**Arbeitsblatt 4**

zum Schwerpunkt **„Mental Health“ (SWR)**

www.planet-schule.de/x/mental-health

Resilienz in der Theorie

**„**Die Resilienz ist das Immunsystem der Seele!“



Um dieses Zitat deuten zu können, müsst ihr euch zunächst näher mit dem Begriff beschäftigen.

Recherchiert hierzu im Internet zu dem Begriff **RESILIENZ** und beantwortet die folgenden Fragen:



**1.** Was bedeutet der lateinische Begriff „resilire“?

**2.** Was beschreibt der Begriff „Resilienz“ in seiner ursprünglichen Verwendung in der Werkstoffkunde?

**3.** Nenne ein Beispiel für ein resilientes Material.

**4.** Was bedeutet der Begriff „Resilienz“ in der Psychologie?

**5.** Ist Resilienz ein (angeborenes) Persönlichkeitsmerkmal oder ist sie erlernbar?

© Shutterstock.com/Oliver Hoffmann



**6.** Was haben „Stehaufmännchen“ mit Resilienz zu tun?