

Fotowettbewerb – Netzwerk Zukunftsraum Land

TEIL 1

Stundenbilder und Unterlagen zur Bearbeitung
des Themas „Resilienz“



Vorwort

**Sehr geehrte Pädagoginnen und Pädagogen,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

herzlich willkommen zu unserem Lehr- und Lernskriptum zum Thema Resilienz. Mit diesen Unterlagen möchten wir Ihnen eine Einführung in das Thema und einen Überblick über die zur Verfügung stehenden Ressourcen geben. Teil zwei enthält viele zusätzliche Informationen und Übungen zum Thema „Resilienz in ländlichen Regionen“.

„Resilienz“ ist ein wichtiges Konzept, das in einer komplexen, sich schnell ändernden Welt mit großen Herausforderungen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Es bezieht sich auf die Fähigkeit von Menschen, Organisationen, Regionen und Branchen, sich trotz widriger Umstände zu erholen, anzupassen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Netzwerk Zukunftsraum Land hat es zum Jahresthema 2024 gewählt, um die Resilienz der ländlichen Räume und deren Strategien dazu hervorzuheben.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

S. 03

2. Verwendung dieser Unterlagen

S. 05

3. Zugänge und Definitionen zum Begriff Resilienz

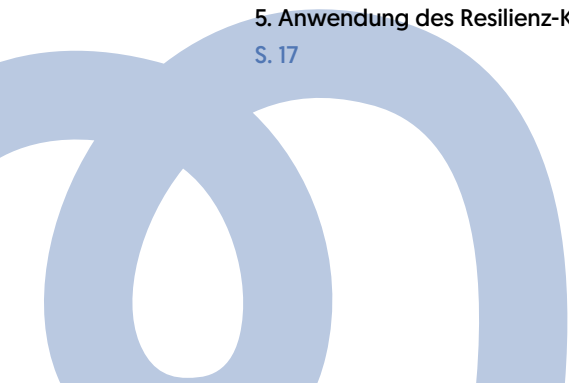
S. 06

4. Persönliche Resilienz

S. 07

5. Anwendung des Resilienz-Konzeptes

S. 17





1. Einleitung

1.1 Was ist Resilienz und warum ist Resilienz wichtig?

Resilienz ist die Fähigkeit eines Individuums, Krisen, Stress und Traumata zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen: sich an schwierige Lebensumstände anzupassen, Rückschläge zu überwinden und ein positives Selbstkonzept aufrechtzuerhalten. Resiliente Menschen können Hindernisse überwinden, aus ihren Erfahrungen lernen und sich weiterentwickeln.

Die Entwicklung von Resilienz ist entscheidend für das psychische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Menschen jeden Alters. Resiliente Personen sind besser in der Lage, mit Stress umzugehen, haben eine höhere Lebenszufriedenheit und sind besser vor psychischen Erkrankungen geschützt. Darüber hinaus trägt Resilienz dazu bei, erfolgreicher in der Schule, im Beruf und in zwischenmenschlichen Beziehungen zu sein.

Resilienz bezieht sich aber nicht nur auf das menschliche Individuum. Auch Ökosysteme, soziale Netzwerke, Dörfer, Städte und Regionen und ländliche Räume benötigen Resilienz. In betrieblichen Organisationen und ganzen Branchen ist die Widerstandsfähigkeit gegen plötzliche, unvorhergesehene und tiefgreifende Veränderungen ebenso wichtig.

Die Bedeutung von Resilienz in der Landwirtschaft und regionalen Entwicklung

Schon jetzt, und noch mehr in der Zukunft stehen wir vor einer Vielzahl an Herausforderungen und Veränderungen, die sich auf alle Aspekte unseres Lebens auswirken. In diesem Zusammenhang gewinnt das Konzept der Resilienz zunehmend an Bedeutung, nicht nur auf persönlicher Ebene, sondern auch in Bezug auf die Landwirtschaft, regionale Entwicklung und den Naturschutz. Als Lehrerinnen und Lehrer spielen Sie eine entscheidende Rolle dabei, den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung von Resilienz zu vermitteln und sie darauf vorzubereiten, den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen.

Warum ist Resilienz in der Landwirtschaft und regionalen Entwicklung wichtig?

Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, sich an Veränderungen anzupassen, Herausforderungen zu bewältigen und sich zu erholen. In der Landwirtschaft und regionalen Entwicklung bedeutet dies, dass Betriebe,

Gemeinschaften und Ökosysteme widerstandsfähig gegenüber externen Schocks und Störungen sein müssen, sei es durch Naturkatastrophen, wirtschaftliche Veränderungen oder soziale Umwälzungen. Die Landwirtschaft und ländliche Regionen stehen vor einer Vielzahl an Herausforderungen, darunter der Klimawandel, Bevölkerungswachstum, Ressourcenknappheit, Lebensmittelsouveränität und zunehmende Marktschwankungen. Um langfristig erfolgreich zu sein, müssen Landwirtinnen und Landwirte und ländliche Gemeinschaften in der Lage sein, sich an diese Herausforderungen anzupassen und nachhaltige, innovative Lösungen entwickeln, die nicht nur ihre eigene Lebensgrundlage sichern, sondern auch die Umwelt schützen und die regionale Entwicklung fördern.

Resilienz in Schulen und Bildungseinrichtungen

In Schulen und Bildungseinrichtungen spielt die Vermittlung von Resilienz eine entscheidende Rolle, da Schülerinnen und Schüler die zukünftigen Landwirtinnen und Landwirte, Agronominnen und Agronomen sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger sind. Indem sie auf die Herausforderungen und Chancen vorbereitet werden, können sie sicherstellen, dass sie die Fähigkeiten und das Wissen haben, um erfolgreich zu sein und positive Veränderungen in ihren Gemeinschaften herbeizuführen.

Herausforderungen der Zukunft und die „VUCA“-Welt

Die Welt ist von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit [VUCA] geprägt (siehe Kapitel VUCA-Welt). Die zunehmende Globalisierung, technologische Innovationen und geopolitische Veränderungen haben dazu geführt, dass sich unsere Umwelt in einem ständigen Wandel befindet, in der wir oft mit unvorhersehbaren und komplexen Herausforderungen konfrontiert sind.

In diesem Kontext ist Resilienz mehr als nur eine personenbezogene Eigenschaft; sie wird zu einer grundlegenden Überlebensfähigkeit für individuelle Akteurinnen und Akteure, Unternehmen, Gemeinschaften und sogar ganze Länder. Die Förderung von Resilienz in der Landwirtschaft und regionalen Entwicklung ist



daher entscheidend, um sicherzustellen, dass sie flexibel, anpassungsfähig und in der Lage sind, auf die sich wandelnde Welt um sie herum zu reagieren.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Unterlagen, die sich mit verschiedenen Aspekten von Resilienz im Allgemeinen und in der Landwirtschaft und regionalen Entwicklung befassen. Dieser erste Teil ist eine Unterlage zur Erarbeitung der Definitionen und Begriffe zur Resilienz sowie zahlreiche Übungen zur persönlichen Resilienz. Im zweiten erweiterten Teil finden Sie zahlreiche Informationen und Unterlagen zum Thema „Resilienz“ in Landwirtschaft und in ländlichen Regionen. Sie lernen praktische Ansätze kennen, um dieses wichtige Konzept im Unterricht zu vermitteln. Dabei gibt es eine Vielzahl an Übungen, Diskussionsfragen und weiteren Ressourcen, um das Thema Resilienz in Ihrem Unterricht zu behandeln. Sie können die Materialien flexibel an Ihre Unterrichtsziele und die Bedürfnisse Ihrer Schülerinnen und Schüler anpassen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Verwendung unserer Lehrmaterialien und hoffen, dass sie dazu beitragen, das Verständnis für Resilienz zu vertiefen und die Resilienz Ihrer Schülerinnen und Schüler zu stärken.



2. Verwendung dieser Unterlagen

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie unsere Lehrmaterialien zum Thema Resilienz in Ihrem Unterricht einsetzen können. Die Materialien können nicht nur in verschiedenen Unterrichtsfächern verwendet werden, sondern auch fächerübergreifend, bei Projekttagen und Projektwochen.

2.1 Einsatz in verschiedenen Unterrichtsfächern

Unsere Lehrmaterialien zum Thema Resilienz sind flexibel und können fachübergreifend eingesetzt werden:

- **Sozialkunde/Politik**
- **Geografie und Geschichte**
- **Gesundheit und Ernährung**
- **Sport und Bewegung**
- **Kunst und Kreativität**
- **Deutsch (zum Beispiel im Rahmen von Aufsätzen oder Präsentationen)**
- **in praktischen und theoretischen Fachbereichen**

2.1 Fächerübergreifender Einsatz, Projekttage und Projektwochen

Resilienz ist ein interdisziplinäres Thema, das sich für fächerübergreifenden Unterricht besonders gut eignet. Sie können die Materialien in verschiedenen Fächern kombinieren, um ein umfassendes Verständnis für das Konzept der Resilienz zu fördern. Zum Beispiel könnten Sie in einem Projekt sowohl psychologische Aspekte der Resilienz als auch kreative Ausdrucksformen in Kunst und Musik erkunden.

2.3 Struktur des Skriptums

Die Lehrmaterialien eignen sich auch für den Einsatz während Projekttagen oder Projektwochen. So können Sie Schülerinnen und Schüler ermutigen, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen und eigene Projekte zu entwickeln, die ihre Resilienz stärken und die Resilienz in der Gemeinschaft, in ihrem sozialen Umfeld und im Beruf fördern.

Das Material zum Thema Resilienz ist in verschiedene Kapitel und Schwierigkeitsstufen unterteilt, um eine flexible Nutzung in unterschiedlichen Lehr-Lern-Settings zu ermöglichen.

- ✓ **Leicht:** Einfache Konzepte und Übungen für den Einstieg. Die Übungen für die Schülerinnen und Schüler sind kurz und ohne viel Aufwand durchzuführen.
- ~ **Mittel:** Fortgeschrittene Übungen und vertiefende Konzepte, die Schülerinnen und Schüler brauchen ein gewisses Grundverständnis für das Thema und fortgeschrittene Kompetenzen für die Durchführung der Übungen.
- ☆ **Fortgeschritten:** Weiterführende Materialien und Übungen mit etwas Zeit und/oder Materialaufwand, beziehungsweise weiterführende Informationen für Lehrerinnen und Lehrer, um das Thema Resilienz tiefer zu beleuchten und den Unterricht zu bereichern, aber auch tiefergehender Input für Schülerinnen und Schüler in höheren Schulstufen.

Das Skriptum dient dazu, Sie als Lehrperson in das Thema Resilienz einzuführen, Sie mit den wichtigsten Konzepten, deren Anwendung und den Implikationen daraus vertraut zu machen.

Sie finden im Skriptum keine Hinweise zu Material und Zeit? Für die Übungen brauchen Sie kleine speziellen Werkzeuge und Materialien. Mit einer Grundausstattung von Stiften, Markern, Papier und Flipcharts sowie Zugang zum Internet und Möglichkeiten für eine (digitale) Präsentation im Plenum kommen Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler gut zurecht. Benötigen Sie darüber hinaus Material, ist es bei den Übungen angeführt.

Die Übungen und vertiefenden Aufgabenstellungen bestehen meistens aus einem Vorbereitungs- und/oder Recherche-Teil, einer Durchführung der Übung und einer Reflexion, Nachbesprechung oder Präsentation. Mit der Zeitzuteilung, dem Grad der Vertiefung und Ausarbeitung des Themas und der Länge der Nachbereitung beziehungsweise Präsentation können Sie jede Aufgabe und Übung flexibel an Ihr Umfeld und Zeitbudget anpassen.

3. Zugänge und Definitionen

zum Begriff der Resilienz

✓ 3.1 Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?

Resilienz ist ein Begriff, der beschreibt, wie wir mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umgehen. Es geht darum, trotz Rückschlägen und Hindernissen stark zu bleiben und gestärkt daraus hervorzugehen. Wenn wir resilient sind, können wir uns anpassen, wenn sich Dinge ändern, und konstruktive Lösungen finden, auch wenn es schwierig ist.

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich aufzurichten, auch wenn das Leben ihnen Steine in den Weg legt. Sie haben eine positive Einstellung und suchen aktiv nach Lösungen, anstatt sich von Problemen entmutigen zu lassen. Resilienz zeigt sich auch in der Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und sich weiterzuentwickeln, egal was passiert.

Resilienz ist wie ein innerer Kompass, der uns durch schwierige Zeiten führt. Sie hilft uns, mit Stress umzugehen und schwierige Situationen zu bewältigen, ohne uns davon unterkriegen zu lassen. Resilienz gibt uns die Kraft, unsere Ziele zu verfolgen und Herausforderungen anzunehmen, selbst wenn sie überwältigend erscheinen.

✓ 3.2 Wie kann man Resilienz entwickeln?

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern etwas, das wir entwickeln können. Hier sind einige Möglichkeiten, um Resilienz zu stärken:

- Bleibe optimistisch und sieh' Herausforderungen als Chancen zum Wachsen.
- Pflege deine sozialen Beziehungen und suche Unterstützung bei Freunden und Familie.
- Entwickle gesunde Bewältigungsstrategien, wie zum Beispiel regelmäßige Bewegung, Meditation oder das Führen eines Tagebuchs.
- Setze klare Ziele und arbeite systematisch daran, sie zu erreichen.
- Sei offen für Veränderungen und suche nach Möglichkeiten, dich anzupassen und zu wachsen.

~ 3.3 Woher kommt der Begriff Resilienz?

Der Begriff selbst kommt aus dem lateinischen und bedeutet zurückspringen oder abprallen. Er wurde ursprünglich auch in der Materialwissenschaft verwendet und beschreibt in diesem Zusammenhang die Fähigkeit eines Materials, unter Druck seine ursprüngliche Form wiederzuerlangen.

In der 1970er Jahren wurde der Begriff „Resilienz“ auch in der Psychologie verwendet. Eingeführt hat ihn Norman Garmezy, ein Pionier auf dem Gebiet der Entwicklungspsychologie. Er hat in seinen Arbeiten die Resilienz bei Kindern untersucht, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwuchsen, aber dennoch gesund geblieben sind und positive Lebenswege eingeschlagen haben. Er erkannte, dass nicht alle Kinder, die belastende Erfahrungen machen, zwangsläufig negative Folgen davontragen, sondern dass einige in der Lage sind, sich trotz schwieriger Umstände positiv zu entwickeln.

Seitdem hat sich der Begriff „Resilienz“ in verschiedenen Disziplinen wie Psychologie, Soziologie, Pädagogik und Public Health etabliert und wird verwendet, um die Fähigkeit von Individuen, Familien, Gemeinschaften und sogar Organisationen zu beschreiben, sich an Stressfaktoren anpassen, Krisen bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen.



4. Persönliche Resilienz

Für persönliche Resilienz gibt es verschiedene Definitionen:

„Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.“

[Lexikon der Entwicklungspolitik, 2024]

„Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit meint die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, sie ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen“

[Sonnenmoser, 2016]

Weiterführender Link zur persönlichen Resilienz:
Resilienz Definition - Resilienz-Akademie: Resilienz lernen.
[o. J.]. <https://www.resilienz-akademie.com/>.
Abgerufen 22. April 2024, von <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz/>

☆ 4.1 Resilienz anschaulich erklärt – Text für Schülerinnen und Schüler

Stelle dir Resilienz wie eine innere Stärke oder Widerstandsfähigkeit vor, die Menschen dabei hilft, sich an Veränderungen, Herausforderungen und schwierige Lebenssituationen anzupassen und diese zu überwinden. Resiliente Menschen sind in der Lage, sich trotz schwieriger Umstände zu erholen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Eine anschauliche Metapher für Resilienz ist die eines Bambusrohres. Bambus ist äußerst flexibel und kann starken Winden standhalten, indem er sich biegt, aber nicht bricht. Gleichzeitig hat er die Fähigkeit, sich nach dem Sturm wieder aufzurichten. Ähnlich verhält es sich mit resilienten Menschen: sie sind flexibel und anpassungsfähig, können mit den Stürmen des Lebens umgehen, aber dennoch ihre Integrität bewahren.

Resilienz beinhaltet auch die Fähigkeit, aus Rückschlägen und Misserfolgen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen. Statt sich von Schwierigkeiten entmutigen zu lassen, sehen resiliente Personen Herausforderungen als Chancen zum Wachstum und zur persönlichen Entwicklung.

Ein weiteres anschauliches Bild für Resilienz ist das eines Baumes in einem Wald. Obwohl der Baum durch äußere Einflüsse wie Stürme, Trockenheit oder Krankheiten geschwächt werden kann, entwickelt er dennoch Wurzeln, die tief in den Boden reichen und ihn stabil halten. Diese Wurzeln repräsentieren die inneren Ressourcen und Bewältigungsstrategien einer resilienten Person, die ihr helfen, auch in schwierigen Zeiten aufrecht zu stehen. Insgesamt kann Resilienz als die Fähigkeit beschrieben werden, sich an Veränderungen anzupassen, Herausforderungen zu bewältigen, aus Rückschlägen zu lernen und trotzdem ein Gefühl von Optimismus, Selbstvertrauen und Sinn im Leben zu bewahren. Es ist eine wertvolle Eigenschaft, die Menschen dabei unterstützt, ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen, auch wenn es Hindernisse und Schwierigkeiten auf dem Weg gibt.

☆ 4.2 Resilienz-Konzept für den Unterricht

Resilienz ist ein wichtiges Konzept, das Jugendlichen helfen kann, mit Herausforderungen umzugehen. Hier sind einige Teilgebiete, die in Lehr-Lern-Settings bearbeitet werden können:

Einführung in Resilienz: Erklären Sie den Begriff „Resilienz“ und warum es wichtig ist, resilient zu sein. Diskutieren Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern, wie Resilienz Jugendlichen helfen kann, mit Stress, Druck und Veränderungen umzugehen.

Faktoren, die Resilienz beeinflussen: Untersuchen Sie gemeinsam verschiedene Faktoren, die Resilienz beeinflussen können, wie zum Beispiel soziale Unterstützung, persönliche Einstellungen und Bewältigungsstrategien.

Stressbewältigungstechniken: Stellen Sie den Jugendlichen verschiedene Stressbewältigungstechniken vor, wie zum Beispiel Atmungsübungen, Achtsamkeit, körperliche Aktivität und Zeitmanagement.

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion: Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler dazu, über ihre eigenen Stärken, Schwächen, Ziele und Werte nachzudenken. Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sind wichtige Fähigkeiten, um Resilienz aufzubauen.



Kommunikation und soziale Unterstützung: Diskutieren Sie die Bedeutung von guten zwischenmenschlichen Beziehungen und wie man um Hilfe bittet, wenn man sie braucht. Rollenspiele oder Gruppendiskussionen können hierbei hilfreich sein.

Fehler als Lernmöglichkeit: Betonen Sie die Bedeutung des Versagens und wie man aus Fehlern lernen kann. Zeigen Sie dabei den Jugendlichen, dass es normal ist, Fehler zu machen, und ermutigen Sie sie, daraus zu wachsen.

Zukunftsplanung und Zielsetzung: Helfen Sie den Jugendlichen dabei, langfristige Ziele zu setzen und realistische Schritte zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Dies kann dazu beitragen, ein Gefühl von Richtung und Sinn im Leben zu entwickeln.

Resilienz in der Praxis: Besprechen Sie konkrete Beispiele von resilienten Menschen aus der Geschichte oder dem Alltag und analysieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern, wie diese mit Herausforderungen umgegangen sind.

Selbstpflege und Selbstfürsorge: Betonen Sie die Bedeutung von Selbstfürsorge und wie man auf sich selbst aufpassen kann, sowohl körperlich als auch geistig.

Reflexion und Feedback: Schließen Sie die Unterrichtseinheiten beziehungsweise Projektstage/-wochen mit einer Reflexion über das Gelernte ab und bitten Sie die Jugendlichen um Feedback. Fragen Sie, was sie aus der Unterrichtseinheit mitnehmen und wie sie ihre Resilienz stärken möchten.

✓ 4.3 Teilbereiche der Resilienz – Texte und Erklärung für Schülerinnen und Schüler

Resilienz besteht aus verschiedenen Teilbereichen, die zusammenwirken, um eine Person widerstandsfähig gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu machen. Hier sind einige wesentliche Teilbereiche, die Resilienz ausmachen:

Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: Resiliente Menschen haben eine gesunde Selbstwahrnehmung

und akzeptieren sich selbst mit ihren Stärken und Schwächen.

Flexibilität und Anpassungsfähigkeit: Resiliente Personen sind in der Lage, sich an Veränderungen anzupassen und mit unvorhergesehenen Umständen umzugehen.

Stressbewältigung und Emotionsregulation: Resiliente Menschen haben effektive Bewältigungsstrategien, um mit Stress umzugehen und können ihre Emotionen in schwierigen Situationen angemessen regulieren.

Soziale Unterstützung und zwischenmenschliche Beziehungen: Resilienz wird durch ein starkes soziales Netzwerk unterstützt, das Unterstützung, Ermutigung und Hilfe in Zeiten der Not bietet.

Optimismus und positive Denkhweise: Resiliente Personen haben eine optimistische Einstellung und glauben daran, dass sie auch in schwierigen Zeiten Lösungen finden können.

Selbstregulation und Selbstmotivation: Resiliente Menschen können ihre eigenen Handlungen steuern und sich selbst motivieren, auch wenn die Umstände herausfordernd sind.

Zielorientierung und Beharrlichkeit: Resiliente Personen setzen sich klare Ziele und arbeiten hartnäckig darauf hin, auch wenn Hindernisse auftreten.

Lösungsorientierung und Problemlösungsfähigkeiten: Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, Probleme anzugehen und kreative Lösungen zu finden, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Akzeptanz von Rückschlägen und Lernbereitschaft: Resiliente Personen können aus Misserfolgen und Rückschlägen lernen und sich dadurch weiterentwickeln, anstatt sich entmutigen zu lassen.

Selbstfürsorge und Gesundheitsbewusstsein: Resilienz beinhaltet auch die Fähigkeit, auf sich selbst aufzupassen und für körperliche und emotionale Gesundheit zu sorgen.



✓ 4.4 Berühmte resiliente Personen

4.4.1 Helen Keller

Helen Keller wurde 1880 in Alabama, USA, geboren. Im Alter von 19 Monaten erkrankte sie, sowohl ihr Gehör als auch ihr Sehvermögen wurde irreparabel geschädigt, was sie taubblind machte. Trotz dieser extremen Herausforderung entwickelte sich Helen Keller zu einer bemerkenswert resilienten Person, die die Welt beeindruckte und inspirierte.

Mit der Hilfe ihrer engagierten Lehrerin, Anne Sullivan, erlernte Helen Gebärdensprache und entwickelte eine einzigartige Form der Kommunikation, die es ihr ermöglichte, sich mit anderen zu verständigen und zu lernen. Durch Hartnäckigkeit, Entschlossenheit und unermüdlichen Einsatz überwand sie die scheinbar unüberwindbaren Hindernisse, die ihr Leben prägten.

Helen Keller wurde zu einer bedeutenden Persönlichkeit des 20. Jahrhunderts, die sich leidenschaftlich für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzte und als Autorin, Rednerin und Aktivistin weltweit bekannt wurde. Sie brachte der Welt bei, dass Behinderungen kein Hindernis für persönliches Wachstum, Bildung und Erfolg darstellen müssen, sondern dass es möglich ist, trotz aller Widrigkeiten ein erfülltes Leben zu führen.

Ihre Lebensgeschichte und ihre Leistungen sind ein leuchtendes Beispiel für die Kraft der menschlichen Resilienz und die Fähigkeit, aus Rückschlägen herauszukommen und zu gedeihen. Helen Keller hat Millionen von Menschen inspiriert.

4.4.2 Nelson Mandela

Nelson Mandela wurde 1918 in Südafrika geboren und wuchs während der Zeit der Apartheid auf, einem rassistischen System, das die schwarze Bevölkerung des Landes unterdrückte. Als politischer Aktivist kämpfte Mandela gegen die Ungerechtigkeiten der Apartheidregierung und setzte sich für die Rechte der schwarzen Bevölkerung ein.

Im Jahr 1964 wurde Mandela wegen seiner Aktivitäten gegen die Apartheid zu lebenslanger Haft verurteilt und verbrachte 27 Jahre lang im Gefängnis, die meiste Zeit davon auf der berühmten Gefängnisinsel Robben Island. Trotz der harten Bedingungen und der langen Isolation

blieb Mandela entschlossen und beharrlich in seinem Streben nach Gerechtigkeit und Freiheit für sein Volk. Während seiner Gefangenschaft wurde Mandela zu einem Symbol des Widerstands gegen die Unterdrückung und der Hoffnung auf Veränderung. Seine Beharrlichkeit und Entschlossenheit inspirierten Millionen von Menschen weltweit und machten ihn zu einer Symbolfigur für den Kampf gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung. Nach seiner Freilassung im Jahr 1990 setzte Mandela seinen Kampf für die Freiheit und die Versöhnung fort und spielte eine entscheidende Rolle bei der Abschaffung der Apartheid und der Einführung einer demokratischen Regierung in Südafrika. Im Jahr 1994 wurde er zum ersten demokratisch gewählten Präsidenten des Landes gewählt.

Nelson Mandela's Leben ist ein beeindruckendes Beispiel für die Kraft der Resilienz und des Durchhaltevermögens inmitten von Schwierigkeiten und Herausforderungen. Trotz jahrelanger Inhaftierung und Unterdrückung blieb er standhaft in seinem Glauben an die Gerechtigkeit und den Frieden und setzte sich unermüdlich für eine bessere Zukunft für sein Land und die Menschen ein. Sein Erbe wird für immer als ein Zeugnis für die Fähigkeit des Menschen, gegen alle Widerstände zu kämpfen und zu triumphieren, in Erinnerung bleiben.

4.5 Übungen und Aufgaben zu Teilgebieten der persönlichen Resilienz

4.5.1 Einführung in Resilienz

✓ 4.5.1.1 Mindmap

- Schülerinnen und Schüler erstellen gemeinsam mit der Lehrkraft eine Mindmap/eine Liste von stressigen Situationen für Jugendliche.
- Danach wird diskutiert, wie Resilienz in diesen Situationen helfen könnte.

✓ 4.5.1.2 Geschichten resilienter Personen

- Schülerinnen und Schüler lesen kurze Geschichten oder Biografien über resiliente Personen und diskutieren anschließend darüber, welche Faktoren die Resilienz beeinflussen können.



~ 4.5.1.3 Resilienzforschung

- Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt und erforscht verschiedene Resilienzfaktoren mithilfe einer Online-Suche. Als Varianten können die Gruppen verschiedene Zugänge bekommen: schriftliches Material [siehe auch Literaturverzeichnis], Online-Recherche, AI-Unterstützung [zum Beispiel Chat GPT]
- Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse und diskutieren die verschiedenen Zugänge.

4.5.2 Bewältigungsstrategien identifizieren

~ 4.5.2.1 „Strategie-Entwicklung“

- Die Schülerinnen und Schüler führen [zum Beispiel im Rahmen des praktischen Unterrichts] Aufgaben und Aktivitäten durch. Dabei identifizieren sie ihre eigenen Bewältigungsstrategien durch Selbstbeobachtung und reflektieren sie im Anschluss.
- Variante: eine Gruppe erledigt die Aufgaben, die andere Gruppe beobachtet und gibt im Anschluss Feedback.

4.5.3 Stressbewältigungstechniken

✓ 4.5.3.1 Progressive Muskelentspannung

- Die Schülerinnen und Schüler führen eine geführte Entspannungsübung durch, wie zum Beispiel eine progressive Muskelentspannung

Anleitung: Textvorlage für Schülerinnen und Schüler

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Technik, die darauf abzielt, die Spannung in verschiedenen Muskelgruppen zu reduzieren, um eine tiefere körperliche Entspannung zu erreichen. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Progressive Muskelentspannung:

Vorbereitung:

Suche einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist, und setze oder lege dich in eine bequeme Position, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Lockere deine Kleidung und entferne mögliche Ablenkungen wie Handys oder andere elektronische Geräte.

Atmung: Beginne mit einigen langsamen, tiefen Atemzügen, um dich zu entspannen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, während du langsam bis vier zählst.

Muskelgruppen identifizieren:

Wähle eine Muskelgruppe aus, auf die du deine Aufmerksamkeit richten möchtest. Es ist typisch, mit den Muskeln in den Füßen zu beginnen und sich langsam nach oben zu arbeiten, bis zum Kopf.

Anspannen: Spanne die ausgewählte Muskelgruppe für etwa 5-10 Sekunden so fest wie möglich an. Konzentriere dich darauf, die Spannung nur in dieser Muskelgruppe zu spüren, während du den Rest deines Körpers entspannt hältst.

Entspannen: Lass die Spannung plötzlich los und spüre, wie sich die Muskelgruppe entspannt. Konzentriere dich auf das Gefühl der Entspannung und genieße es für etwa 15-20 Sekunden.

Weiterführen: Fahre mit der nächsten Muskelgruppe fort, indem du dieselben Schritte der Anspannung und Entspannung durchführst. Gehe langsam durch deinen gesamten Körper und konzentriere dich auf jede Muskelgruppe, von den Füßen bis zum Kopf.

Abschluss: Wenn du alle Muskelgruppen durchgegangen bist, nimm dir noch einige Minuten Zeit, um in dieser tiefen Entspannung zu verweilen. Atme ruhig weiter und genieße das Gefühl der Entspannung in deinem Körper.

Rückkehr zum Bewusstsein: Kehre langsam in deine normale Wachheit zurück, indem du deine Augen öffnest und dich langsam bewegst. Nimm dir Zeit, um dich zu strecken und deine Umgebung wahrzunehmen, bevor du wieder aktiv wirst.

Es ist wichtig, die PME regelmäßig zu üben, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Einige Menschen finden es hilfreich, PME mit beruhigender Musik oder geführten Entspannungsübungen zu kombinieren. Experimentiere mit verschiedenen Techniken, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert.



✓ 4.5.3.2 **Auditiv geleitete Meditationen und Zukunftsreisen**

Eine Auswahl an Anleitungen gibt es auf YouTube, zum Beispiel:

- Geführte Meditation für Schüler & Teenager: Loslassen & Entspannen (Fantasiereise, Atemmeditation). <https://www.youtube.com/watch?v=ZJcq0XEFKnc> [Meditation ab 1.30]
- Akademie für Sport und Gesundheit [Regisseur]. [2020, Juli 23]. Autogenes Training | v15 Min. Körperreise // Entspannung & Stressabbau. https://www.youtube.com/watch?v=zJYTL4Wi_to
- Akademie für Sport und Gesundheit [Regisseur]. [2020, August 13]. Autogenes Training 10 Min. Zum Entspannen & Einschlafen. <https://www.youtube.com/watch?v=9VD-9z-yZXo>

✓ 4.5.3.3 **„Stressliste“**

- Schülerinnen und Schüler erstellen gemeinsam mit der Lehrperson eine Liste an stressigen Situationen.
- Danach wird gemeinsam überlegt, welche Stressbewältigungstechniken in diesen Situationen zum Ziel führen.
- Gemeinsam werden die Techniken vorgezeigt und/oder ausprobiert.

4.5.4 **Kommunikation und soziale Unterstützung**

✓ 4.5.4.1 **„Empathie-Theater“**

- Die Schülerinnen und Schüler entwerfen Rollenspiele, in denen sie lernen, in alltäglichen Situationen um Hilfe zu bitten oder ihre Gefühle ausdrücken.
- Führen Sie eine Diskussion über die Bedeutung von Empathie in zwischenmenschlichen Beziehungen.

4.5.5 **Fehler als Lernmöglichkeit - Schwächen als Stärken**

✓ 4.5.5.1 **„Aus Fehlern wird man klug“**

- Schülerinnen und Schüler denken über eine Situation nach, in der sie nicht das gewünschte Ziel erreicht haben, und diskutieren, was sie daraus gelernt haben.

~ **„Jahrmarkt der Schwächen“¹**

- Jede Schülerin und jeder Schüler stellt sich vor, auf einem Jahrmarkt einen Verkaufsstand zu haben, an dem sie/er ihre/seine „Schwächen“ versteigert. Alle können auch einkaufen. Die Teilnehmenden werden in zwei (oder mehrere) Gruppen geteilt. Die erste Hälfte startet mit dem Verkauf, die zweite Hälfte kauft ein. Ein Markt soll entstehen. Zur Halbzeit wird gewechselt.
- Je nach Zeit und Aufwand kann dies so weit gehen, dass die Schülerinnen und Schüler einen kleinen physischen Verkaufsstand (Verkaufstisch) aufbauen und dort auch Werbeproschüren und Plakate auflegen, die sie vorher im Rahmen des Projektes oder Unterrichts gestaltet haben.
- Dazu überlegen die Teilnehmenden, wie sie ihre Schwächen anbieten und vermarkten, und wie sie andere Personen an ihren Stand locken können. Was zeichnet ihre Schwächen aus, und wofür sind sie hilfreich?
- Durch den Perspektivenwechsel erhalten sie einen anderen Blickwinkel auf ihre „Schwächen“ und erkennen, dass diese auch als Stärken betrachtet werden können.

4.5.6 **Zukunftsplanung und Zielsetzung**

✓ 4.5.6.1 **„Zukunftsreise“**

- Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihre langfristigen (beruflichen) Ziele auf, und denken darüber nach, welche Schritte sie konkret jetzt unternehmen können, um diese zu erreichen.

✓ 4.5.6.2 **„Hindernisparcours“**

- Die Aktivität beginnt mit einer kurzen Diskussion über Ziele und die Bedeutung, Hindernisse zu überwinden, um diese Ziele zu erreichen. Schülerinnen und Schüler erfahren, dass das Leben oft mit Herausforderungen verbunden ist, aber dass sie durch Entschlossenheit und Durchhaltevermögen ihre Ziele erreichen können.

¹ Diese Methode finden Sie auch in der Methoden-BAG Prodingler, M., & Winzheim, M. [2023]. Methoden BAG – Bildung aktiv gestalten mit Methoden für die Erwachsenenbildung. <https://www.haup.ac.at/projekte/methoden-bag-bildung-aktiv-gestalten-mit-methoden-fuer-die-erwachsenenbildung/>



- Im Raum oder im Freien wird ein Hindernisparcours aufgestellt, bei dem verschiedene Gegenstände platziert werden, über die die Schülerinnen und Schüler klettern, springen oder sich schlängeln müssen.
- Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt. Die Teilnehmenden müssen als Team ein bestimmtes Ziel erreichen, indem sie den Hindernisparcours durchlaufen. Das Ziel kann beispielsweise sein, ein Zielband zu erreichen oder eine bestimmte Anzahl von Runden abzuschließen.
- Jedes Teammitglied muss mindestens einmal den Hindernisparcours durchlaufen, während ihre/seine Teammitglieder helfen und ermutigen.
- Die Schülerinnen und Schüler müssen lernen, mit den Hindernissen umzugehen, die im Weg stehen, und gemeinsam Lösungen zu finden, um sie zu überwinden.
- Die Zeit wird gestoppt, die jedes Team benötigt, um das Ziel zu erreichen.
- Nachdem alle Teams den Hindernisparcours absolviert haben, wird eine kurze Reflexionsrunde durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler, erklären die Herausforderungen beim Überwinden der Hindernisse und wie sie damit umgegangen sind. Die Bedeutung von Entschlossenheit, Zusammenarbeit und Problemlösungsfähigkeiten beim Erreichen von Zielen wird dabei betont.
- Danach kann optional eine zweite Runde durchgeführt werden, in der das Reflektierte und Gelernte eingesetzt wird

4.5.7 Resilienz in der Praxis

- ~ **4.5.7.1 Resiliente Personen**
 - Schülerinnen und Schüler recherchieren eine resiliente Person ihrer Wahl (oder aus dem Gebiet des Unterrichtsgegenstandes/des Projektthemas) und halten eine kurze Präsentation.
 - Die Aufgabenstellung könnte lauten: Recherchiere Personen, die für die Landwirtschaft/Nachhaltigkeit/Regionale Entwicklung einen Beitrag geleistet haben. Diese Person hat sich durch ihre/seine Vision, ihre/seine Entschlossenheit und ihre/seine Fähigkeit, Herausforderungen zu überwinden, ausgezeichnet.

4.5.8 Selbstpflege und Selbstfürsorge

- ✓ **4.5.8.1 „Fun-List“**
 - Die Jugendlichen erstellen allein oder in Kleingruppen eine Liste von Aktivitäten, die ihnen Freude bereiten und sie entspannen. Diese Liste kann in der Klasse, im Internat oder während der Projektwoche sichtbar platziert werden, und bei Bedarf kann darauf zurückgegriffen werden.
- ✓ **4.5.8.2 „Tut-Gut-Plakat“**
 - Die Jugendlichen diskutieren gemeinsam mit der Lehrkraft gesunde Lebensgewohnheiten, und Strategien zur Umsetzung. Das Ergebnis wird auf einem Plakat (oder bei mehreren Kleingruppen auf mehreren Plakaten) festgehalten.

4.5.9 Reflexion und Feedback

- ~ **4.5.9.1 „Projekt-Tagebuch“**
 - Die Schülerinnen und Schüler führen ein Tagebuch, um ihre Gedanken und Gefühle über das Gelernte festzuhalten und regelmäßig zu reflektieren.
 - In der Abschlussdiskussion sprechen die Schülerinnen und Schüler darüber, wie sie ihre Resilienz stärken möchten, und teilen Ideen für zukünftige Aktivitäten oder Unterstützungsmöglichkeiten.

4.5.10 Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

- ~ **4.5.10.1 „Stärken und Talente“**
 - Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in Paaren zusammen.
 - Jede Partnerin/jeder Partner teilt ihrem/seinem Gegenüber drei persönliche Stärken oder Talente mit.
 - Die Partnerinnen und Partner tauschen sich anschließend darüber aus und ermutigen einander, diese Stärken zu erkennen und zu würdigen.
 - Als Variante für Fortgeschrittene: Schülerinnen und Schüler reflektieren nach einer Aufgabenstellung über ihre persönlichen Stärken, Schwächen, Ziele und Werte nachdenken und tauschen sich darüber in Paaren aus (keine Präsentation im Plenum).



✓ 4.5.10.2 „**Positives Selbstgespräch**“

→ Die Schülerinnen und Schüler schreiben jeden Tag ein positives Selbstgespräch auf, das sie motiviert und ermutigt. Sie können diese in einem Journal festhalten und am Ende einer Woche (Ende der Projekttag, bis zur nächsten Unterrichtseinheit) reflektieren, wie sich ihre Einstellung verändert hat.

✓ 4.5.10.3 „**Stärkenliste**“

→ Stärken identifizieren: Die Schülerinnen und Schüler erstellen eine Liste von fünf persönlichen Stärken und beschreiben für jede Stärke ein Beispiel aus ihrem Leben, in dem sie sie gezeigt haben. Anschließend können sie ihre Listen austauschen und über ihre Stärken diskutieren.

✓ 4.5.10.4 „**Naturerkundung**“ (Variante für draußen)

→ Die Schülerinnen und Schüler begeben sich in die Natur (zum Beispiel in den Schulgarten oder einen nahegelegenen Park).
→ Sie suchen nach natürlichen Objekten, die ihre persönlichen Stärken symbolisieren oder repräsentieren.
→ Jede Jugendliche/jeder Jugendliche wählt ein Objekt aus und erklärt der Gruppe, wie es ihre/seine Stärke oder Talent verkörpert.

4.5.11 Soziale Unterstützung

✓ 4.5.11.1 „**Dankbarkeitskarten**“

→ Die Schülerinnen und Schüler schreiben jeweils eine Dankbarkeitskarte für eine Person in ihrem Leben, die ihnen in schwierigen Zeiten geholfen hat.
→ Sie können die Karten anonym lassen oder sie unterschreiben und direkt an die betreffende Person senden.
→ Variante: die Lehrkraft sammelt sie ein und sendet sie per Post
→ Variante: Die Kärtchen werden symbolisch (im Lagerfeuer) verbrannt oder als Papierschiffchen ausgesetzt (Achtung: bei beiden Varianten kann der Natur- und Umweltschutz-Aspekt eine Rolle spielen)

✓ 4.5.11.2 „**Teamwork im Naturparcours**“ (Variante für draußen)

→ Die Schülerinnen und Schüler bilden Teams und durchlaufen gemeinsam einen Naturparcours mit verschiedenen Herausforderungen.

→ Jedes Teammitglied unterstützt die anderen, um die Hindernisse zu überwinden und das Ziel zu erreichen.
→ Nach dem Parcours reflektieren die Schülerinnen und Schüler darüber, wie sie sich gegenseitig unterstützt haben und welche Rolle Teamwork in der Bewältigung von Herausforderungen spielt.
→ Variante: als Wettbewerb, aber nicht die schnellste Gruppe gewinnt, sondern die die am besten kooperiert

4.5.12 Lösungsorientierung

✓ Lösungsorientiertes Brainstorming“

→ Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen und identifizieren gemeinsam ein konkretes Problem, das sie im Schulalltag oder in ihrem persönlichen Leben beschäftigt.
→ Jede Gruppe führt ein Brainstorming durch, um kreative Lösungen für das identifizierte Problem zu finden.
→ Die Gruppen präsentieren ihre Lösungsvorschläge und diskutieren darüber, welche am besten geeignet sind.

✓ 4.5.12.2 „**Nature-Challenge**“ (Variante für draußen)

→ Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Liste mit naturbezogenen Herausforderungen oder Rätseln, die sie im Freien lösen müssen (zum Beispiel „Finde einen Stein in Herzform“ oder „Baue eine Brücke aus Ästen über einen Bach“).
→ Die Schülerinnen und Schüler arbeiten zusammen, um die Herausforderungen zu bewältigen, und nutzen dabei ihre Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten.

4.5.13 Emotionsregulation

✓ 4.5.13.1 „**Atemübung**“

→ Die Schülerinnen und Schüler setzen sich bequem hin und schließen die Augen.
→ Sie konzentrieren sich auf ihre Atmung und versuchen, sie langsam und gleichmäßig fließen zu lassen.
→ Nach einigen Minuten reflektieren sie darüber, wie sich ihre Gefühle und ihre Stimmung durch die Atemübung verändert haben.



☑ 4.5.13.2 „Naturmeditation“ (Variante für draußen)

- Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen ruhigen Ort in der Natur und setzen sich.
- Sie konzentrieren sich auf die Klänge, Gerüche und Gefühle um sie herum und lassen diese Eindrücke auf sich wirken.
- Nach einigen Minuten reflektieren sie darüber, was sie gehört oder gesehen haben, wie sich ihre Emotionen durch die Naturmeditation verändert haben und wie sie sich jetzt fühlen.

4.5.14 Perspektivenwechsel

⊕ 4.5.14.1 „In deinen Schuhen“

Die Schülerinnen und Schüler wählen eine Situation, zum Beispiel einen Streit mit einer Freundin/ einem Freund und betrachten die Situation aus der Perspektive der anderen Person. Sie halten die Argumente schriftlich fest. Anschließend können sie darüber diskutieren, wie sich ihre Sichtweise geändert hat und wie sie die Situation anders angehen könnten.

⊕ 4.5.14.2 „Die Denkhüte“²

Diese Übung bezieht sich auf die „Denkhüte-Methode“ von de Bono und kann auf Konfliktsituationen angewandt werden, bei der es mehrere Parteien und Standpunkte gibt. Die sechs Denkhüte von De Bono stellen jeweils sechs isolierte Blickpunkte auf ein Thema/Problem dar. Die Jugendlichen nehmen durch das „Aufsetzen“ der unterschiedlichen Hüte Standpunkte in Denkprozessen ein, die verschiedene Facetten zeigen:

- Der weiße Hut denkt analytisch und neutral. Hier werden Fakten und Zahlen dargelegt und betrachtet. Interpretation und eigene Meinung sind hier nicht gefragt.
- Der rote Hut beschäftigt sich mit Emotionen und Leidenschaft. Es werden Gefühle beschrieben. Dabei soll bewusst eine persönliche Meinung gebildet werden. Ich-Botschaften werden formuliert.
- Der schwarze Hut bringt den Pessimismus zum Vorschein. Realistische Nachteile, Risiken und Ängste werden betrachtet. Ziel ist es, gegen alles zu argumentieren und damit alle Hürden aufzuzeigen.
- Der gelbe Hut geht mit Optimismus in die Diskussion. Best-Case-Szenarios werden angedacht und dar-

gelegt. Realistische positive Aspekte und Argumente sind zu sammeln.

- Grün steht für innovatives Denken. Kreative neue Lösungsansätze oder Vorschläge können auch unrealistisch sein. Sie werden dennoch gesammelt und nicht bewertet.
- Der blaue Hut strukturiert die zuvor gedachten Einfälle, Gedanken sowie Möglichkeiten und behält den Überblick. Er kann moderierend

Am Ende entsteht ein geordneter Überblick der Gesamthematik mit sechs Denkrichtungen und Blickwinkeln. Alle Teilnehmenden bleiben streng in ihrer Rolle und in der festgelegten Reihenfolge. Andere Personen dürfen nicht unterbrechen.

Variante: Die Redezeit wird pro Person begrenzt.

Variante: Eine Podiums-Diskussion der Hüte wird eröffnet, wobei der blaue Hut die Rolle der Moderation und Zusammenfassung innehat. Die strenge Reihenfolge wird durch die Diskussion aufgehoben.

4.5.15 Gruppenübungen für Zeitmanagement, Stressbewältigung und Emotionsregulierung

Mit diesen Übungen können mehrere Teilkompetenzen der Resilienz anschaulich geübt werden. Beide Übungen dauern mindestens ca. 30 bis 45 Minuten und eignen sich in einer längeren Version auch für den Projektunterricht, zum Beispiel als Abschluss eines Lehr-Lern Settings oder der Projekttag/Projektwoche. Diese Übungen können auch als Wettbewerb durchgeführt werden und sollen die Stimmung auflockern und Spaß bereiten.

☆ 4.5.15.1 Das Zeitmanagement-Puzzle

Ziel: Unser Ziel ist es, zusammen als Team ein Puzzle zu lösen, während wir gleichzeitig Zeitmanagement, Stressbewältigung und Emotionsregulierung üben.

Vorbereitung: Die Klasse teilt sich in Gruppen von vier bis sechs Personen auf. Jede Gruppe erhält ein Puzzle und einen Timer.

Lösen des Puzzles: Starte die Timer gleichzeitig für 20-30 Minuten. Versucht nun, das Puzzle als Team so schnell wie

² Diese Methode finden Sie auch in der Methoden-BAG Prodingner, M., & Winzheim, M. (2023). Methoden BAG – Bildung aktiv gestalten mit Methoden für die Erwachsenenbildung. <https://www.haup.ac.at/projekte/methoden-bag-bildung-aktiv-gestalten-mit-methoden-fuer-die-erwachsenenbildung/>



möglich zu lösen. Während des Puzzles beobachtet eure Zeit, aber achtet darauf, nicht gestresst zu werden.

Reflexion: Nach Ablauf der Zeit stoppt, was ihr gerade macht. Denkt darüber nach, wie ihr euer Zeitmanagement organisiert habt und wie ihr mit Stress umgegangen seid, wenn ihr auf Schwierigkeiten gestoßen seid. Reflektiert auch, wie ihr eure Emotionen während des Puzzles reguliert habt. Teilt eure Erfahrungen in der Gruppe und diskutiert, was ihr aus der Übung gelernt habt.

Bei der Übung „Zeitmanagement-Puzzle“ können als Variante auch Puzzlesteine oder Teile fehlen. Das Puzzle kann selbst angefertigt werden (aus Papier und foliert, passend zum Thema, oder auch als Teil der Projekt-Tage aus Holz, Metall oder anderen Werkstoffen, zum Beispiel in der Werkstatt. Es kann lebensgroß bis zu mehrere Meter sein, und Motive oder Themen der Schule darstellen. Je komplizierter das Puzzle, desto länger die Übung. Schließen Sie die Übungen mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Lektionen ab. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, die gelernten Fähigkeiten auch außerhalb des Klassenzimmers zu nutzen, um ihre Resilienz zu stärken.

4.5.15.2 Übung Turmbau-Challenge

Ziel: Unser Ziel ist es, als Gruppe einen Turm zu bauen, um unsere Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeiten und Kommunikation zu stärken.

Anleitung: Bildet eine Gruppe von drei bis fünf Personen. Entwickelt einen gemeinsamen Plan, wie ihr den Turm bauen werdet. Denkt darüber nach, wie ihr die Materialien effektiv nutzen könnt und wer welche Aufgaben übernimmt.

Turmbau: Beginnt nach dem Startsignal mit dem Bau eures Turms nach Plan. Nutzt die Materialien, die euch zur Verfügung gestellt wurden. Achtet darauf, als Team zusammenzuarbeiten und euch gegenseitig zu unterstützen.

Präsentation und Bewertung: Präsentiert euren Turm der Klasse und erklärt, wie ihr ihn geplant und gebaut habt. Gebt Einblick in die Herausforderungen, die ihr gemeistert habt, und wie ihr diese bewältigt habt. Lasst eure Mitschülerinnen und Mitschüler Fragen stellen oder Feedback geben.

Reflexion: Nehmt euch Zeit, um darüber zu sprechen, was ihr während der Übung gelernt habt. Diskutiert wie euch Teamarbeit, Kommunikation und Problemlösung geholfen haben, den Turm zu bauen. Überlegt, wie ihr die gelernten Fähigkeiten in anderen Gruppenprojekten oder im Alltag anwenden könnt.

Die Übung „Turmbau Challenge“ kann ebenfalls mit verschiedenen Materialien durchgeführt werden. Die einfachste Variante ist die mit Legosteinen oder Bauklötzen. Dabei können auch selbstgemachte Klötze aus Materialresten einer Holz-Werkstatt hergenommen werden. Karton oder Papier und Kleberollen (Malerkrepp) sind eine weitere Variante, die ist allerdings deutlich herausfordernder. Eine kreative Alternative sind auch Spaghetti (ungekocht) und Marshmallows, allerdings könnte Kritik an der Verwendung von Lebensmitteln aufkommen. Schließen Sie die Übungen mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Lektionen ab. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, die gelernten Fähigkeiten auch außerhalb des Klassenzimmers zu nutzen, um ihre Resilienz zu stärken.



4.5.16 Fragebogen: Wie resilient bist du?

Diese Fragen können als Einstieg in eine Diskussion oder in das nächste Kapitel ebenso verwendet werden, wie als Abschluss einer Einführung. Achtung, dieser Fragebogen ist nur ein allgemeiner Test und kein professionell validiertes Instrument. Er dient lediglich als Ausgangspunkt für Selbstreflexion und Bewusstsein über Resilienz.

Fragebogen

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 „trifft überhaupt nicht zu“ und 5 „trifft vollkommen zu“ bedeutet.

Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich bin in der Lage, mich nach Rückschlägen schnell zu erholen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, schwierige Probleme zu lösen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich sehe Misserfolge als Gelegenheiten zum Lernen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich kann gut mit Stress umgehen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich habe ein starkes soziales Unterstützungssystem (Familie, Freunde, Lehrerinnen/Lehrer, ...).
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich bin in der Lage, meine Gefühle auszudrücken und um Hilfe zu bitten, wenn ich sie brauche.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich glaube, dass ich meine Ziele erreichen kann, wenn ich hart arbeite.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich habe eine positive Einstellung, auch in schwierigen Zeiten.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich kann mich auf das konzentrieren, was ich kontrollieren kann, anstatt mich über Dinge zu ärgern, die außerhalb meiner Kontrolle liegen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich bin in der Lage, mich selbst zu motivieren, auch wenn die Dinge schwierig sind.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ich fühle mich in der Lage, neue Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen.
1 - 2 - 3 - 4 - 5

Auswertung:

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Fragebogen auszufüllen! Denke daran, dass Resilienz etwas ist, das du entwickeln und stärken kannst, unabhängig von deinem aktuellen Stand. Addiere nun die Punkte für jede Frage, um deine Gesamtpunktzahl zu erhalten. Eine höhere Gesamtpunktzahl deutet auf eine höhere Resilienz hin.

5. Anwendungsbereiche des Resilienz-Konzeptes

Resilienz kann auf eine Vielzahl von Bereichen angewandt werden, nicht nur auf Einzelpersonen. Hier sind einige Beispiele:

5.1 Organisationen und Unternehmen

Resiliente Organisationen und Unternehmen sind in der Lage, sich schnell an Veränderungen anzupassen, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Dies kann durch flexible Strukturen, effektive Krisenmanagementpläne und eine Kultur der Innovation und Anpassungsfähigkeit erreicht werden.

Beispiel: Ein Technologieunternehmen investiert in die Entwicklung agiler Arbeitsmethoden und flexibler Strukturen, um schnell auf sich ändernde Marktbedingungen reagieren zu können.

Agile Arbeitsmethoden sind eine Art zu arbeiten, bei der Teams flexibel und anpassungsfähig sind. Statt alles auf einmal zu tun, teilen sie ihre Arbeit in kleine Teile auf und bearbeiten sie Schritt für Schritt. Die Teams arbeiten eng zusammen und passen sich schnell an Veränderungen an. Sie hören auch oft auf das Feedback der Kundinnen und Kunden, um ihre Arbeit zu verbessern. Bekannte agile Methoden sind zum Beispiel „Scrum“ und „Kanban“. Mit agilen Methoden können Teams effizienter arbeiten und bessere Ergebnisse erzielen. Durch regelmäßige Überprüfung und Anpassung der Geschäftsmodelle und Produktangebote bleibt das Unternehmen wettbewerbsfähig und erfolgreich, selbst in volatilen Branchen.

Einen weiterführenden Selbstlernkurs zu agilen Methoden finden Sie hier: <https://fortbildung.haup-lp.at/course/index.php?categoryid=1214>

5.2 Gemeinschaften und Gesellschaften

Resiliente Gemeinschaften und Gesellschaften sind in der Lage, auf Naturkatastrophen, wirtschaftliche Krisen, soziale Unruhen und andere Herausforderungen angemessen zu reagieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Das erfordert eine starke soziale Bindung, eine effektive Kommunikation und die Fähigkeit, Ressourcen gemeinsam zu nutzen.

Beispiel: Eine Nachbarschaftsorganisation in einer urbanen Gegend implementiert ein Notfallvorsorgeprogramm, das

die Mitglieder darauf vorbereitet, auf Naturkatastrophen wie Stürme, Überschwemmungen oder Wasserknappheit zu reagieren. Durch Schulungen, die Bereitstellung von Notfallkits und die Förderung der gegenseitigen Unterstützung während Krisenzeiten stärkt die Gemeinschaft ihre Resilienz und reduziert die Auswirkungen von Katastrophen auf ihre Mitglieder.

5.3 Ökosysteme und Umwelt

Resiliente Ökosysteme und Umweltsysteme sind in der Lage, sich nach Störungen wie Bränden, Überschwemmungen oder Dürren zu erholen und ihre Funktionalität und Vielfalt aufrechtzuerhalten. Dies kann durch den Schutz und die Wiederherstellung natürlicher Lebensräume, die Förderung von Biodiversität und die nachhaltige Nutzung natürlicher Ressourcen erreicht werden.

Beispiel: Ein Nationalpark implementiert Maßnahmen zur Erhaltung der Biodiversität und zur Wiederherstellung von geschädigten Lebensräumen, um die Widerstandsfähigkeit des Ökosystems gegenüber dem Klimawandel und menschlichen Eingriffen zu stärken. Durch die Schaffung von Schutzgebieten, die Förderung von natürlicher Regeneration und die Reduzierung von Umweltverschmutzung trägt der Park zur Erhaltung der natürlichen Vielfalt und Funktionalität bei.

5.4 Technologische Systeme und Infrastruktur

Resiliente, technologische Systeme und Infrastrukturen sind widerstandsfähig gegen Störungen wie Cyberangriffe, Stromausfälle oder technische Ausfälle und können schnell wiederhergestellt werden, um den normalen Betrieb aufrechtzuerhalten. Dies erfordert robuste Sicherheitsmaßnahmen, Redundanz und Notfallpläne.

Beispiel: Eine Stadtverwaltung implementiert ein umfassendes Cyber-Sicherheitsprogramm, um die kritische Infrastruktur der Stadt vor potenziellen Cyberangriffen zu schützen. Durch regelmäßige Sicherheitsaudits, die Einführung von Verschlüsselungstechnologien und die Schulung von Mitarbeitern in sicherheitsrelevanten Verhaltensweisen stärkt die Stadt ihre Resilienz gegenüber digitalen Bedrohungen und gewährleistet die Kontinuität ihrer Dienstleistungen.

5.5 Kulturelle und soziale Institutionen

Resiliente kulturelle und soziale Institutionen wie Schulen, Krankenhäuser, Regierungen und NGOs sind in der Lage,



ihre Dienstleistungen auch unter schwierigen Bedingungen aufrechtzuerhalten und die Bedürfnisse ihrer Mitglieder zu erfüllen. Dabei braucht es eine effektive Führung, Ressourcenallokation und kontinuierliche Anpassung an sich ändernde Bedürfnisse und Herausforderungen.

Beispiel: Eine gemeinnützige Organisation, die Bildungsdienstleistungen für benachteiligte Gemeinschaften anbietet, entwickelt flexible Lehrpläne und Programme, die auch unter wechselnden Bedingungen, wie etwa während einer Pandemie, effektiv umgesetzt werden können. Durch den Einsatz von Online-Lernplattformen, mobilen Einheiten und alternativen Unterrichtsformaten passt sich die Organisation schnell an die neuen Anforderungen an und gewährleistet die kontinuierliche Bereitstellung ihrer Dienstleistungen.

Im zweiten vertiefenden Teil des Skriptums finden Sie weitere Unterlagen und Stundenbilder zu Resilienz in der Landwirtschaft und in ländlichen Räumen.



Autorin

Monika Winzheim ist freie Mitarbeiterin am Institut für Unternehmensführung, Forschung und Innovation und lehrt an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik. Im Rahmen ihrer Tätigkeit für das Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte sind ihre Schwerpunkte Forschungs- und Entwicklungsprojekte zu Themen der Schul- und Erwachsenenbildung in den Bereichen Kommunikation, Klimabildung und Nachhaltigkeit.

