Arbeitsblatt 7

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

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

10 Ways to Build Resilience

Die „American Psychological Association“ hat einen 10-Punkte-Plan entwickelt, um die eigene Resilienz entwickeln, fördern und stärken zu können.

****

Unter [**https://uncw.edu**](https://uncw.edu) Suchbegriff: resilience

könnt ihr die englischsprachige PDF-Datei mit dem Titel „The Road to Resilience“ abrufen. Hierin werden auch die „10 Ways to Build Resilience“ beschrieben.



Arbeitet in Teams von 2 bis 3 Personen.

Jedes Team wählt einen der 10 Punkte aus (achtet darauf, dass alle 10 Punkte verteilt werden!)

Lest und übersetzt euren Teil genau.



Formuliert hier in eigenen Worten eine Überschrift und den erklärenden Text dazu:

|  |
| --- |
|  |
|  |

Tragt eure Arbeitsergebnisse in der Reihenfolge des 10-Punkte-Plans zusammen und informiert so auch die anderen Teams über alle wichtigen Punkte, die beschreiben, wie man Resilienz aufbauen kann.

**Tipp:** Gestaltet die 10 Punkte in einem Textverarbeitungsprogramm (DIN A4, Querformat), druckt sie aus und hängt sie im Klassenzimmer auf.

Anschließend wählt jede\*r für sich einen Punkt aus, an dem er/sie ganz konkret arbeiten möchte, und überlegt sich, wie er/sie das tun kann.

Beispiel:

**Optimistisches Denken fördern**: Streiche das Wort „nicht“ aus deinem Wortschatz und formuliere positive Glaubenssätze wie zum Beispiel „Ich kann den Abschluss schaffen und einen für mich passenden Beruf finden!“ Verankere Sätze wie diesen, indem du ihn dir täglich sagst.

Überprüfe noch einmal mithilfe von Arbeitsblatt 6, ob du an der Basis (Tagesablauf, Essgewohnheiten, Schlaf, Pausen, usw.) gegebenenfalls auch noch etwas ändern kannst oder willst.

**Wichtiger Hinweis:** Auch wenn ein achtsamer Umgang mit sich selbst und das Training von Resilienz dazu beitragen können, psychischen Belastungen besser Stand zu halten, ist dies **kein garantierter Schutz** vor psychischen Erkrankungen, für welche immer professionelle Hilfe nötig sind!

► Siehe hierzu das Materialblatt 1 zu Hilfsangeboten für Kinder und Jugendliche.