, sind in der Regel **nur für dich**. Wir werden nach Möglichkeit darüber in Austausch kommen, aber ob du dann etwas von deinen Erfahrungen mit uns als Klasse teilst, wieviel und was du sagst, bleibt dir überlassen.

Diese Woche geht es um **Verantwortungsübernahme**. Ein Schlüssel zur Resilienz ist das Gefühl, selbst etwas bewirken und entscheiden zu können.

1. **Suche nach „Antreiber“-Sätzen:** Schreib eine Reihe (z.B. 7) von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Am besten schreibst du „Ich muss...“ einmal oben auf das Blatt und vervollständigst die Sätze dann. Zum Beispiel: „...jeden Tag früh aufstehen.“  
Sprich die Sätze langsam und bewusst und achte auf *deine Empfindungen* dabei.
2. **Einschätzung:** Sieh dir nun die Liste der Sätze an und entscheide spontan: Welche Sätze kommen von dir und welche hast du nur von anderen übernommen? Frag dich: Was davon bin wirklich ich? Was gehört zu dir und soll auch zu dir gehören?
3. **Selektion:** Sieh dir nun die Liste der Sätze erneut an und entscheide bewusst: Welche willst du behalten? Welche willst du loswerden? (Es geht nicht um mehr Bequemlichkeit. ☺) Streich die Sätze, die du loswerden willst, durch. (Wenn du alle gestrichen hast, beginn erneut mit 1.)
4. **Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing):** Nimm nun die Sätze, die du behalten willst, und wiederhole diese laut, jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu / für...“. Zum Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“
5. **Suche nach echten Motivatoren:** Ergänze nun noch die in Schritt 4 formulierten Sätze mit „...weil ich...“ (oder im Ausnahmefall: „...denn ich möchte...“). Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit dem Homeschooling starten möchte.“
6. **Übung:** Lies dir diese Liste laut für dich vor.

Nimm dir nun Zeit, über deine Erfahrungen nachzudenken. Beantworte folgende Fragen in Stichpunkten:

- Wie hast du dich vorher gefühlt, wie fühlst du dich jetzt? (Such nach anderen Adjektiven als „gut“, „mittel“ und „schlecht“!)
- Hast du bei dieser Übung etwas Neues erfahren, erlebt oder gelernt?
- Tut dir Übung gut? Welche Runde besonders? Wenn ja, such dir direkt 2-3 Termine aus, an denen du die Übung wiederholst. Experten empfehlen übrigens für den Umgang mit dieser Liste (ggf. mit deutlich mehr als nur 7 Sätzen gestartet: Lies dir die Liste für die kommenden Wochen täglich 10 min laut vor!