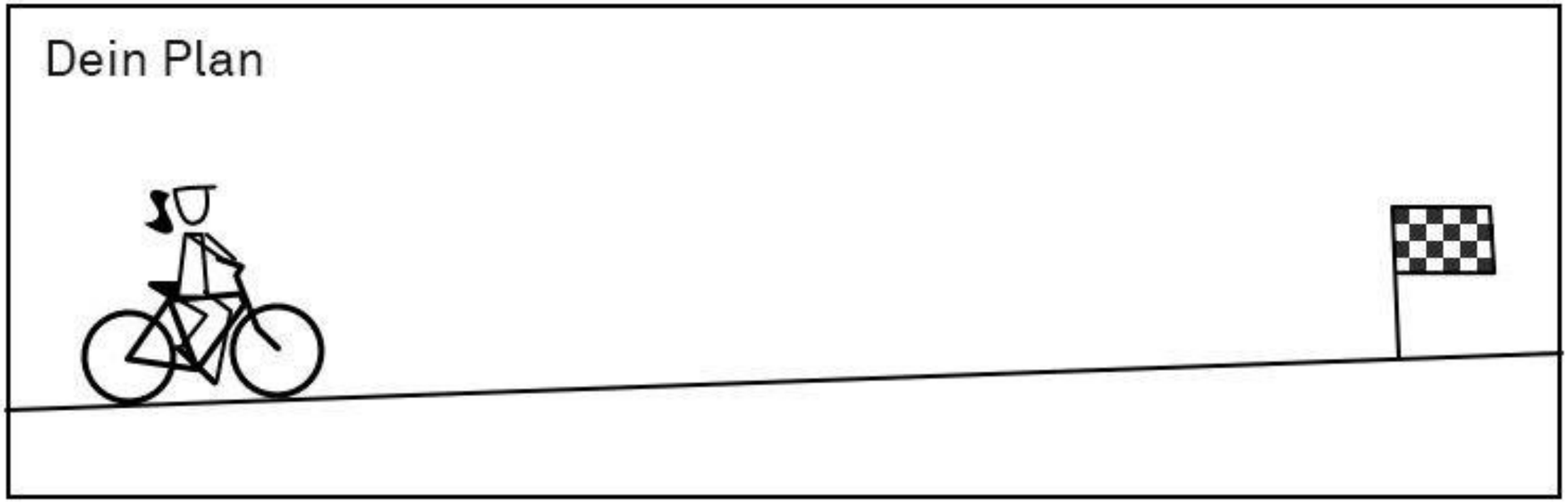
Resilienz im Schulalltag–

gelassen durch stürmische Zeiten

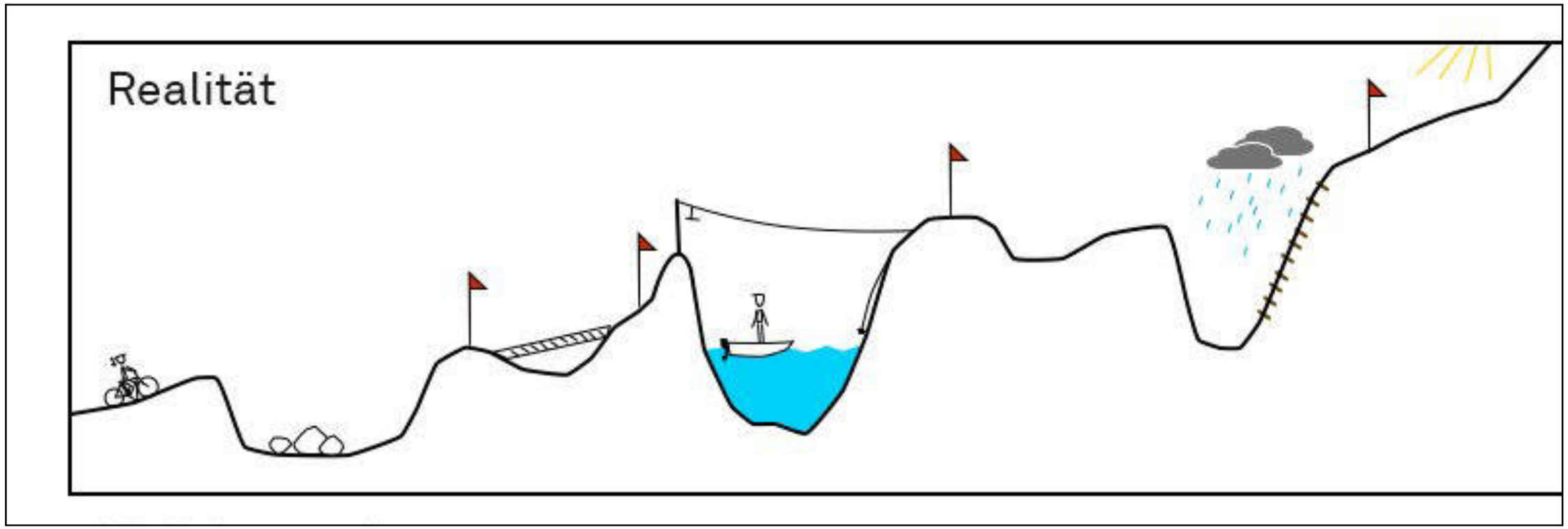
SIMONEKRIEBS

Es könnte doch so einfach sein…



SIMONEKRIEBS

Doch dann passiert das Leben…



SIMONEKRIEBS

Resilienz ?!?

- Was bedeutet Resilienz?
- Anlage oder Umwelt?
- Welche Grundsäulen gibt es?

Schlüssel zur Resilienz

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

SIMONEKRIEBS

Akzeptanz

- Streite nicht mit der Realität
- Mache dir bewusst, dass jeder unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat
- Bewertungen sind individuell – es gibt nicht richtig und falsch sondern nur unterschiedliche Bewertungen

SIMONEKRIEBS

Optimismus

„Ob du denkst du kannst es, oder du kannst es nicht nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten“ **(Henry Ford)**

- **Lenke deinen Fokus auf das was positiv ist.**

SIMONEKRIEBS

Selbstwirksamkeit

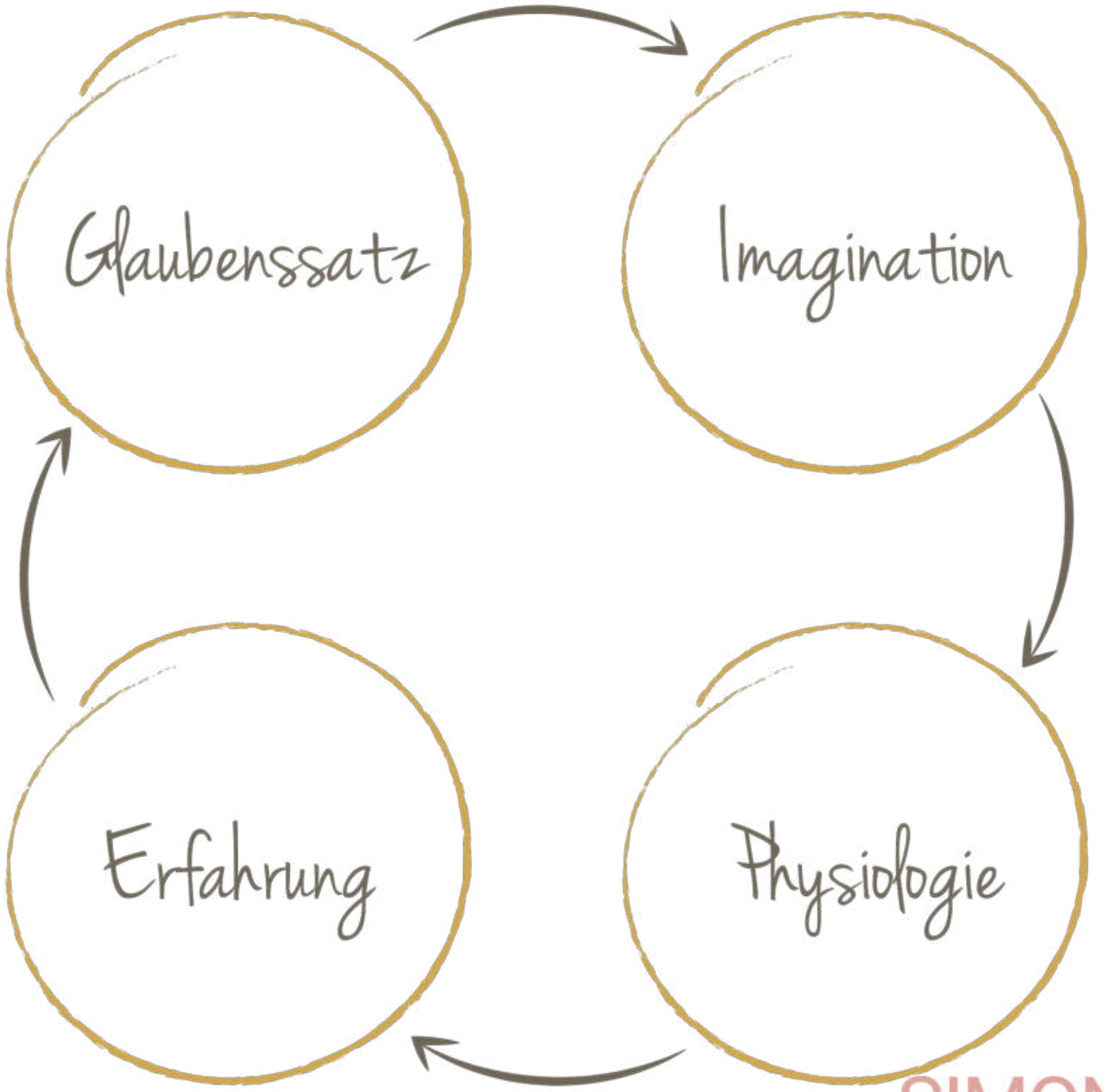
- **Selbstwirksam fühlst du dich, wenn du in deinem Verantwortungsbereich bleibst.**

SIMONEKRIEBS

Mentale Übung: Magnetfinger

SIMONEKRIEBS

Reality-Loop



SIMONEKRIEBS

Eigenverantwortung

Wem übergibst du die Verantwortung für deine:

- **Gefühle**
- **Gedanken**
- **Bedürfnisse**
- **Handlungen?**

SIMONEKRIEBS

Bewusstsein vs. Unterbewusstsein

SIMONEKRIEBS

Netzwerkorientierung

- Suche dir gleichgesinnte
- Wen nutzt du als außerschulische Ressource?
- Was liegt dir nicht so? Wer kann das besser?

SIMONEKRIEBS

Lösungsorientierung

- Mache dir bewusst: Wo willst du hin?
- Was ist dein Ziel?
- Liegt es in deinem Möglichkeitsraum?
- Wie kann es gelingen?
- Wen/Was benötigst du dazu?

SIMONEKRIEBS

Zukunftsorientierung

- Was ist dein Langziel
- Was kannst du heute schon ändern um diesem Ziel näher zu kommen?
- Entscheide: Was bringt mich langfristig weiter?

SIMONEKRIEBS

Wege aus der Stressfalle

EBS

Körperübungen

- Lächeln
- Atmen
- Körperhaltung
- Tanzen/Musik

SIMONEKRIEBS

Mentale Übungen

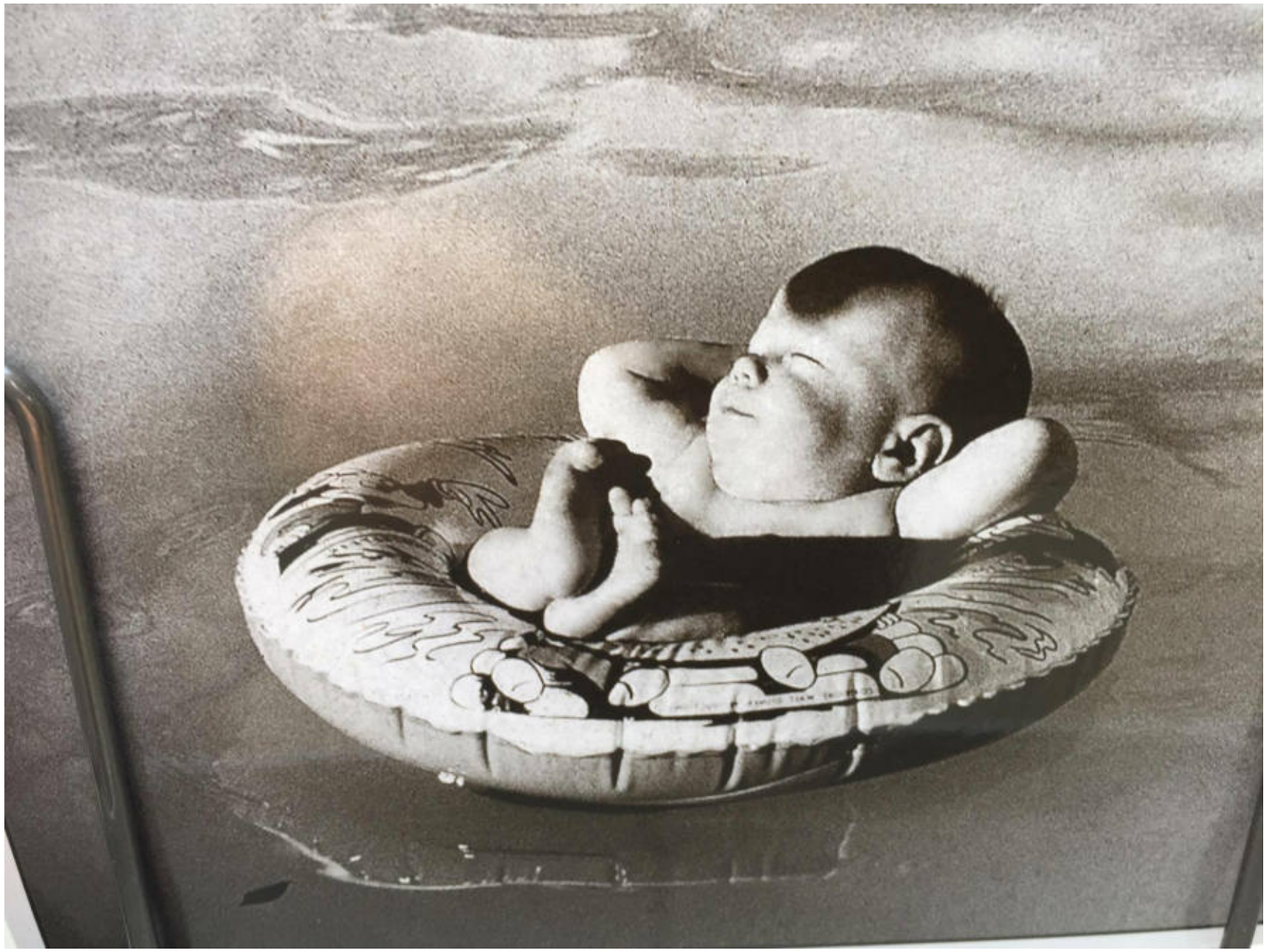
SIMONEKRIEBS

Checkliste

- Konzentriere dich auf Möglichkeiten statt auf Gründe
- Umgib dich mit Menschen die dir gut tun und dich unterstützen
- Akzeptiere was du nicht ändern kannst.
- Lächle und Sorge für dich

SIMONEKRIEBS

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit!



SIMONEKRIEBS