



Resilienz

**Jugendliche in der
Berufsbildung**

**Stärken,
wirksam begleiten**

**TKB-Veranstaltung
März 26 in Weinfelden**

Dipl. Sozialarbeiterin
Brigitte Wagenbach

Bildungszentrum Arbon BZA &
BZwu-Standort Wil

Ziel

- Was möchte ich in dieser Stunde mitnehmen können?
Für welche Situationen?
-

☺ Anregen & interaktiv erforschen durch Austausch

- Gedanken zu den Lernenden in der Ausbildung und die Rolle der Lehrperson in der Begleitung
- Eigene Haltung
- Kurz-Definition von Resilienz
- Strategien – Erfahrung erfahrbar gemacht
- Tools sind eingewoben



Jugendliche in der Ausbildung

- Jugendliche und junge Erwachsene stehen während ihrer Ausbildung vor **tiefgreifenden** Veränderungen auf allen Ebenen. Neue Anforderungen, steigender Leistungsdruck, persönliche Krisen auch durch die Entwicklungsphase bedingt. Unsicherheiten prägen diese Lebensphase. **Nicht alle bewährten Strategien reichen nun aus**, um Herausforderungen gut zu meistern. Es darf NEUES entwickelt und ausprobiert werden.

😊 welche Kompetenzen/was hat mich bis hierher gebracht?

- Sichtbar machen der eigenen Strategien = Bewusst werden für...
- Stärken der Stärken = Selbstwirksamkeit wird erhöht.
- Selbst-vertrauen steigt, Mut zur Veränderung



Lehrpersonen-Rolle

Die Lehrperson als MENSCH hat sehr viel Einfluss auf die Lernenden. Authentizität.

- Eigene Haltung hat Auswirkung auf mein Gegenüber und auf mein Handeln.
- Rolle der Lehrperson hat sich geändert.
- Wir müssen und können nicht alles.

- in Beziehung sein und doch professionell
- Reibungsfläche als Entwicklungschance
- Ver-ANTWORT-ung, finden lassen
- GELASSENHEIT

☺ Wie erreiche ich die Lernenden, mit welcher meiner Stärke?
Was meint ein Kollege, eine Kollegin von mir?

Resilienz-Definition

- Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Belastungen handlungsfähig zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Sie ist **kein** angeborenes Merkmal, sondern wächst durch Erfahrungen, Unterstützung und gezielte Förderung.

→ Jede selbst gemeisterte Herausforderung erweitert mein Spektrum für meine eigenen Strategien

→ Irgendwann ändern sich nicht die Dinge, sondern die BEDEUTUNG, die ICH ihnen geben.

☺ Wie habe ich eine kürzliche Schwierigkeit gemeistert?



Resilienz- Fragestellung

«Resilience-circle of power»:

Ella Gabriele Amann, Anna Egger
«micro-Inputs Resilienz»,

- Resilienz oder Stress-Resistenz? (Widerstandskraft)
- Resilienz im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität
- Elastizität und Anpassungsfähigkeit

→ wirksam begleiten

Ganzheitlicher Prozess:
Denken, Fühlen und Handlungskompetenzen *anregen*



Resilienz **Circle of power** *

- 1. Optimismus, pos. Selbst- und Weltbild
- 2. Akzeptanz & Realitätsbezug
- 3. Lösungsorientiert & Kreativität
- 4. Selbstregulation & Selbstfürsorge
- 5. Selbstverantwortung & Gestaltungskraft
- 6. Beziehungen & Netzwerk
- 7. Zukunftsorientierung, Visionen & Werte
- 8. Improvisation & Lernbereitschaft

* www.resilienz-Zirkel-Training.com
Ella Gabriele Amann, Anna Egger «micro-Inputs Resilienz»,

Erfahrung erfahrbar gemacht

😊 Etwas herauspicken und mit jemandem teilen

1. Berichte von einer Herausforderung in jüngster Zeit, die du gut gemeistert hast und die dich gestärkt hat.

2. Bericht von einem aktuellen Ereignis, bei dem es dir gut gelungen ist, dich abzugrenzen und nein zu sagen.

3. Berichte von einem Erlebnis, bei dem es dir gelungen ist, auf ungewöhnliche Art und Weise ein Problem zu lösen.

4. Berichte von einer Routine, bei der du dich, trotz akuter Arbeitsbelastung, gut entspannen und erholen kannst.

5. Berichte von einer wichtigen zunächst schwierigen Entscheidung, die du für dich treffen und umsetzen konntest.

6. Berichte von einem Vorbild, das dich im Leben nachhaltig inspiriert und begeistert hat.

7. Berichte von 3 wichtigen Werten oder Leitideen, die dir im Leben eine klare Orientierung geben.

8. Berichte von einem Ereignis, welches für dich völlig unerwartet eingetreten ist, mit dem du erfolgreich umgegangen bist und etwas Neues lernen konntest.

Resilienz-Zirkel-Training *auch für KLASSEN*

* www.resilienz-Zirkel-Training.com

Ella Gabriele Amann, Anna Egger «micro-Inputs Resilienz»,

1. **Optimismus, positives Selbst- & Weltbild**
8 Dinge notieren, die du besonders gut kannst.
2. **Akzeptanz & Realitätsbezug**
8 Dinge aufschreiben, die dich persönlich ausmachen
3. **Lösungsorientierung & Kreativität**
8 Dinge, die dich begeistern
4. **Selbstregulation & Selbstfürsorge**
8 Dinge, die Dir Ruhe geben
5. **Selbstverantwortung & Gestaltungskraft**
8 Dinge, die Du gerne *selber* machst
6. **Beziehung & Netzwerk**
8 Menschen oder Netzwerke, die Dir Kraft geben
7. **Zukunftsgestaltung, Visionen & Werte**
8 Dinge, die Dir Mut machen
8. **Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft**
8 Dinge, die Du sofort verändern kannst

☺ Austausch mit meinem Gegenüber

→ Die Lernenden benötigen darin Begleitung, wie kann ich das nun im Alltag nutzbar machen.



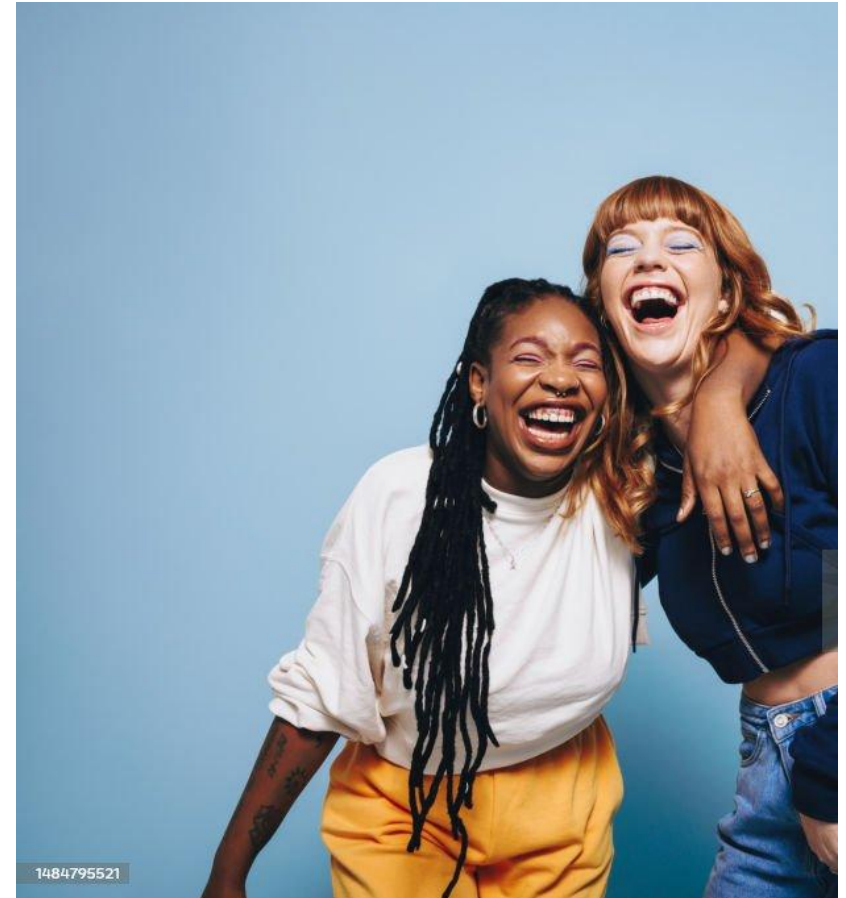
Tools

Miniübungen oder *einen guten Cocktail für mich mixen – mit HUMOR*

- Schreibe täglich 3 positive Ereignisse auf und was DU dazu beigetragen hast
- Befülle jeden Abend ein Glas mit *Smartis* für ein Sache, die dir an diesem Tag gut gelungen ist =sicht-BAR
- Welche Selbstfürsorge Energiequelle nutze ich heute/diese Woche?
- Werfe eine Münze: Zahl = guter Tag - Kopf = schlechter Tag beobachte, was passiert
- 1x1 Kontaktregel
- 3 min. lang ununterbrochen aufschreiben, was ich gut an mir finde,
- Schreibe 3 Dinge auf, die du *sofort* ändern kannst

☺ was sagt mein Gegenüber, was ich gut kann? Aufschreiben

→ wiederholte Mini-Cocktails = sind erreichbar, erzeugen Gewohnheiten, erhöhen nachhaltig Resilienz



Rezept des Stärkens

- Man nehme eine grosse Pfanne authentischen Seins, genügend Zeit, mische es
- mit den Zutaten der Stärken des Gegenübers, des gehaltvollen Fragens und was noch... mehrmals umrühren
- Anerkenne die vielen Erfahrungen des Kochenden
- Abschmecken mit der Frage, was macht es für einen Unterschied & ziehen lassen - erforschen lassen, sich auf die Spur kommen, Neues in sich entdecken, seine eigene Geschmacksrichtung, entwickeln und mischen
- Verfeinern mit einer gemeinsamen grossen Prise Humor (😊 Worte und Bilder transportieren Emotion)
- Angereichert mit beobachtendem, staunendem, gelassenem und konsequentem Begleiten
- 😊 **Geniesst** gemeinsam das leckere Menu und entwickelt weitere Rezepte im individuellen Kochbuch.



Stärken,
wirksam begleiten,
heisst
Rückschläge/ Stolpersteine/
Umwege
als
Erkenntnisgewinn
nutzen lernen

für **BEIDE**

viel Spass beim
gemeinsamen
Kochen, Mixen,
Experimentieren, Erforschen,
Entdecken

