

Thema: Resilienz – Einheit 1

1. Basics

Lies den Informationstext „Krisen und Krisenbewältigung“. (Nutz die Methoden, die du zum Textverständnis von den Methodentagen aus der Orientierungsstufe kennst.)

Bearbeite folgende Aufgaben:

1. Kennst du den Spruch: „Ich glaub, ich krieg die Krise!“? Er bedeutet, dass man gleich die Beherrschung verliert. Man könnte auch sagen: „Das darf doch nicht wahr sein!“ oder „Mir platzt gleich der Kragen!“. Erkläre in ein paar Sätzen, warum das Wort „Krise“ in diesem Spruch eigentlich nicht gut passt. Du solltest auf jeden Fall dabei erläutern, was eine Krise ausmacht.
2. Stell dir vor: Jemand aus deiner Klasse, der in Ethik oder Katholische Religion ist, liest die Überschrift *Resilienz* in deinen Unterlagen und fragt: „Re-sil-jenz? Was ist das denn?“ Überleg dir, wie du ihm das erklären kannst. Formuliere **in eigenen Worten** in wenigen (3-5) Sätzen, was Resilienz ist und wozu man Resilienz braucht. Die Datei (für Aufgabe 2) könnt ihr als Bilddatei (jpg, jpeg oder png) oder als Textdatei (doc, docx, txt oder pdf) in moodle hochladen (Aufgabe „Resilienz – eigene Erklärung“). Ihr könnt eure Antwort dort auch direkt eintippen.

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.

Setz dich an einen ruhigen Ort, wo du ca. 10-15 Minuten lang ungestört bist; schalte dein Handy auf „Bitte nicht stören“, „Flugmodus“ oder ähnliches. Weitere Vorbereitung: Nimm dir einen Zettel und ein DinA4-Blatt (du kannst auch dein Reli-Heft nehmen) und einen Stift zur Hand. Leg eine Stoppuhr (Uhr mit Sekundenanzeige, Smartphone-Stoppuhr-App) bereit.

Vorbereitet? Dann ließ weiter:

Denk kurz darüber nach, was heute schon passiert ist, wie es dir gerade geht und wie du dich fühlst. Du kannst dir auch ein paar Stichpunkte dazu machen. (Lass Platz für eine Überschrift.)

Schreibe „Dankbarkeit“ oben auf das Blatt. Stopp die Zeit und schreibe **3 Minuten** lang, so viele Dinge auf wie möglich, für die du im Moment **dankbar** bist. Wenn dir zwischendurch nichts einfällt, kein Problem. Überleg weiter bis die Zeit um ist. 3 Minuten Zeit; Los geht's!

3 Minuten sind um. Schau dir deine Liste noch einmal an und umkreise drei Dinge, die dir von der Liste besonders wichtig sind.

Nimm dir nun Zeit, über deine Erfahrungen nachzudenken. Beantworte dazu 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? Wenn ja, such dir direkt 2-3 Termine aus, an denen du die Übung wiederholst.