

Resilienz

1) Was ist Resilienz? Kreuze die richtige Antwort an und korrigiere die falsche!

- Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich durch traurige Erlebnisse oder stressige Situationen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

- Resiliente Menschen unterdrücken unangenehme Gefühle.

2) Vervollständige den Lückentext!

Verwende die Wörter: • *aufsteigt* • *denken* • *Situationen* • *stressigen*
• *umgehst* • *viel zu viel* • *Wut*

An Tagen spürst du, wie dir alles
ist. Du merkst, wie die über all das in dir
und du an gar nichts anderes mehr kannst. Diese Gefühle sind in
bestimmten durchaus verständlich. Jedoch kommt es darauf an,
wie du mit ihnen .

3) Welche Situationen führen dazu, dass du selbst Stress oder sogar Wut empfindest?

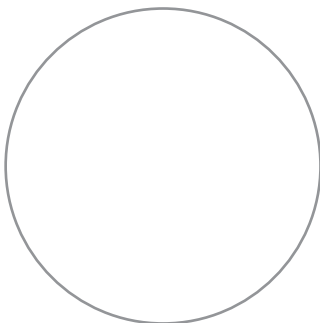


Resilienz: eine besondere Kraft

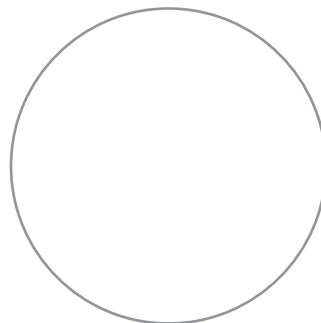
4) Was machst du in Momenten, in denen du spürst, dass du richtig wütend wirst?
(freies Schreiben)

5) Wie kann ich Resilienz fördern? Nenne drei Möglichkeiten!

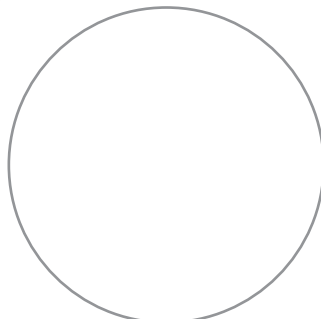
6) Zeichne die passenden Gesichter zu den jeweiligen Gefühlen!



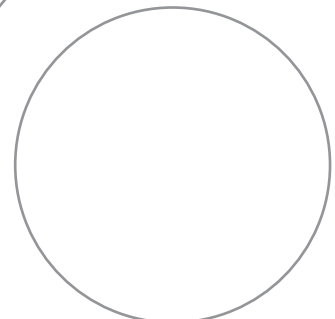
Trauer



Wut



Freude



Angst