Arbeitsblatt 6

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

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

Resilienz in der Praxis



Lies den Text zur Resilienz und ergänze die Lücken mithilfe der Legende unten sowie die Legende mithilfe der Lücken.

**Resilienz**

\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ muss (regelmäßig) gestärkt und trainiert werden, da sie sich

**23 6 3 19 18 19 6 22 25**

sonst verliert. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten die psychische \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ -

7 19 15 6 23

\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ zu entwickeln, zu fördern

3 24 17 22 15 3 9 2 10 19 0 16 6 19 24

und zu \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ .

5 20 6 22

Es geht dabei um Anpassungsfähigkeit, \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_,

9 18 6 8 19 20 19 18 19 24 2 24

Beweglichkeit und innere Spannkraft.

Hierzu muss man sich nicht in \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ o.Ä. stürzen, bereits im Alltag können viele

16 23 19 3 6 22

Bereiche der Resilienz „ganz nebenbei“ trainiert werden. Stärkende \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_,

0 6 15 17 22 16 6 22

\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ und \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ sowie Menschen sind hierbei

23 19 24 4 17 18 6 10 17 22 15 18 4 22 0 6 22

zentral.

Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_, \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

3 11 10 18 17 9 0 6 3 4 22 15 6 23

Ernährung, viel \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ und \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ bilden

20 6 7 6 0 4 22 0 14 17 4 3 6 22 25 6 19 24 6 22

eine solide Basis, um den Widrigkeiten des Lebens \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

0 6 18 17 3 3 6 22 6 23

begegnen zu können.

**Überprüfe, ob dies in deinem Leben gegeben ist oder ob du an der einen oder anderen Stelle nachbessern solltest, bevor du dich mit den „10 Ways to Build Resilience“ (10 Wege, um Resilienz aufzubauen) der „American Psychologial Association“ befasst.** (Arbeitsblatt 8)

**Legende:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **G** | **-** | **Ä** | **S** | **U** | **Ü** | **E** |  | **X** |  |  |  |  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **-** |  |  |  |  | **L** | **I** |  | **-** | **N** | **R** |  | **Z** |

****

Lest den ergänzten Text gemeinsam und sprecht darüber in der Klasse.

Könnt ihr nun das Zitat von **Arbeitsblatt 5** erläutern?

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