



Resilienz stärken – Zukunft gestalten

Umgang mit Ängsten und Nöten



Resilienz

- **psychische Widerstandskraft**
- **Schutzschild vor seelischen Verletzungen**

Um Resilienz wirklich zu verstehen, sind vor allem diese 2 Dinge wichtig:

- **Resilienz ist kein “fixes” Persönlichkeitsmerkmal** sondern eine erlernbare Fähigkeit. Resilienz entsteht nicht von heute auf morgen, oder ist “einfach so da”, sondern sie entwickelt sich im Laufe des Lebens.
- **Die Voraussetzung für Resilienzentwicklung ist Stress.** Denn erst der Stress befähigt dazu, Lösungen dafür zu finden. Nur wer an seine Grenzen kommt, kann über sie hinauswachsen. Resilienz stärken bedeutet also NICHT, Krisen zu vermeiden.

Resilienz bei Kindern und Jugendlichen

- Entwicklungsphase und Identitätsfindung
 - Erste Erfahrungen mit Stress und Druck
 - Aufbau von Bewältigungsstrategien
-
- Schulischer Herausforderungen
 - Prüfungsstress, Leistungsdruck
 - Soziale Herausforderungen
 - Mobbing
 - Familiäre Herausforderungen
 - Scheidung der Eltern
 - Persönliche Herausforderungen
 - Identitätskrisen



Schlüsselfaktoren

- Selbstwirksamkeit
- Beziehungen
- Problemlösungskompetenz
- Flexibilität



Familie und soziales Umfeld

- Liebe und Unterstützung
- Verantwortungsübernahme fördern
- Vorbild sein



Bildungseinrichtungen und Lehrende

- Positive Lernumgebung
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Individuelle Förderung





Zukunft
gestalten
durch
Resilienz

