

Aus Niederlagen lernen

Jeder Mensch geht anders mit den Herausforderungen um, die ihm in seinem Leben begegnen. Ereignisse, die manche Menschen in eine existenzielle Krise stürzen, bewältigen andere, ohne psychisch darunter zu leiden – manche gehen sogar stärker und widerstandsfähiger aus einer herausfordernden Situation heraus, als sie hineingegangen sind. Diese innere Widerstandsfähigkeit nennt sich Resilienz.

Ziel der Unterrichtsmaterialien ist es, die Resilienz junger Menschen zu stärken. Das empfiehlt sich vor allem für Schülerinnen und Schüler im Berufsvorbereitungsjahr, da diese häufig mit herausfordernden Lebenssituationen, Lernbeeinträchtigungen oder Verhaltensauffälligkeiten zu kämpfen haben. Aber auch in Berufsfachschulen bietet sich eine Bearbeitung des Themas an, gerade dann, wenn die Jugendlichen zuvor aufgrund von geringen sozialen oder personalen Kompetenzen, steigerungsfähigen Schulleistungen oder energiesparendem Engagement keine Ausbildungsstelle gefunden haben – also immer wieder mit den eigenen Misserfolgen konfrontiert waren.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien nutzen zur Resilienzstärkung erlebnispädagogische Intervention, mit der simultan auf verschiedenen Sinnesebenen Erfahrungen gemacht werden können, die anschließend reflektiert und auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Themenschwerpunkte sind:

- Erleben und Reflektieren von Misserfolg in der Gruppe
- Was ist Erfolg? Erkennen von Erfolgen im eigenen Leben
- Wege zum Erfolg
- Positive und konstruktive Umgangsformen mit Misserfolgen

Integration der Lerneinheit in den Unterricht

Die Materialien können sehr variabel eingesetzt werden, wichtig ist aber, dass die jungen Leute zur Lehrkraft ein enges Vertrauensverhältnis haben, um überhaupt über persönliche Misserfolge sprechen zu können. In den allermeisten Fällen sollte daher die Klassenleitung an der Umsetzung des Themas beteiligt sein.

Kompetenzen

Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- erarbeiten Tipps, wie man Erfolg in seinem Leben haben kann
- übernehmen anhand von Fallbeispielen einen Perspektivenwechsel und können sich in andere Personen hineinversetzen
- reflektieren ihren eigenen Umgang mit Misserfolgen
- können am Ende der Einheit verschiedene Strategien zum Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen benennen

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen, aus einem Text für sie bedeutende Textstellen zu extrahieren und ihre Auswahl zu begründen
- gestalten ein kreatives Plakat oder ein Wiki
- arbeiten konstruktiv in Kleingruppen zusammen und präsentieren ihre Arbeitsergebnisse ihren Mitschülerinnen und Mitschülern

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- stärken und erweitern ihre Sozialkompetenz, indem sie zusammenarbeiten und ihr eigenes Wissen mit anderen teilen
- achten auf eine rücksichtsvolle und respektvolle Kommunikation miteinander und trainieren so auch ihre Kommunikationsfähigkeit
- begreifen, dass sie selbst für sich und ihr eigenes Leben Verantwortung übernehmen müssen

Baustein 1 – Mit einem Misserfolg im Team umgehen (90 Minuten)

Vorbereitung:

Um die Schülerinnen und Schüler für die bevorstehende Teamaufgabe zu sensibilisieren und darauf vorzubereiten, dass diese Unterrichtseinheit kein „normaler“ Unterricht sein wird, sollte der Klassenraum bereits im Vorfeld von der Lehrperson vorbereitet werden: Um genügend Platz zu haben, müssen alle Bänke und Stühle an den Rand geräumt werden, sodass sich die Klasse gleich zu Beginn der Stunde in der Mitte des Raumes in einem Sitzkreis treffen kann.

Wenn es an Ihrer Schule einen Schulsozialarbeiter oder eine Schulsozialarbeiterin gibt, empfiehlt es sich, diesen oder diese in die Unterrichtseinheit mit einzubeziehen.

Einstieg

Als Einstimmung auf das Thema lesen sich die Schülerinnen und Schüler Wissen 1: „Impulsgeschichte – Der Schüleraustausch“ durch. In der Geschichte geht es um einen erfolgreichen und positiven Umgang mit einem Misserfolg. Ohne die Geschichte eingehender zu besprechen oder zu bewerten, können die Schülerinnen und Schüler an dieser Stelle gefragt werden, ob sie aus ihrem Leben ähnliche Situationen kennen: ob sie durch Engagement oder eine optimistische Einstellung in einer schwierigen Situation auch schon Erfolge für sich verbuchen konnten – oder ob sie gegenteilige Erfahrungen gemacht haben.

Verlauf

Nach einer kurzen Besprechung der Schülerantworten erfolgt nun der Übergang zur praktischen Übung, der Gruppenjonglage. Eine Anleitung dafür finden die Lernenden in Arbeitsauftrag 1 „Balljonglage in der Gruppe“. Um sicherzugehen, dass alle die Regeln verstanden haben, kann ein Schüler oder eine Schülerin sie in eigenen Worten wiedergeben.

Für die Jonglage werden je nach Klassengröße acht bis zwölf kleine Jonglierbälle benötigt – diese sind leicht zu werfen und eine Verletzungsgefahr kann ausgeschlossen werden. Als zusätzliche Differenzierung bei Lerngruppen, die solche spielerischen Elemente schon kennen, können auch Bälle genommen werden, die in Gewicht, Größe und Haptik unterschiedlich sind.

Das Teamspiel Gruppenjonglage wirkt auf den ersten Blick recht einfach. Dazu stellt sich die Lerngruppe im Kreis auf. Um die jungen Leute auf die bevorstehende Aufgabe zu fokussieren, sollte darauf geachtet werden, dass niemand mehr sitzt oder sich an den Bänken oder Stühlen anlehnt. Zudem sollten alle Schülerinnen und Schüler hinter sich genügend Bewegungsspielraum zum Fangen der Bälle haben.

Die Lehrkraft beginnt, indem sie einer Person im Kreis einen Ball zuwirft und dabei deren Namen sagt. Die Person, der man den Ball zuwirft, darf nicht die unmittelbar benachbarte sein. Die Person, die nun den Ball hat, Umgang mit Misserfolg • 12/2021 • Didaktischer Kommentar • <https://lernraum.dguv.de>

Didaktischer Kommentar

sucht sich dann einen anderen Mitschüler oder eine andere Mitschülerin aus, bis alle den Ball einmal hatten – niemand darf ihn doppelt erhalten. Zudem muss man sich merken, von wem man den Ball bekommen hat und wem man selbst den Ball zugeworfen hat. Die erste Runde ist beendet, wenn alle den Ball einmal erhalten haben und die Lehrkraft ihn zum Abschluss wieder von einem Schüler oder einer Schülerin zurückbekommt. Direkt im Anschluss wird die Runde in gleicher Reihenfolge noch einmal gespielt, die Geschwindigkeit sollte sich steigern und der Ball darf den Boden nicht berühren.

Nach und nach gibt die Lehrkraft immer mehr Bälle in die Runde, wobei die zu Beginn festgelegte Reihenfolge nicht geändert werden darf. Die Anzahl der Bälle wird auf diese Weise langsam gesteigert und es wird ausprobiert, wie viele Bälle die Gruppe gleichzeitig jonglieren kann, ohne dass einer der Bälle auf den Boden fällt. Ziel ist es, dass alle acht bis zwölf Bälle wieder zur Lehrkraft zurückkehren, ohne dass ein Ball auf den Boden gefallen ist.

Umgang mit Störungen:

Es gibt immer wieder Jugendliche, die sich aus unterschiedlichen Gründen auf Übungen nicht einlassen können oder sich verweigern, wenn sie sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Gründe hierfür können zum Beispiel mangelhafte Hand-Auge-Koordination, negative Erfahrungen bei Gruppenübungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Unlust sein. Zunächst sollte versucht werden, eine solche verweigernde Haltung in einer gemeinsamen Reflexionsrunde aufzufangen (siehe hierzu Reflexion I). Sollten sich die betreffenden Schülerinnen und Schüler auch nach einer gemeinsamen Reflexion und nach erneuter Ansprache und Motivation durch die Lehrperson weiterhin nicht in der Lage sehen, die Übung zielführend und gemeinsam mit den anderen zu beenden, können sie aus der Übung herausgenommen werden. Hierbei ist immer auf eine wertschätzende Handhabung der Situation zu achten und die jeweiligen Schülerinnen und Schüler sollten auch weiterhin in die Übung eingebunden werden: Zum Beispiel können sie für gezielte Beobachtungsaufträge eingesetzt werden. Hierzu eignet sich die zu sammelnden Tipps aus dem Beobachtungsauftrag in der Reflexion I (s. u.) und deren aktive Umsetzung während der Balljonglage. Die Schülerinnen und Schüler können ihre Beobachtungen entweder auf einem Blatt Papier oder im Chat des Digitalen Lernraumes festhalten, sodass ihre Ergebnisse nach der Gruppenübung gemeinsam reflektiert werden können.

Reflexion I (während der Übung):

Nach einigen Runden sollte eine kurze Reflexionsphase in der Gruppe stattfinden, in der erst positive, anschließend auch negative Erkenntnisse zur praktischen Übung geäußert werden. Die Ergebnisse dieser Reflexionsrunde können von einem Schüler oder einer Schülerin im Chat des Digitalen Lernraumes gesammelt oder auch schriftlich an der Tafel festgehalten werden. Somit kann man im weiteren Verlauf der Teamübung leicht nochmals auf die gesammelten Ergebnisse hinweisen.

Der Schwerpunkt dieser Reflexionsrunde soll auf den Misserfolgen (Ball nicht gefangen, fehlende Konzentration, abwertende Äußerungen aus der Gruppe ...) liegen.

Der Kern der Diskussion kann sich mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was hat bis jetzt gut funktioniert?
- Was hat nicht so gut funktioniert?
- Wie sind wir mit diesen Misserfolgen umgegangen?
- Was können wir tun, damit die Übung gelingt?

Mögliche Tipps, die die Gruppe gemeinsam sammeln könnte, um die Übung erfolgreich zu beenden:

- Den Ball von unten werfen, da man so mehr Kontrolle über ihn hat
- Den Ball nicht zu schnell/fest werfen
- Warten, bis man zu der Person, der man den Ball zuwirft, Augenkontakt hergestellt hat

Didaktischer Kommentar

- Die eigene Konzentration fokussieren: Nicht jedes Mitglied der Gruppe ist wichtig, sondern nur die Person, von der man den Ball bekommt, und diejenige, der man den Ball zuwirft
- Keinen „Erfolgsdruck“ aufbauen: Letztlich geht es nur darum, ein Ballspiel zu meistern

Im Anschluss an diese Überlegungen erhält die Gruppe eine weitere Chance, die Aufgabe zu lösen und alle Bälle gleichzeitig zu jonglieren.

Reflexion II (nach Beenden der Übung):

Nun folgt eine weitere kurze Reflexionsphase im Plenum, in der sich die jungen Leute zu folgenden Fragen äußern:

- Wie habe ich mich während der Aufgabe gefühlt?
- Wie sind wir als Gruppe damit umgegangen, dass die Übung nicht sofort geklappt hat oder wir es auch am Ende nicht geschafft haben, alle acht bis zwölf Bälle zu jonglieren?
- Welche Tipps haben mir oder uns als Gruppe geholfen?

Bei der Beantwortung der Fragen helfen unbedingt auch die Beobachtungen der Schüler und Schülerinnen, die aus der Übung herausgenommen wurden.

In dieser Phase sollte man sich genügend Zeit lassen und die vorherrschenden Stimmungen in der Klasse auffangen. In den meisten Fällen gelingt es nicht, dass die Gruppe alle Bälle gleichzeitig jonglieren kann, ohne dass ein Ball zu Boden fällt. Daher kann es leicht passieren, dass die Stimmung am Ende der Übung kippt beziehungsweise Schüler oder Schülerinnen ausgesucht werden, die „schuld“ sind am Misserfolg der Gruppe. Hier bedarf es eines ruhigen, aber bestimmten Auftretens der Lehrperson, die den Lernenden deutlich vermittelt, dass die Übung nicht aufgrund des Verhaltens eines oder einer Einzelnen nicht funktioniert hat, sondern dass die Gruppe als Team die Aufgabe nicht erfüllt hat. Sie sollte außerdem darauf achten, dass nicht nur die negativen Erfahrungen zur Sprache kommen, sondern auch die kleinen Erfolge.

Ende

Im Anschluss an die gemeinsame Aussprache im Plenum erfolgt der Übergang zum Thema Misserfolge. Hierzu dürfen sich die jungen Leute kurz zurückziehen und Arbeitsauftrag 2 „Misserfolge? Kenne ich!“ im Digitalen Lernraum bearbeiten. Weisen Sie darauf hin, dass die Antworten, die die Schülerinnen und Schüler hier geben, anonym bleiben, nur von der Lehrkraft eingesehen werden können (ohne Namensnennung) und nicht bewertet werden. Einzelne freiwillige Schülerantworten werden kurz im Plenum besprochen und ein Rückbezug zur Impulsgeschichte zu Beginn der Einheit kann erfolgen.

Hausaufgabe

Als Hausaufgabe beantworten die Schülerinnen und Schüler schriftlich die Frage aus Arbeitsauftrag 3 „Erfolg – was ist das überhaupt?“

Baustein 2: Erfolgsgeschichten (90 Minuten)

Einstieg

Zu Beginn der zweiten Unterrichtsstunde werden die verschiedenen Definitionen von Erfolg aus der Hausaufgabe gesammelt und an der Tafel, am Flipchart oder Whiteboard festgehalten. Die Schülerinnen und Schüler sollen in dieser Phase bereits Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer individuellen Erklärungen des Wortes „Erfolg“ erkennen. Diese können gemeinsam thematisiert werden.

Verlauf

Im Anschluss hört sich die Klasse gemeinsam das Lied „Erfolg ist kein Glück“ von Kontra K an (siehe <https://www.youtube.com/watch?v=Acgy-3d4P6o>). Es ist davon auszugehen, dass einige das Lied bereits kennen. Um dennoch von den Schülern und Schülerinnen einen ersten Eindruck zu den genauen Inhalten des Liedes zu erfahren und um die Aufmerksamkeit zu steigern, erhält die Klasse beim ersten Hören noch keine Lyrics.

Erarbeitung I und Sicherung I:

Im Plenum werden die ersten Eindrücke gesammelt und der Inhalt des Videos geklärt. Nun dürfen die Schülerinnen und Schüler in Wissen 2 „Erfolg ist kein Glück – Kontra K“ die Lyrics einsehen und damit ein zweites Mal das Lied hören. Dieses Mal sollen sie sich für eine Textstelle entscheiden, die ihnen besonders gefällt. Einzelne Schülerinnen und Schüler können ihre Auswahl kurz vorstellen und begründen.

Erarbeitung II und Sicherung II:

Nun verschiebt sich der Fokus weg von allgemeinen Begrifflichkeiten hin zur einzelnen Person. Dazu lesen die Schülerinnen und Schüler Arbeitsauftrag 4 „Erfolg in meinem Leben“, mit dessen Hilfe sie sich ihre eigenen Erfolge bewusst machen. Einigen Lernenden kann es schwerfallen, Situationen zu benennen, in denen sie erfolgreich waren. In dieser Phase sollte die Lehrkraft daher in Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern bleiben und sie bei Bedarf an schulische Situationen erinnern, in denen sie sich besonders hervorgetan haben. Wichtig in dieser Phase ist es, dass die jungen Leute erkennen, dass sie alle bereits Erfolge in ihrem Leben hatten – es fällt nur manchen schwer, diese zu erkennen.

Nach der Erarbeitungsphase können einige Ergebnisse im Plenum vorgestellt werden.

Erarbeitung III und Sicherung III:

Nachdem sich alle über eigene Erfolgsgeschichten bewusst geworden sind, sollen allgemeine Tipps gesammelt werden, die zu mehr Erfolg im Leben führen. Beispielsweise:

- *Mach etwas, das dir Spaß macht, und mach es für dich und nicht für die anderen*
- *Gib nicht auf, auch wenn es schwer wird*
- *Sei selbstbewusst und glaube an dich*
- *Such dir Hilfe, wenn du sie brauchst*
- *Arbeite hart und sei fleißig*
- *Lass dir Zeit – Erfolg kommt nicht über Nacht*
- *Setz dir kleine Ziele*
- *Konzentriere dich auf dein Ziel*
- ...

Nach Sammlung der Tipps an der Tafel bietet es sich an, die Schülerinnen und Schüler daraus ein „Erfolgs-Wiki“ im Digitalen Lernraum erstellen zu lassen: Legen Sie dafür ein Wiki im Digitalen Lernraum an, teilen Sie jedem Schüler und jeder Schülerin einen der Tipps zu und lassen Sie sie Arbeitsauftrag 5 „Tipps zum Erfolg“ bearbeiten: Dieser fordert die Schülerinnen und Schüler dazu auf, für ihren Tipp zum Erfolg einen eigenen Wiki-Eintrag anzulegen, ihn auszuformulieren und mit einem Beispiel zu verdeutlichen (mögliche Quellen: Sammlung der Ergebnisse aus der Hausaufgabe in Arbeitsauftrag 3 oder Arbeitsauftrag 4). So kann die Klasse auch später immer wieder darauf zurückgreifen. Alternativ können die Schülerinnen und Schüler mit den von ihnen erarbeiteten Tipps ein Plakat entwerfen und es im Klassenzimmer aufhängen.

Erarbeitung IV und Sicherung IV:

Das Lied „Erfolg ist kein Glück“ enthält einige provokante Textstellen, die sich zur weiteren Diskussion eignen. Aus diesem Grund verweist die Lehrkraft jetzt auf die auffällige Zeile: „Du sagst, du kannst nicht, dann willst du nicht, ganz einfach“ aus der ersten Strophe. Obwohl jeder Mensch gern erfolgreich in seinem Leben sein möchte, kann es immer mal wieder vorkommen, dass man zwar etwas erreichen möchte, es aber Gründe gibt, die einen daran hindern. Diese werden nun mit den jungen Leuten gemeinsam gesammelt.

Folgende Aufträge/Fragen können dabei helfen:

- Nennen Sie Gründe, warum man manchmal etwas nicht kann, obwohl man will
- Was hindert Sie daran, „erfolgreich“ zu sein?

Den Lernenden soll in diesem Schritt klar werden, dass es zwar auf den ersten Blick „einfach“ erscheint, eine erfolgreiche Person zu sein, dass die Umsetzung der eigenen Ziele aber in der Realität auch öfter scheitern kann. Mögliche Gründe dafür sind Selbstüberschätzung oder auch fehlende Motivation oder sogar eine depressive Stimmung. Die Antworten der Schülerinnen und Schüler können im Forum des Digitalen Lernraumes gesammelt oder an der Tafel festgehalten werden.

Ende

In der Hausaufgabe – die auch als Puffer dienen kann, wenn noch Zeit in der Stunde ist – nutzen die Schülerinnen und Schüler wieder den Digitalen Lernraum sowie dessen Anonymität und beantworten dort die Fragen aus Arbeitsauftrag 6 „Wenn dir das Leben einen Misserfolg reicht ...“.

Baustein 3: Erarbeitung von Möglichkeiten zur Resilienzsteigerung (45 Minuten oder erweiterbar auf 60 Minuten)

Nachdem in den Einheiten zuvor schon ein kleiner Misserfolg für alle erlebbar gemacht und reflektiert wurde und sich die Klasse mit dem Thema „Was ist Erfolg und wie kann ich erfolgreich sein?“ auseinandergesetzt hat, liegt der Fokus dieses Bausteins nun auf der Steigerung ihrer Resilienz. Dazu sollen sie in dieser Einheit verschiedene Hilfsmittel und Lösungsstrategien erarbeiten, die sie in zukünftigen Situationen anwenden können.

Einstieg

Zu Beginn der Stunde werden die Schülerinnen und Schüler im Stuhlkreis mit dem Satz „Wenn man erfolgreich sein möchte, muss man mit Misserfolgen umgehen können“ kommentarlos konfrontiert und sollen sich kurz dazu äußern.

Verlauf

Nachdem sich einige der jungen Leute zu dem Satz geäußert haben, werden die Antworten aus der Hausaufgabe (Arbeitsauftrag 6) gemeinsam im Plenum angeschaut. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Lösungsvorschlägen aus Aufgabe 2.

Die einzelnen Lösungsstrategien werden von der Lehrkraft auf Tafelkarten geschrieben und an die Tafel gepinnt. Die Jugendlichen können bewerten, ob sie die Lösungsvorschläge ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler auch als hilfreich empfinden oder ablehnen.

Erarbeitung:

Im Anschluss erfolgt eine Übertragung der Thematik auf Situationen, die den Schülern und Schülerinnen vielleicht schon begegnet sind oder die ihnen in ihrem zukünftigen Leben noch begegnen könnten. Ziel dabei ist es vor allem, dass die jungen Leute sich darüber klar werden, wie sich ein konstruktiver Umgang mit Misserfolg auf andere Situationen übertragen lässt und welche Strategien sie nutzen können, um ihre eigene Resilienz zu steigern.

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in dieser Phase in Kleingruppen zusammen, jede erhält eines der Fallbeispiele „Schwierigkeiten in der Ausbildung“, „Schwierigkeiten bei der Führerscheinprüfung“ oder „Vorstellungsgespräch“ aus Arbeitsauftrag 7. Die Fallbeispiele ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, einen Blick von außen auf Situationen zu werfen, denen sie vielleicht auch ausgesetzt sind und über die sie nicht offen reden möchten oder können. Sie sollen ihnen helfen zu verstehen, dass Misserfolg zum Leben dazugehört, aber man lernen muss, damit umzugehen.

Ende

Die Schüler stellen ihre Fallbeispiele und die verschiedenen Lösungswege im Plenum kurz vor. Diese werden dann an der Tafel zu den Antworten aus Arbeitsauftrag 6 ergänzt.

Mögliche Schülerantworten zu einem positiven Umgang mit Misserfolgen könnten sein:

- *Aus der Situation lernen und darauf aufbauen und eventuell einen anderen Lösungsweg suchen*
- *Sich Hilfe suchen*
- *Hinterfragen, woran es gelegen hat, dass es nicht geklappt hat*
- *Nicht aufgeben → weiter an sich glauben*
- *Probleme ansprechen*
- *Sich ablenken und etwas machen, das einem Freude bereitet und wodurch man neue Kraft schöpfen kann*
- *Den Erfolg, den man schon hatte, nicht aus den Augen verlieren*

Wer eine umfassende Wissenssicherung für diese Einheit möchte, kann die in den Kleingruppen gefundenen Lösungswege im „Erfolgs-Wiki“ (siehe Erarbeitung III und Sicherung III) ergänzen lassen. Auf diese Weise bleiben die Ergebnisse bei den jungen Leuten präsent und können nachwirken.

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Hoffnung und Optimismus erlebbar machen

Eine persönliche Krise oder ein Schicksalsschlag können einen Menschen ganz schön aus der Bahn werfen. Eine gute Leitplanke ist in solchen Situationen die Lebenserfahrung – sie befähigt Menschen, auch in schwierigen Situationen psychisch stark zu bleiben. Aber wie können auch Kinder und Jugendliche, die aufgrund ihres Alters erst über wenig Lebenserfahrung verfügen, stark und optimistisch mit Misserfolgen umgehen?



Illustration: Michael Hüter

Stark durch Schule

Viele Schülerinnen und Schüler in den Berufsbildenden Schulen haben sich aufgrund ihres zum Teil schwierigen Lebenswegs bereits Strategien zur Alltagsbewältigung angeeignet – mit unterschiedlichem Erfolg. Gerade bei solchen Jugendlichen mit geringen psychischen Ressourcen soll daher das Berufsvorbereitungsjahr unterstützen: Der Unterricht mit seinen vielfältigen Herausforderungen soll die Jugendlichen nach und nach dazu bringen, ihre bestehenden Strategien im Umgang mit Misserfolgen zu hinterfragen und Alternativen anzunehmen, mit denen sie die kleinen und großen Tiefschläge im Leben besser bewältigen können.

Zur Weiterentwicklung ihrer Personalkompetenz in der Berufsbildenden Schule gehören insbesondere die Bereiche Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit. Die Jugendlichen sollen in die Lage versetzt werden, ihre eigene Handlungsfähigkeit auch in Krisensituationen zu reflektieren und zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu gelangen. Ebenso ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrer Ausdauer und in ihrem Durchhaltevermögen gestärkt werden. Denn viele Jugendliche des Berufsvorbereitungsjahrs zeichnen sich durch eine sehr geringe Frustrationstoleranz aus, die sie oftmals dazu veranlasst, sich aus Situationen herauszuziehen, die sie als schwierig empfinden, und fordernde Aufgaben abzubrechen.

Aber was macht junge Menschen widerstandsfähig und resilient gegen äußere Einflüsse?

Resilienzaktivierung

Das hat zu tun mit der Einstellung, mit der Menschen neuen Herausforderungen begegnen: Hoffnung und Optimismus sind die wichtigsten Faktoren, die psychisch und physisch stark machen. Zum anderen hat es zu tun mit der Fähigkeit, diese Einstellung auch in Stresssituationen nicht zu verlieren, handlungsfähig und auch nach einem Misserfolg hoffnungsvoll und optimistisch zu bleiben. Diese Fähigkeiten sind erlernbar: Man spricht von einer Resilienzaktivierung. Wichtig ist, sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden, aber auch von anderen zu lernen, die durch Optimismus und Zuversicht schwierige Situationen erfolgreich bewältigt haben und möglicherweise durch diese Situation sogar stärker und widerstandsfähiger geworden sind.

Teamtrainings

Zur Resilienzaktivierung eignen sich vor allem Teamtrainings, in denen schwierige Aufgaben gestellt werden, die am Anfang unlösbar scheinen, die aber in einer Gruppe oder Gemeinschaft zu schaffen sind und vielleicht sogar Spaß machen. Die in solchen Teamtrainings ausgeschütteten Glückshormone sind für die Teilnehmenden auch künftig immer wieder abrufbar – und die Erinnerung an die erfolgreiche Situation kann den Nährboden für Hoffnung und Optimismus bilden.

Diesen Effekt nutzen Mental-Coaches und Mental-Coachinnen bei ihren Kundinnen und Kunden, um bei ihnen Erfolg zu manifestieren. Aber natürlich können auch Lehrkräfte solche Aufgabenstellungen verwenden, um für die ihnen anvertrauten Jugendlichen Optimismus und Resilienz erlebbar zu machen. Wem dies gelingt, der ermöglicht es seinen Schülerinnen und Schülern, das in der Schule Erlebte auf alle Lebensbereiche zu übertragen.

Der Schüleraustausch



Foto: Pixabay

Raffael will unbedingt bei einem Schüleraustausch mit England mitmachen. Er hat noch zwei Geschwister und seine Mutter ist alleinerziehend. Der Vater der Kinder hat sie verlassen. Sie leben am Existenzminimum. Raffael arbeitet nach der Schule bei einem Pizzalieferservice und er trägt Zeitungen aus. Er nutzt jede Möglichkeit, um Geld zu verdienen, damit er bei dem Schüleraustausch mitfahren darf.

Drei Tage vor Anmeldeschluss hat er erst etwa ein Drittel des Geldes zusammen. Seine Mutter sagt ihm, dass es ihr leidtut und er das Ganze vergessen soll. Er spricht seine Englischlehrerin darauf an und schildert ihr, was er schon alles gemacht hat um das Geld für die Reise zu sparen. Außerdem versucht er, ihr zu erklären, wie er sich schon über das Land und speziell London informiert hat und dass er unbedingt mitfahren möchte. Die Lehrerin spricht erst mit der Schulleitung, dann mit dem Vorsitzenden des Fördervereins der Schule. Raffael erzählt auch dem Besitzer der Pizzeria von seinem Ziel mit nach England zu fahren, worauf dieser ihm auch noch einmal ein ordentliches Taschengeld zusagt, wenn sein Vorhaben gelingt. Vorsorglich füllt Raffael schon einmal die Anmeldeunterlagen aus, falls das Vorhaben doch klappen sollte.

Als er am nächsten Tag in die Schule kommt, teilt ihm seine Englischlehrerin mit, dass der Förderverein ihm das fehlende Geld zur Verfügung stellt. Nun fehlt nur noch die Unterschrift seiner Mutter und er hat es geschafft. Optimismus und unermüdliches Engagement haben sich ausgezahlt. Raffael hat eine Erfahrung fürs Leben gemacht.

Arbeitsauftrag 1

Balljonglage in der Gruppe



Foto: Julia Heinrich

Aufgabe an die ganze Klasse: Stellen Sie sich in einem Kreis auf und versuchen Sie sich gemeinsam an einer Gruppenjonglage.

So funktioniert's:

- Die Lehrkraft wirft einen Ball einer Person im Kreis zu und sagt deren Namen.
Regel: Die Person darf nicht die unmittelbar benachbarte sein!
- Die Person, die jetzt den Ball hat, wirft ihn einem Mitschüler oder einer Mitschülerin zu und sagt dessen oder deren Namen und so geht es immer weiter, bis alle im Kreis den Ball einmal hatten – zuletzt bekommt die Lehrkraft den Ball zurückgeworfen.
Regel: Niemand darf den Ball zweimal bekommen!

Klingt einfach? Ist es auch! Schwieriger wird es allerdings, wenn die Lehrkraft mehrere Bälle ins Spiel bringt, denn:

- **Regel:** Die Bälle müssen immer in derselben Reihenfolge von Person zu Person geworfen werden und dürfen nicht auf den Boden fallen.

Wie viele Bälle kann Ihre Gruppe gleichzeitig jonglieren, ohne dass einer auf den Boden fällt oder die Reihenfolge durcheinandergebracht wird?

Reflexion I



Foto: Julia Heinrich

Reflektieren Sie die ersten Runden Ihrer Gruppenjonglage gemeinsam in der Klasse:

- Was hat bis jetzt gut funktioniert?
- Was hat nicht so gut funktioniert?
- Wie sind wir mit diesen Misserfolgen umgegangen?
- Was können wir tun, damit die Übung gelingt?

Reflexion II

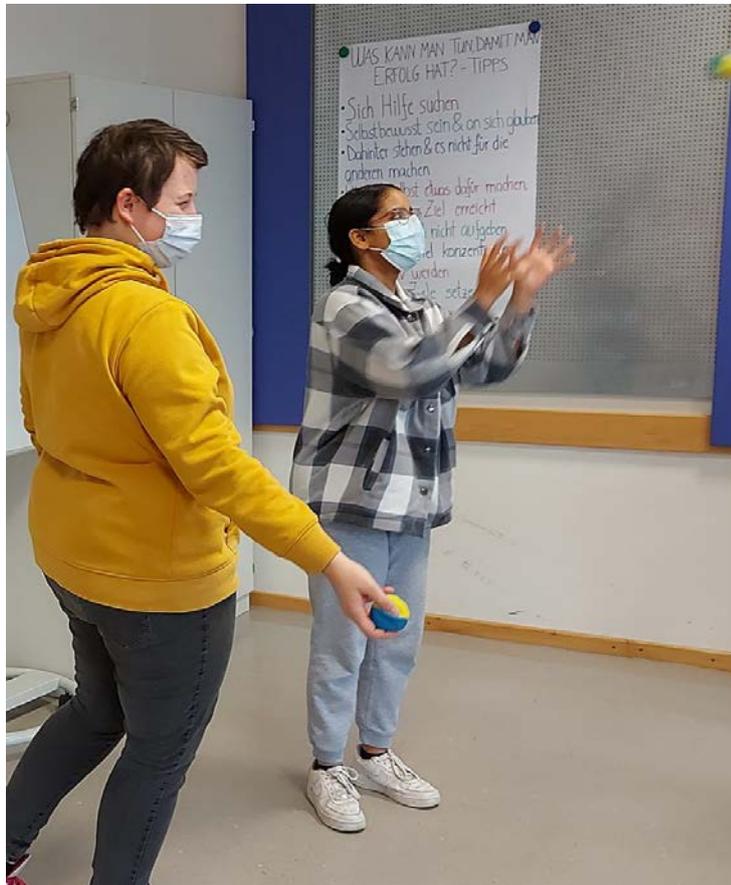


Foto: Julia Heinrich

Reflektieren Sie die weiteren Runden Ihrer Gruppenjonglage gemeinsam in der Klasse:

- Wie haben Sie sich während der Aufgabe gefühlt?
- Wie sind Sie als Gruppe damit umgegangen, dass die Übung nicht sofort geklappt hat?
- Eventuell: Wie sind Sie als Gruppe damit umgegangen, dass Sie es auch am Ende nicht geschafft haben, alle Bälle zu jonglieren?
- Welche Tipps haben Ihnen persönlich und Ihrer Gruppe geholfen?

Arbeitsauftrag 2

Misserfolge? Kenne ich!

Misserfolge gehören im Leben dazu. Häufig denkt man nicht gern an sie zurück, daher nehmen Sie sich zur Beantwortung der folgenden Fragen genügend Zeit. Wichtig: Auf die Fragen gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, berichten Sie einfach von Ihren Erlebnissen.

1. Wo haben Sie in Ihrem Verwandten-/Bekanntenkreis Erfahrungen mit Misserfolgen gemacht?



Foto: Anemone123 from Pixabay

2. Wie sind Ihre Verwandten/Bekannten mit dem Misserfolg umgegangen?

3. Wo haben Sie persönlich schon Misserfolge erlebt?

4. Wie sind Sie mit Ihrem Misserfolg umgegangen?

Erfolg ist kein Glück – Kontra K



Foto: Andrea Piacquadio von Pexels

Da wo sie scheitern, musst du angreifen
 In einen höheren Gang schalten
 Und auch wenn der Rest dann aufgibt, heißt es festbeißen
 Dran bleiben, anspannen und standhalten
 Glück nicht verwechseln mit Können
 Aber dein Können niemals anzweifeln
 Nie genug, aber auch nie zu große Ziele
 Mach die Luft in deiner Lunge zu Benzin für die Maschine
 Den Neid von so vielen zu Öl für das Getriebe
 Neuer Tag, neues Glück, neue Regeln, neue Spieler
 Hochfliegen heißt fallen in die Tiefe
 Doch ohne große Opfer gibt es keine großen Siege
 Wir hören kein Nein, kein das geht nicht, kein der Weg ist zu weit
 Denn nur mit Blut, Schweiß und Tränen
 Bezahlt man die Unendlichkeit
 Und noch einen anderen Weg kenn ich keinen Und selbst wenn, schätzt man
 erst den Wert, zahlt man auch den echten Preis
 Du sagst, du kannst nicht, dann willst du nicht, ganz einfach
 Talent ist nur Übung und Übung macht den Meister

(Refrain)

Erfolg ist kein Glück
 Sondern nur das Ergebnis von Blut, Schweiß und Tränen
 Das Leben zahlt alles mal zurück
 Es kommt nur ganz darauf an, was du bist
 Schatten oder Licht
 Erfolg ist kein Glück
 Sondern nur das Ergebnis von Blut, Schweiß und Tränen
 Das Leben zahlt alles mal zurück
 Es kommt nur ganz darauf an, was du bist
 Schatten oder Licht

Wissen 2

Neuer Versuch, neues Glück
Es ist zu spät für noch nichts
Denn man erntet nur so viel, wie man auch gibt
Und wenn deine Flamme dann erlischt, warst du nur ein kleines Licht oder ein Feuer hoch wie Häuser,
das auch brennt bei starkem Wind Du musst es wollen, wie deine Lunge die Luft zum Atmen will
Denn Flügel wachsen einem nur, wenn den Mut auch hat und springt
Wenn ich stürze, bleib ich liegen, steh ich härter auf und fliege
Nur wer Angst hat vor dem Fall, muss ein ganzes Leben kriechen
Geh nie auf die Knie, der Blick immer Richtung Sonne
Den Anblick speichern für den Fall, dass es mal länger blitzt und donnert
Auch wenn man einmal verliert, muss man besser zurückkommen als man ging Der Wille macht das
Fleisch auf deinen Knochen zu Beton
Nichts ist umsonst, jeden Zentimeter muss man selber gehen
Denn von alleine wird nichts kommen
Motiviert, der Tunnelblick ans Ziel
Denn wann, wenn nicht jetzt und wer, wenn nicht wir

Refrain

Keine Zeit mehr zu warten, lass die Anderen für mich schlafen
Die immer träumen von Erfolg, doch ich zieh durch bis er dann da ist
Talent ist harte Arbeit, Perfektion dauert Jahre
Wenn sie schreien ich hab es leicht, dann habt ihr leider keine Ahnung
Wir kommen tief aus dem Dunklen entgegen der Erwartung
Hass und Neid, Blut und Schweiß gibt dem Leben nur mehr Erfahrung
Ausdauer ist der Schlüssel für den Ruhm
Es gibt viel was mir fehlt, aber davon hab ich genug

Refrain

Quelle:

Text: Diehn, Maximilian

Copyright: Budde Music Publishing GmbH

Universal Music Publishing GmbH, Berlin,

Hanseatic Musikverlag GmbH & Co. KG, Hamburg

Arbeitsauftrag 4

Erfolg in meinem Leben



Illustration: Michael Hüter

Nehmen Sie sich kurz Zeit und denken Sie an Situationen im Leben, in denen Sie Erfolg hatten.

1. Nennen Sie mindestens zwei Situationen, in denen Sie erfolgreich waren.

2. Was haben Sie selbst für diesen Erfolg getan?

3. Wie haben Sie sich in diesen Situationen gefühlt?

Arbeitsauftrag 5

Tipps zum Erfolg

Die Lehrkraft teilt Ihnen einen der Tipps zum Erfolg zu, die Sie in der Klasse gesammelt haben.

Für diesen Tipp werden Sie nun Experte oder Expertin! Legen Sie im Wiki einen Beitrag dazu an, der ...

- den Tipp in zwei, drei Sätzen genauer formuliert und
- ein Beispiel aus dem Leben enthält, wo dieser Tipp funktioniert hat (möglicherweise passen hier Ihre Ergebnisse oder die Ihrer Mitschüler und Mitschülerinnen aus Arbeitsauftrag 4



Grafik: Freepik

Arbeitsauftrag 6

Wenn dir das Leben einen Misserfolg reicht ...



Schauen Sie sich noch einmal Ihren Forum-Beitrag zu Arbeitsauftrag 1 „Misserfolge? Kenne ich!“ an:

1. Wie bewerten Sie Ihren damaligen Umgang mit dem geschilderten Misserfolg (Ihre Antwort auf Frage 4)? Würden Sie heute wieder genauso mit diesem Misserfolg umgehen? Was würden Sie heute anders machen?

2. Überlegen Sie sich fünf Ideen, wie man allgemein mit Misserfolg umgehen kann.

Beispiel 1: Schwierigkeiten in der Ausbildung



Illustration: Michael Hüter

Leon freut sich riesig – er hat endlich den Schulabschluss und einen Ausbildungsplatz in seinem Wunschberuf. Die ersten Wochen im neuen Betrieb laufen gut, er macht seine Arbeit gern und versteht sich mit seinem Chef und den meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Doch dann wird der Geselle, dem er bisher immer zugeteilt war, krank und Leon muss mit einem anderen Gesellen, Marcel, arbeiten. Nach wenigen Tagen muss Leon feststellen, dass die Arbeit ihm immer weniger Spaß macht. Vorher durfte er selbst mithelfen und hat viel mehr gelernt. Marcel redet nicht viel mit ihm, er sagt ihm selten, was er machen soll, und möchte, dass Leon ihm meistens nur bei der Arbeit zusieht, ihm die verschiedenen Werkzeuge reicht und dann aufräumt.

Leon ist sehr unzufrieden und nachdem sich die Situation über Wochen nicht verändert hat, ist er kurz davor, die Ausbildung zu beenden. Immer nur putzen macht keinen Spaß und er findet auch, dass er dabei nichts lernen kann, was er für seine Prüfungen braucht. Wenn Leon versucht, mit Marcel darüber zu reden, wird der immer laut und sagt ihm, dass er nur ein Azubi sei und machen soll, was ihm gesagt wird.

In einem Gespräch mit seinem Chef spricht Leon die Ausbildungssituation an und sagt, dass er überlegt zu kündigen, weil er nicht mit Marcel klarkommt und keine Lust mehr auf die Arbeit hat. Der Chef ist ganz überrascht, weil er bisher viel Positives über Leon gehört hat, und ruft Marcel zu dem Gespräch dazu. Er bittet Leon, noch mal zu erklären, warum ihm die Arbeit keinen Spaß mehr macht. Leon ist zu Beginn sehr nervös – wie soll er mit Marcel auch nur einen weiteren Tag zusammenarbeiten, wenn er ihm jetzt sagt, dass er wegen ihm kündigen will?

Doch Leon nimmt seinen ganzen Mut zusammen und sagt Marcel, was ihn stört und was er sich von ihm als Gesellen wünscht. Nach dem Gespräch ist die Stimmung zwischen Leon und Marcel natürlich etwas angespannt, aber Marcel erkennt, dass er sich nicht gut verhalten hat und Leon anders ausbilden muss. Nach einigen Wochen sieht er ein, dass Leon gute Arbeit leisten kann, wenn man ihm etwas zutraut, und die beiden fangen an, sich besser zu verstehen.

Leon macht die Arbeit wieder mehr Spaß und er denkt nicht mehr an eine Kündigung, sondern ist froh, dass er über sein Problem reden konnte.

Arbeitsauftrag 7

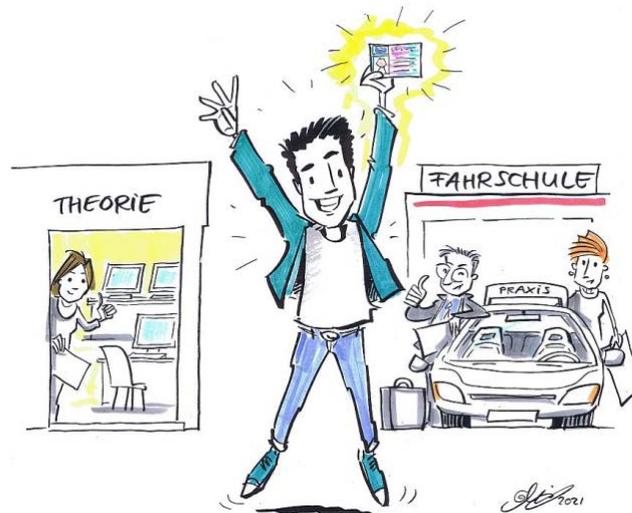
Arbeitsaufträgea) In der Gruppe

1. Lesen Sie sich die kurze Geschichte gut durch und fassen Sie sie in eigenen Worten zusammen.

2. Was ist Leons Problem?

3. Welche Lösung findet er für diese Situation?

Beispiel 2: Probleme bei der Führerscheinprüfung



Latif ist der älteste Sohn einer syrischen Familie. Er hat noch drei Geschwister. Er ist gerade 18 Jahre alt geworden und besucht im Berufsvorbereitungsjahr die Sprachförderklasse. Er hat große Probleme mit dem Lernen, da er in seiner Heimat nie eine Schule besucht hat. Deutsch sprechen fällt ihm relativ leicht, aber mit Schreiben und Lesen hat er große Probleme. Er möchte gerne eine Berufsausbildung machen, braucht aber dafür einen Schulabschluss. Als er ein Abgangszeugnis erhält, sagt ihm seine Sprachlehrerin, dass ein Schulabschluss nicht alles sei und dass andere Dinge wie ein zuverlässiger Charakter im Berufsleben wichtig seien oder auch Erfahrungen durch Praktika oder ein Führerschein.

Latif ist verzweifelt. Sein Vater wurde bei einem Bombenangriff in Syrien getötet. Nun sieht er sich in der Verantwortung, als ältester Sohn für die Familie zu sorgen. Er hat einen guten Charakter, ist zuverlässig, aber er hat noch keinen Führerschein. Er macht in seiner Freizeit überall, wo es geht, Praktika, um eine Arbeitsstelle zu finden. Wo es ihm irgendwie möglich ist, spart er Geld zusammen, dann meldet er sich bei der Fahrschule an. Latif hat jedoch große Schwierigkeiten mit dem Lesen. Um die Theoriefragen zu lösen, braucht er fast fünfmal so lange wie andere. Außerdem muss er immer wieder einzelne Worte nachschauen und übersetzen, was ihm große Schwierigkeiten bereitet, weil er seine Heimatsprache nur spricht und diese nicht schreiben und lesen kann.

Als er die meisten Fragen fehlerfrei beantworten kann, fühlt er sich fit für die Prüfung. Er meldet sich an und geht ganz optimistisch hin, um endlich den Führerschein zu bekommen. Leider ohne Erfolg. Latif schafft die Prüfung nicht und ist am Boden zerstört.

Obwohl er auch schon mit Fahrstunden begonnen hat und das Fahren in der Praxis keine Probleme macht, will es mit der Theorie nicht klappen. Auch im zweiten Anlauf braucht er zu lange, um die Fragen zu verstehen, und wird nervös. Er macht zu viele Fehler und fällt durch. Nun wird es schwierig. Er hat nur noch eine Chance. Er muss gut lernen und gegen seine Zweifel ankämpfen.

Er geht noch einmal zu seiner Sprachlehrerin in die Schule und erzählt ihr, was geschehen ist. Nach Schulschluss nimmt sie sich Zeit für ihn. Sie arbeitet mit Latif in dem Prüfbogen wichtige Worte heraus, die er auf jeden Fall kennen muss. Die Lehrerin gibt ihm auch Tipps, was er tun kann, wenn er merkt, dass er an sich zweifelt. Sie zeigt ihm kleine unauffällige Entspannungsübungen, die ihm in der Prüfungssituation Selbstvertrauen geben.

Drei Wochen später besteht Latif die Führerscheinprüfung und ist stolz. Trotz aller Widrigkeiten hat er es geschafft, weil er sein Ziel verfolgt hat.

Arbeitsauftrag 7

Arbeitsaufträgea) In der Gruppe

1. Lesen Sie sich die kurze Geschichte gut durch und fassen Sie sie in eigenen Worten zusammen.

2. Was ist Latifs Problem?

3. Welche Lösung findet er für diese Situation?

Arbeitsauftrag 7

Beispiel 3: Vorstellungsgespräch



Illustration: Michael Hüter

Niklas ist 17 Jahre alt, hat gerade das Berufsvorbereitungsjahr an einer BBS abgeschlossen und seinen Hauptschulabschluss erhalten. Er hat keine Lust mehr auf Schule und möchte lieber eine Ausbildung anfangen. Sein Praktikum hat er bei einem Malerbetrieb absolviert und es hat ihm sehr viel Spaß gemacht. Deswegen bewirbt er sich bei verschiedenen Betrieben in der Nähe seines Wohnorts.

Zuerst bekommt er nur Absagen und ist sehr enttäuscht darüber. Er hat keinen anderen Plan und weiß nicht, was er sonst tun soll. Endlich erhält er eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch. Er ist sich sicher: Das wird seine Ausbildungsstelle!

Selbstsicher geht er zum Vorstellungsgespräch. Was soll jetzt noch schiefgehen? Wenn der Chef ihn kennenlernt, wird er schon erkennen, dass er der Richtige für diese Ausbildung ist. Allerdings läuft das Vorstellungsgespräch nicht so, wie Niklas es sich gewünscht hat. Der Chef stellt ihm viele Fragen. Warum möchten Sie eine Ausbildung in diesem Betrieb machen? Was sind deine Stärken und wie können sie dir in diesem Beruf helfen? Bist du gut in der Schule gewesen und bereit, für die Ausbildung viel zu lernen?

Niklas hat sich nicht auf das Vorstellungsgespräch vorbereitet und weiß nach wenigen Minuten nicht mehr, was er sagen soll. Nach seinem Termin muss er dann feststellen, dass nach ihm noch andere Bewerber zu einem Gespräch eingeladen sind. Drei Tage später erhält er eine Absage vom Betrieb. Er ist sehr enttäuscht und redet mit seinem Lehrer darüber. Niklas sagt ihm, dass er sauer ist, weil er immer noch keine Ausbildungsstelle gefunden hat.

Sein Lehrer fragt ihn, wie er sich auf das Gespräch vorbereitet hat. Ob er pünktlich war und angemessene Kleidung angezogen hatte. Niklas war zwar pünktlich, hatte aber seine geliebte Jogginghose an, weil er direkt nach der Schule zur Firma gefahren ist. Sein Lehrer gibt ihm noch ein paar andere Tipps, wie er sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten kann. Er soll sich über die Firma und die genauen Anforderungen des Berufs informieren. Niklas soll außerdem seine eigenen Stärken kennen und auch wissen, woran er noch arbeiten muss.

Niklas ist jetzt etwas zuversichtlicher und geht vorbereitet in das nächste Vorstellungsgespräch. Dort kann er dann den Chef mit seinem Wissen über den Beruf und die Firma beeindrucken und erhält eine Zusage für eine Ausbildung.

Arbeitsauftrag 7

Arbeitsaufträgea) In der Gruppe

1. Lesen Sie sich die kurze Geschichte gut durch und fassen Sie sie in eigenen Worten zusammen.

2. Was ist Niklas' Problem?

3. Welche Lösung findet er für diese Situation?

Mediensammlung

1. **Resiliente Lehrer – resiliente Schüler: Gemeinsam stärker werden; Günther, Burkhard; 2019; AOL-Verlag**
<https://www.aol-verlag.de/10598-resiliente-lehrer-resiliente-schueler.html>
 Das Buch zeigt auf, wie beide Seiten es bei einer Effizienzsteigerung einfacher haben können.
2. **Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben; Furman, Ben; 6. Auflage 2013; Borgmann-Verlag**
<https://www.verlag-modernes-lernen.de/buecher/shop-detail/article/8398?coo>
 Positive Konnotation kann Misserfolge zu Erfolgen machen.
3. **Stark durch Resilienztraining; Schleth-Tams, Elke; 2016; Bildungsverlag EINS**
<https://www.westermann.de/artikel/978-3-427-40171-1/Stark-durch-Resilienztraining-Belastbarkeit-in-der-Ausbildung-und-im-Berufsalltag-entwickeln>
 Belastbarkeit in der Ausbildung und im Berufsalltag entwickeln
4. **Kooperative Abenteuerspiele 1, 2 & 3 - Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günther; 24. Auflage 2018; Kallmeyer Verlag**
<https://www.friedrich-verlag.de/shop/kooperative-abenteuerspiele-1%E2%80%9315801>
 Erlebnispädagogische Praxis mit Transfers zum täglichen Leben
5. **Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung**
<https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalter/>
 Hintergrundinformationen zum Thema „Resilienz“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
6. **Resilienz**
<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/resilienz/index.html>
 Planet Wissen – Resilienz Hintergrundinformationen
7. **Resilienz – Was macht Kinder stark?**
<https://www1.wdr.de/mediathek/video-resilienz--was-macht-kinder-stark-100.html>
 Videoclip vom WDR über eine Langzeitstudie zur Entstehung von Resilienz bei Kindern aus den 1950ern
8. **Resilienz – was die Seele stark macht**
<https://www.ardmediathek.de/video/planet-wissen/resilienz-was-die-seele-stark-macht/swr-fernsehen/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLTBINjAzN2NILWY1ZjMtNGYyOS05NjkwLTMzYzgzYmUxYjc5NQ/>
 Infofilm des SWR zum Thema: Wie entsteht innere Widerstandskraft und wie kann man sie bei sich und anderen fördern?

Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Umgang mit Misserfolg

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Anna Nöhren, Wiesbaden

Text: Julia Heinrich, Ralf Krämer, Alzey

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de