**Berufsbildungszentrum Wirtschaft, Informatik und Technik**

**Energiespender erkennen**

**Lernaufgabe zu «Resilienz»**

Einzelarbeit ca. 15 Minuten

**Lernaufgabe**

**1/ Definition**

Bitte überprüfen Sie mit Hilfe eines Chatbots, ob diese Definition von Resilienz stimmt (Quelle: [Resilienz stärken: Schutzfaktoren & Training - Helsana](https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/achtsamkeit/tipps-fuer-mehr-resilienz.html))

*Der Begriff «Resilienz» stammt vom lateinischen «resilire» ab, was so viel bedeutet wie «zurückspringen». In der Werkstoffkunde bezeichnet Resilienz die Fähigkeit eines Stoffes, sich zu verformen und wieder in seine ursprüngliche Form zurückzufinden. In der Psychologie bedeutet Resilienz, bei Herausforderungen handlungsfähig zu bleiben und die Situation dank innerer Stärke zu bewältigen.*

*Resiliente Personen bleiben dabei körperlich und psychisch gesund. Sie denken und handeln auch unter Belastung aktiv, reduzieren auf diese Weise Ängste und erkennen neue Handlungsmöglichkeiten. Zusätzlich wachsen sie innerlich daran. Auf psychische Belastungssituationen reagieren resiliente Menschen weniger mit Verspannungen oder anderen körperlichen Reaktionen. Jeder Mensch hat ein gewisses Mass an Resilienz, das er gezielt aufbauen kann.*

Notieren Sie hier Ergänzungen:

Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann durch Training und Erfahrung gezielt gestärkt werden, zum Beispiel durch Achtsamkeit, soziale Beziehungen und lösungsorientiertes Denken.

**2/ Warum ist Resilienz wichtig?**

Überlegen Sie in welchen Situationen Resilienz helfen kann. Nennen Sie zwei Beispiele aus Ihrem Alltag.

Beispiel 1:  
Mit Leistungsdruck, Veränderungen oder Rückschlägen besser umgehen – ohne auszubrennen.

Beispiel 2:  
Resilienz hilft dabei im Alltag bei Stress und unerwarteten Problemen ruhig und lösungsorientiert zu bleiben.

## 3/ Fallbeispiele: Wer oder was gibt Energie?

Lesen Sie die folgenden Situationen aufmerksam durch. Notieren Sie jeweils, wer oder was der Energiespender ist (z. B. eine Person, ein Ort, eine Tätigkeit, ein Gedanke).

Fall A:

Lea ist durch eine schlechte Note entmutigt. Nach einem Gespräch mit ihrer grossen Schwester fühlt sie sich wieder motiviert und glaubt an sich.

Energiespender: Die grosse Schwester

Fall B:

Jonas geht regelmässig joggen im Wald. Danach fühlt er sich oft klarer und entspannter.

Energiespender: Sein Training

Fall C:

Nach einem Streit mit Freunden hört Amira Musik, die sie beruhigt. Danach kann sie ihre Gedanken besser sortieren.

Energiespender: Die Musik

Fall D:

Paul erinnert sich an eine schwere Zeit, in der er es trotzdem geschafft hat, das QV zu absolvieren. Das macht ihm jetzt wieder Mut.

Energiespender: Das erfolgreich abgeschlossene KV.

**4/ Mein persönlicher Energiespender**

Was hilft Ihnen, wenn Sie gestresst oder überfordert sind?

Mein Energiespender ist:  
  
Mir hilft in Phasen in der ich nicht wirklich motiviert bin, das Genre House Music anzumachen und ich bin dann viel Produktiver und erledige mehr Arbeit als ohne.