

# Gemeinsam stark durch's Schuljahr

AG: Resilienz-Training



# Die seelische Superkraft trainieren

Erfahren, was mir guttut und mich stark macht

# Wahrnehmung

## Erfahrungen der Jugendlichen

- Einsamkeit, ungewollte Isolation
- Eintönigkeit
- Stress mit dem "Lernen zu Hause"
- Ohnmachtsgefühl, depressive Gefühlslage
- fehlende Motivation

Wunsch nach Gemeinschaft und stressfreien, stärkenden Erfahrungen



# IDEE

wöchentliche Treffen  
in einer verbindlichen Gruppe  
(8-12 Personen)  
mit dem Fokus auf ressourcenstärkende  
Übungen in stressfreier Atmosphäre

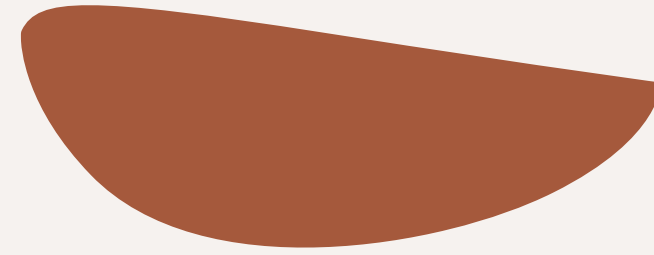
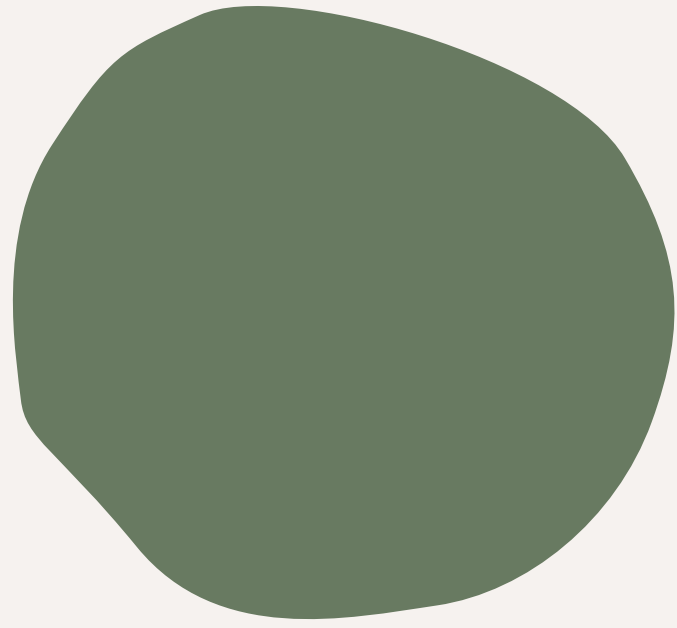


# Planung

Vorstellung der Projektidee bei der Schulleitung  
Genehmigung der AG

Planungsphase und Bekanntmachung:

- mündliche Einladung
- zwei offene Planungstreffen: Ideensammlung, Erwartungsklärung  
Erwartung an Gruppe: Wunsch nach Gemeinschaft  
Erwartung an Lehrkraft: offenes Ohr, Vertrauensverhältnis
- Aushang zu Beginn des Schuljahres  
Angebot für 7.-9. Klasse, Treffen (14-täglich bzw. 1 X wöchentlich)



# Gemeinsam stark durch's Schuljahr

8 Mädchen, 8.-9. Klasse

# Eröffnung mit gemeinsamem Picknick

wöchentliche Treffen  
45 min in der Mittagspause  
im Fair-Café



# Zu Beginn

Was brauche ich, um zu vertrauen?



Kennenlernrunde



Vertraulichkeitserklärung



Klärung der Erwartungen



Klare Beschreibung des Workshops



# Schatzkiste

Herausfinden, was mir guttut

Wir gestalten eine Schatzkiste  
und füllen sie mit Dingen,  
die unser Leben reich machen  
und die uns helfen Herausforderungen  
und Krisen gut zu meistern.





# Leben und Alltag teilen

Erfahren, dass es gemeinsam  
schöner und leichter ist

# Erfahrungen

Was hilft mir ? Was hilft mir nicht?



Atemübungen



ICH MAG LISTE



Die Kraft von Ritualen: warme Getränke,  
Gerüche, etc.



Kraftstein



Übungen aus dem Bereich des ACT-Ansatzes  
z. B. Entmachtung der Gedanken (Kognitive  
Defusion)

# weitere Ideen



Immunsystem stärken



Idee einer Teilnehmerin: Warme Dusche



Wichteln guter Worte



Motivation



Ziele setzen und verfolgen

# Reflexion

## Herausforderung: Gruppenformat

braucht klare Lenkung,  
Konzentration auf Ressourcen

## Herausforderung: zeitliche Begrenzung

- ausführliche Beschäftigung mit Inhalten in der  
Kürze nicht möglich  
+fortlaufende Impulssetzung und Erprobung durch  
fortlaufende Treffen gegeben

## Herausforderung: Bedürfnis nach offenem Ohr

Angebote für vertrauliche Gespräche schaffen,  
Vermittlung von weiteren Beratungsangeboten:  
Schulpsychologin, Schulsozialarbeiter, etc.

Es darf auch leicht sein!

