



Wir schaffen das! Gestärkt aus Krisen hervorgehen

38 Übungen zur Förderung der Resilienz und
Persönlichkeitsentwicklung in der Sek I

Corinna Posingies

Wir schaffen das! Gestärkt aus Krisen hervorgehen

**38 Übungen zur Förderung der Resilienz
und Persönlichkeitsentwicklung
in der Sek I**

Die Autorin

Corinna Posingies arbeitet hauptamtlich als Lehrkraft an einer integrierten Gesamtschule in Hessen und ist als koordinierende Fachberaterin für den Arbeitsbereich „Schule & Gesundheit“ am Staatlichen Schulamt Marburg-Biedenkopf tätig. Zudem ist sie Lehrbeauftragte (freie Dozentin für Krisenintervention und Deeskalation) und wissenschaftliche Mitarbeiterin (Bildungsmanagement, pädagogisches Notfall- und Krisenmanagement) an der MSH Medical School Hamburg. Ehrenamtlich engagiert sie sich als Notfallseelsorgerin und Hospizbegleiterin.

1. Auflage 2022
© 2022 PERSEN Verlag, Hamburg

AAP Lehrerwelt GmbH
Veritaskai 3
21079 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40325083-040
E-Mail: info@lehrerwelt.de
Geschäftsführung: Christian Glaser
USt-ID: DE 173 77 61 42
Register: AG Hamburg HRB/126335
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber einer Einzellizenz des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Präsenz- wie auch dem Distanzunterricht zu nutzen. Produkte, die aufgrund ihres Bestimmungszweckes zur Vervielfältigung und Weitergabe zu Unterrichtszwecken gedacht sind (insbesondere Kopiervorlagen und Arbeitsblätter), dürfen zu Unterrichtszwecken vervielfältigt und weitergegeben werden.

Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte einschließlich weiterer Lehrkräfte, für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Mit dem Kauf einer Schullizenz ist die Schule berechtigt, die Inhalte durch alle Lehrkräfte des Kollegiums der erwerbenden Schule sowie durch die Schülerinnen und Schüler der Schule und deren Eltern zu nutzen.

Nicht erlaubt ist die Weiterleitung der Inhalte an Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern, andere Personen, soziale Netzwerke, Downloaddienste oder Ähnliches außerhalb der eigenen Schule.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der PERSEN Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Wir verwenden in unseren Werken eine genderneutrale Sprache. Wenn keine neutrale Formulierung möglich ist, nennen wir die weibliche und die männliche Form. In Fällen, in denen wir aufgrund einer besseren Lesbarkeit nur ein Geschlecht nennen können, achten wir darauf, den unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten gleichermaßen gerecht zu werden.

Autorin: Corinna Posingies
Coverfoto: African american little boy isolated raising fist after a victory © Asier – stock.adobe.com
Covergestaltung: TSA&B Werbeagentur, Hamburg
Illustrationen: Anke Damman, Julia Flasche, Falko Honnen, Natalie Meenen, Katja Rau, Katharina Reichert-Scarborough, Superhelden © macrovector – stock.adobe.com
Fotos: Angelika Fischer
Satz: Typographie & Computer, Krefeld
Druck und Bindung: Druckerei Joh. Walch GmbH & Co. KG, Augsburg

ISBN: 978-3-403-50944-8
www.persen.de

INHALT

Danksagung	5
Einleitung	6
Resilienzförderung in der Schule	8
Die Unterrichtsmaterialien	10
1. This is me – My personality!	11
Steckbrief „Das bin ich!“	11
Fotoshooting / Fotowand	13
Lieblingsgegenstände	15
Werbeplakat	17
Mein Arbeitsplatz	19
2. Meine Stärken	22
Stärkenheft	22
Heißer Stuhl	24
Blick in die Zukunft	26
Die Drei-Stifte-Regel	29
Meine Kladde	30
Meine Ziele	31
Meine Gefühle	34
Meine Gedanken	36
Mein Körper	38
Bewegung	39
3. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls	40
Morgenkreis	40
Geheimes Engelchen	41
Fotoausstellung	43
Wochenschau	44

Gemeinsamer Rückblick	45
„Für mich bedeutet Schule ...“	46
Best Buddy	48
Aktive Raumgestaltung	49
4. Soziales Engagement fördern	50
Briefe an Seniorinnen und Senioren	50
Hilfe für Helfer	51
„Hallo Nachbar!“	52
5. Außerschulische Aktivitäten	54
„Komm zu mir, dann zeig ich dir ...“	54
Vereine	57
Bewegungsförderung	59
6. Für Lehrkräfte	60
Vorträge und Fortbildungen	60
Informationen	62
Netzwerk	63
Lehrkräftegesundheit	65
7. Aktive Kooperation mit Eltern fördern und fordern	67
Offene Sprechstunde	67
Feedback für Eltern	68
8. Chancen der Krise	70
Ich bin STARK (STARK-Konzept)	70
Fragebogen	75
Memories zur Krise	77
Quellen- und Literaturverzeichnis	78

DANKSAGUNG

Ich danke allen Schülerinnen und Schülern meiner Klasse, die sich jederzeit offen, engagiert und oft auch spontan auf all meine Unterrichtsideen, neuen Übungen und Methoden einlassen. Toll, dass ihr immer so vieles mit mir ausprobiert!

Ich danke euch für all die spannenden Erfahrungen und Momente, die ich jeden Tag mit euch gemeinsam erleben und sammeln darf! Ich bin unglaublich stolz auf euch!

Gemeinsam sind wir stark!

Eure Corinna Posingies



EINLEITUNG

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

(Francis Bacon)

Unglaublich dankbar, glücklich, zufrieden, stolz, ein wenig nachdenklich und erwartungsvoll habe ich in diesem kleinen Heft für Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, einige Ideen und Erfahrungen aus meiner eigenen Unterrichtspraxis zusammengestellt. In allen Kapiteln werden ausschließlich Übungen zur Resilienzförderung dargestellt, die ich persönlich mit meiner Klasse bereits durchgeführt habe. Hoffentlich dienen sie Ihnen für Ihre (Zusammen-)Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als wertvolle Anregung.

Seit ca. 15 Jahren arbeite ich fast täglich als Lehrkraft und Pädagogin mit Kindern und Jugendlichen in Schulen, aktuell an einer integrierten Gesamtschule. Meine (Zusammen-)Arbeit mit Schülerinnen und Schülern in heterogenen Lerngruppen hat mir schon immer sehr viel bedeutet und bereichert mich fortlaufend. Ich persönlich betrachte Schule als einen gemeinsamen Lebens- und Lernort und niemals nur als eine reine „Bildungsanstalt“, in der es primär um Wissensvermittlung geht. Vielmehr bedeutet Schule für mich das positiv ausgerichtete mit- und voneinander Lernen, das Sammeln von gemeinsamen Erfahrungen und Erlebnissen, die gegenseitige Bereicherung, Unterstützung und Bildung. Ja, Schule heißt Bildung. Und Bildung im eigentlichen Sinne beinhaltet weitaus mehr als den kurzfristigen Prozess der Entwicklung von Fachkompetenzen und des Erschließens von Unterrichtsinhalten und -themen. Versteht man Bildung als einen langfristigen Prozess, in dem jedes Individuum sich selbst und sein Verhältnis zur Welt reflektieren, bestimmen und gestalten können soll, lassen sich auch und gerade in Krisenzeiten vielfältige Lern- bzw. Bildungspotenziale entdecken.

Aus dieser Überzeugung heraus entstanden in den letzten Jahren die in diesem Heft zusammengeführten Übungen zur Resilienzförderung. Ziel meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist es immer, diese zu stärken. Fördern und fordern und die Begleitung einer positiven Entwicklung jedes einzelnen Menschleins stehen in meiner täglichen Unterrichtspraxis im Vordergrund. **Stärkenorientiert** arbeiten: Das ist meine **pädagogische Haltung**. Jedes Kind kann etwas, jedes Kind kann und darf sich unterschiedlich entwickeln und hat ein Recht auf individuelle Unterstützung in seinem Entwicklungsprozess. Können Sie zu jeder Schülerin oder jedem Schüler jeweils drei

Stärken benennen? Versuchen Sie es einmal! Vielleicht verändert sich dadurch auch Ihr Blick!

Insbesondere in Krisenzeiten kann die Schule als Lebens- und Lernort für Kinder und Jugendliche einen erheblichen Beitrag zur Krisenbewältigung leisten, wenn sie als sicherer, haltgebender Ort, als „eine stabile und stabilisierende Oase von Schutz und Sicherheit“ (Karutz et al., 2021) betrachtet und weiterentwickelt wird.

Liebe Kollegin oder lieber Kollege, achten Sie auch ganz besonders auf sich selbst und Ihre eigene (psychosoziale) Gesundheit, denn:

Gesunde Lehrkräfte gestalten gesunde Schulen.

Gesunde Schulen sind gute Schulen.

Gute Schulen sind gut für unsere Kinder.

Gesunde Kinder haben eine positive Zukunft.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und: Bleiben Sie gesund!

Corinna Posingies