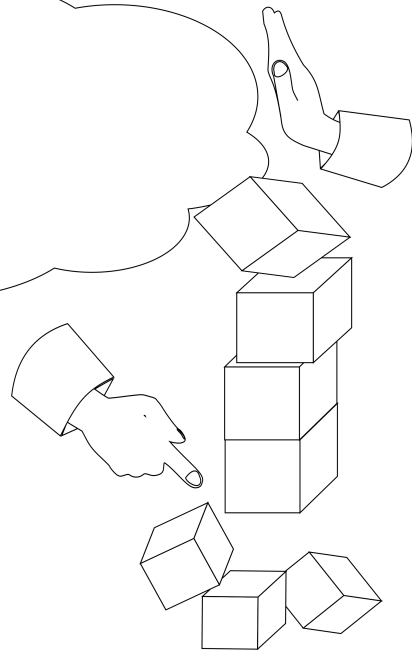
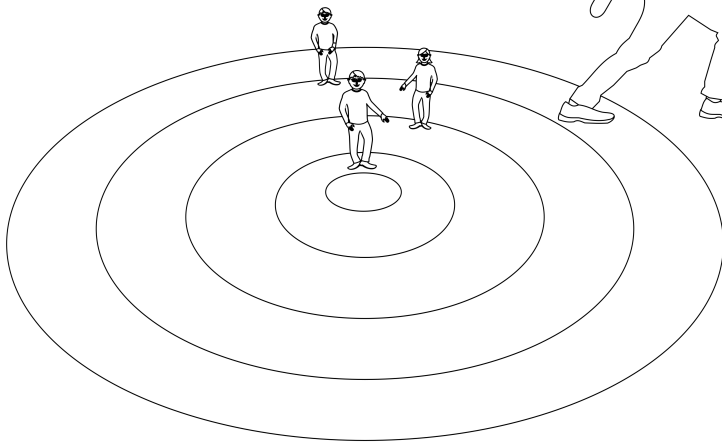




# Wir schaffen das!



Ein Programm zum Aufbau  
von Resilienz

## Wir schaffen das!

Das Leben ist ein wenig wie das Wetter. Es gibt schöne Tage, an denen die Sonne scheint und sich alles warm anfühlt. Dann gibt es auch weniger schöne Tage, an denen die Sonne von den Wolken verdeckt ist, und du dich vielleicht am liebsten irgendwo verkriechen würdest. Auch an diesen Tagen ist die Sonne aber trotzdem da. Es fällt uns dann einfach schwieriger (oder ist vielleicht gar nicht möglich), sie zu sehen.

Wenn du das Wetter etwas genauer beobachtest, dann stellst du fest, dass es Wolken am Himmel gibt, die schon vorbeigezogen sind. Andere Wolken verdecken gerade jetzt einen Teil der Sonne, und wieder andere könnten vielleicht in einer Stunde, in einem Tag oder noch später vor der Sonne stehen. Vielleicht werden sie aber auch weggeblasen, oder sie lösen sich vorher auf. Niemand weiss das im Voraus sicher.

In deinem Leben gibt es bestimmt ebenfalls Zeiten, die schwierig waren, die nun aber vorüber sind. Anderes macht dich jetzt gerade unglücklich, und vor einigen Dingen sorgst (fürchtest) du dich vielleicht für die Zukunft.

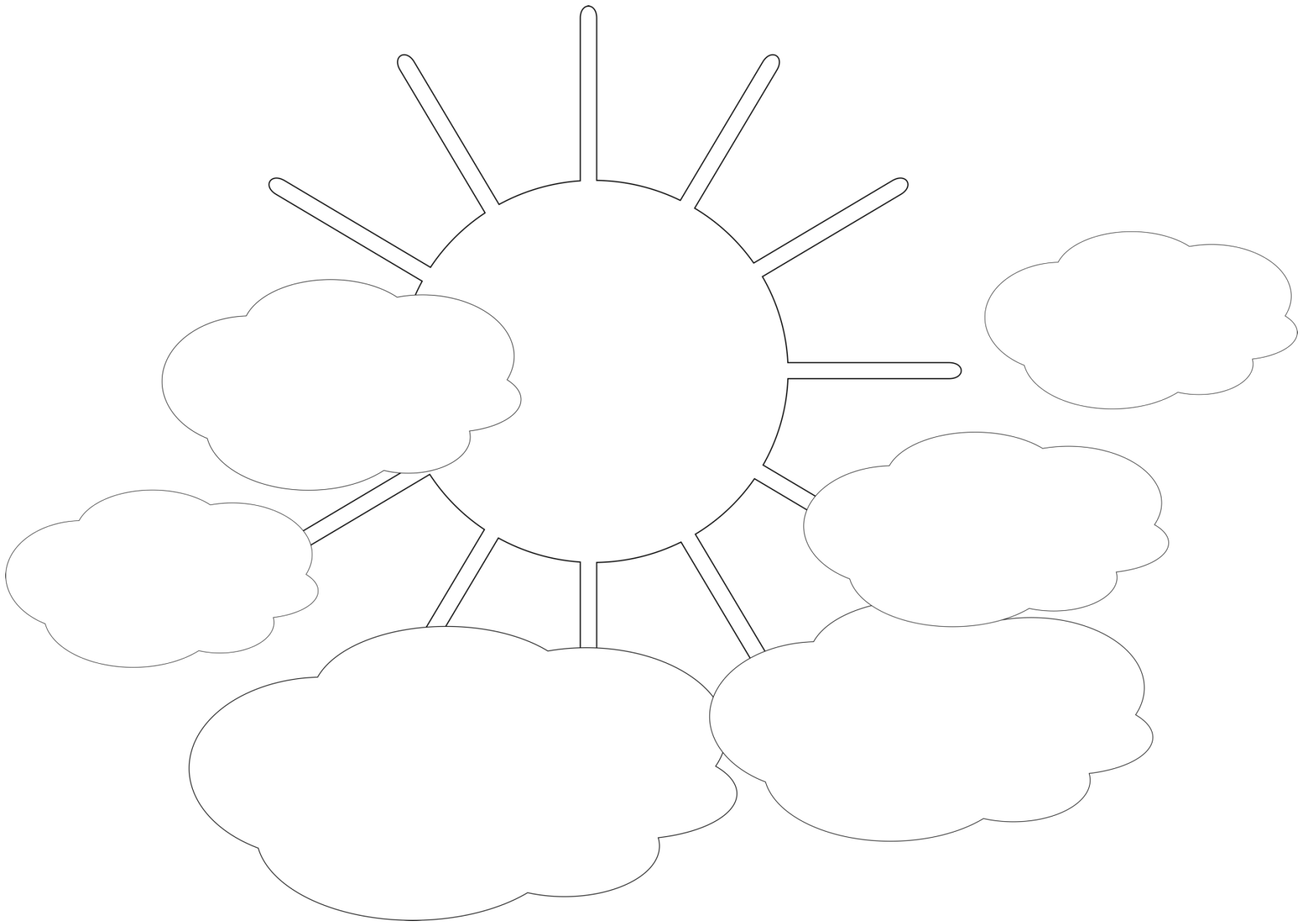
Was es auch immer ist: Keine Wolke bleibt ewig vor der Sonne. (Fast) nichts in deinem Leben wird für immer bleiben.

Zu wissen, dass (fast) jede Wolke auch wieder einmal verschwindet, hilft vielen Menschen bereits, Schwierigkeiten besser auszuhalten.

Auf der Rückseite findest du eine Sonne mit einigen Wolken. **Schreibe (oder zeichne) in die Sonne all das hinein, was dich glücklich macht. Schreibe (oder zeichne) in die Wolken Dinge, die dir Sorgen bereiten!**

Was davon ist gerade jetzt, was könnte in Zukunft kommen und was hat dir einmal Sorgen gemacht, ist nun aber doch vorbeigegangen?

Wenn du magst, darfst du auch ein weisses Blatt nehmen. Darauf kannst du die Sonne so gross zeichnen, wie du magst – und so viele oder wenige Wolken dazuzeichnen, wie es für dich stimmt!



## Wenn ich traurig bin

Der Wind (das Leben) sorgt meistens «automatisch» dafür, dass die Wolken wieder verschwinden, und dass wir wieder glücklich sein können. Das braucht manchmal aber viel Geduld. Noch besser ist es deshalb, wenn wir selber etwas dafür tun können, um glücklich zu sein.

Wenn das Wetter schlecht ist, ziehen wir schliesslich auch unsere Regenmäntel und Gummistiefel an, spannen einen Regenschirm auf oder machen es uns an einem trockenen und warmen Plätzchen gemütlich. So kann das Leben sogar an einem Regentag richtig schön sein.

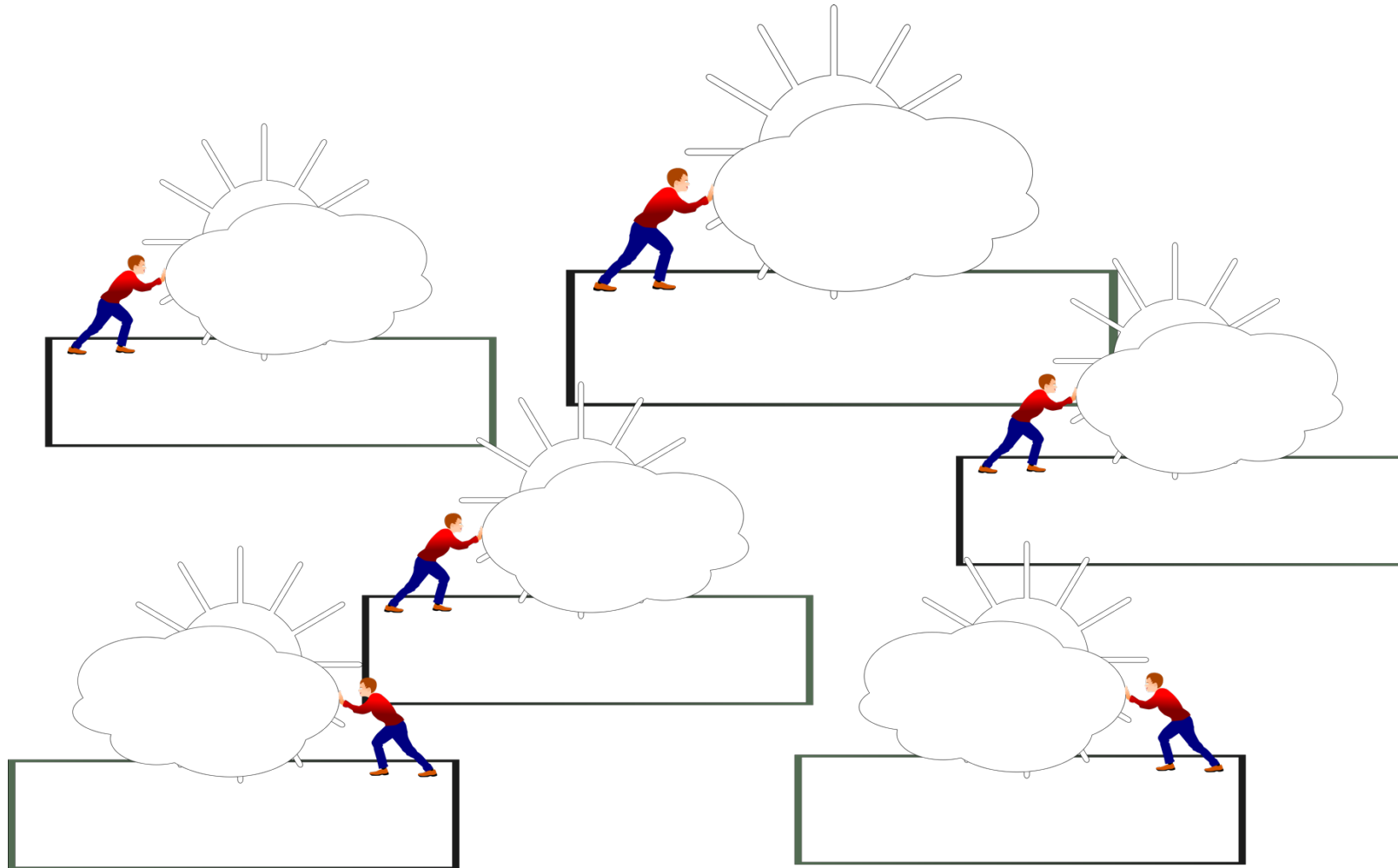
Noch toller wäre natürlich, wir könnten die Wolken gleich selber wegblasen oder wegschieben. Leider hat noch niemand eine Maschine dafür erfunden. Aber vielleicht ist das auch ganz gut so. Denn viele Menschen glauben nämlich, dass die schönen Tage nur halb so schön wären, wenn es die traurigen nicht auch geben würde.

Wenn du merkst, dass du auch an schlechteren Tagen und in schlechteren Zeiten selbst etwas verändern kannst, dann ist das ein tolles Gefühl. Du bist dann nicht mehr «hilflos» ausgeliefert. Man nennt das auch «Selbstwirksamkeit erfahren».

Wann warst du letztmals in einer schwierigen Situation und hast selber dafür gesorgt, dass sie gut herausgekommen ist?

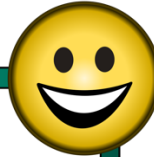
Was hilft dir, wenn du traurig bist? Was hilft dir dabei, die Wolken zur Seite zu schieben?

**Schreibe oder zeichne in die Wolken hinein, was dir ein schlechtes Gefühl gibt. Schreibe oder zeichne dann darunter, was du dagegen tun kannst!**



## Glücklich oder stolz?

Das macht mich  
glücklich...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das macht mich  
stolz...



---

---

---

---

---

---

---

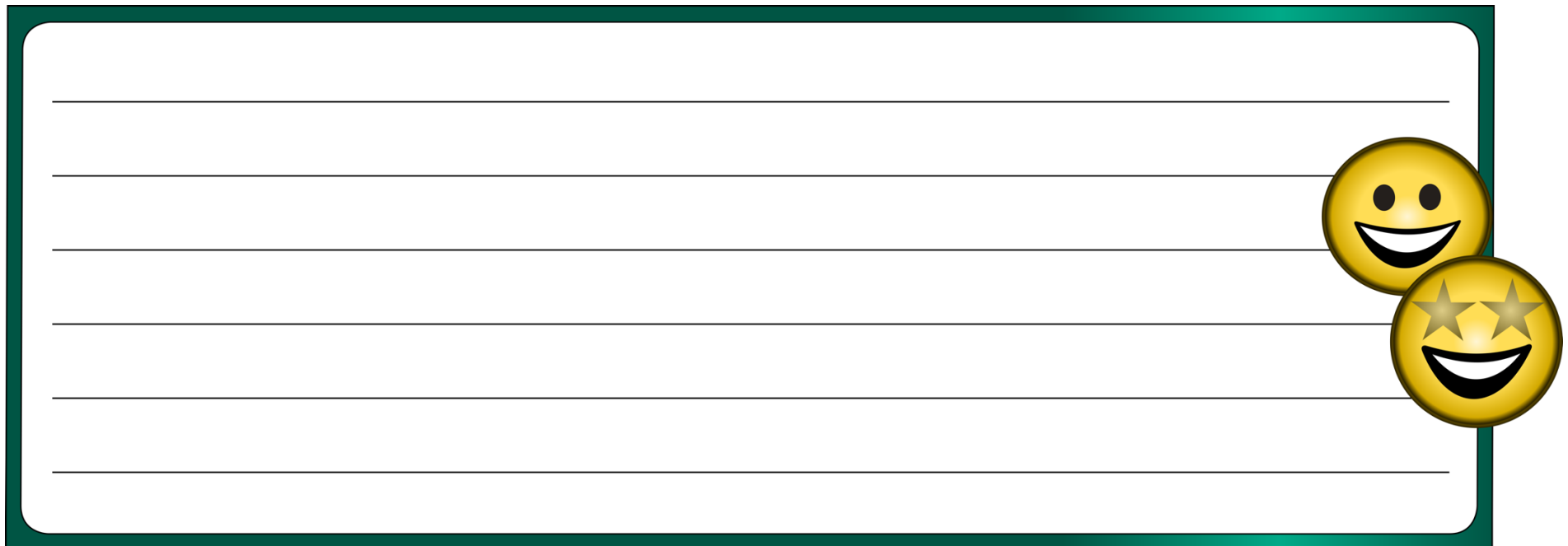
---

---

---

Auf etwas «stolz» sein zu können ist eine wichtige Eigenschaft von Menschen, die sich nicht so leicht unterkriegen lassen.

**Wenn du die Liste der Dinge anschaust, die dich «stolz» oder «glücklich» machen, was ist der Unterschied?**



Es gibt «guten» und «schlechten» Stolz. «Guter» Stolz ist dann, wenn du etwas Tolles geleistet hast. Dann ist es wichtig, dass du das nicht so schnell vergisst. Hänge Fotos, schöne Zeichnungen und andere Erinnerungen an Gelungenes so auf, dass du sie immer wieder siehst, oder stelle Pokale, Medaillen und Schätze auf deinen Schreibtisch oder eine Kommode neben deinem Bett.

«Schlechter» Stolz hingegen ist dann, wenn du vor anderen prahlst und nicht siehst, was auch andere Grossartiges schaffen.

## Verantwortung übernehmen

Im Leben geht es auch immer wieder darum, Verantwortung für etwas zu übernehmen. Verantwortung ist etwas Schönes. Sie gibt dir die Möglichkeit, Dinge auf deine Weise zu tun. Verantwortung gibt dir damit Freiheit, und natürlich gibt sie dir auch die Gelegenheit, stolz auf etwas zu sein.

Verantwortung zu übernehmen bedeutet aber auch, den Fehler nicht immer nur bei anderen zu suchen, wenn etwas nicht nach Plan verläuft.

Wenn du selber Verantwortung übernimmst, gewinnst du Kontrolle und schaffst die Voraussetzung, etwas an jenen Dingen zu verändern, die dir nicht gefallen – denn andere kannst du bekanntlich nicht ändern.

Verantwortung kann man in ganz kleinen Dingen üben. Je besser du darin wirst, Verantwortung zu übernehmen, umso grössere und wichtigere Aufgaben kannst du schliesslich leiten.

Wo darfst du bereits Verantwortung übernehmen? Wo würdest du gerne Verantwortung übernehmen?

**Lies die Vorschläge auf der nächsten Seite durch, markiere sie und ergänze deine eigenen Ideen!**



Ich übernehme Verantwortung für...

meine Geschwister

ein Ämtchen  
zu Hause

meine Ordnung  
im Zimmer

das Aufstehen  
am Morgen

das Packen  
der Schulsachen

ein Ämtchen  
in der Schule

mein  
Taschengeld

mein (gesundes)  
Pausenbrot

meine  
Hausaufgaben

mein Haustier

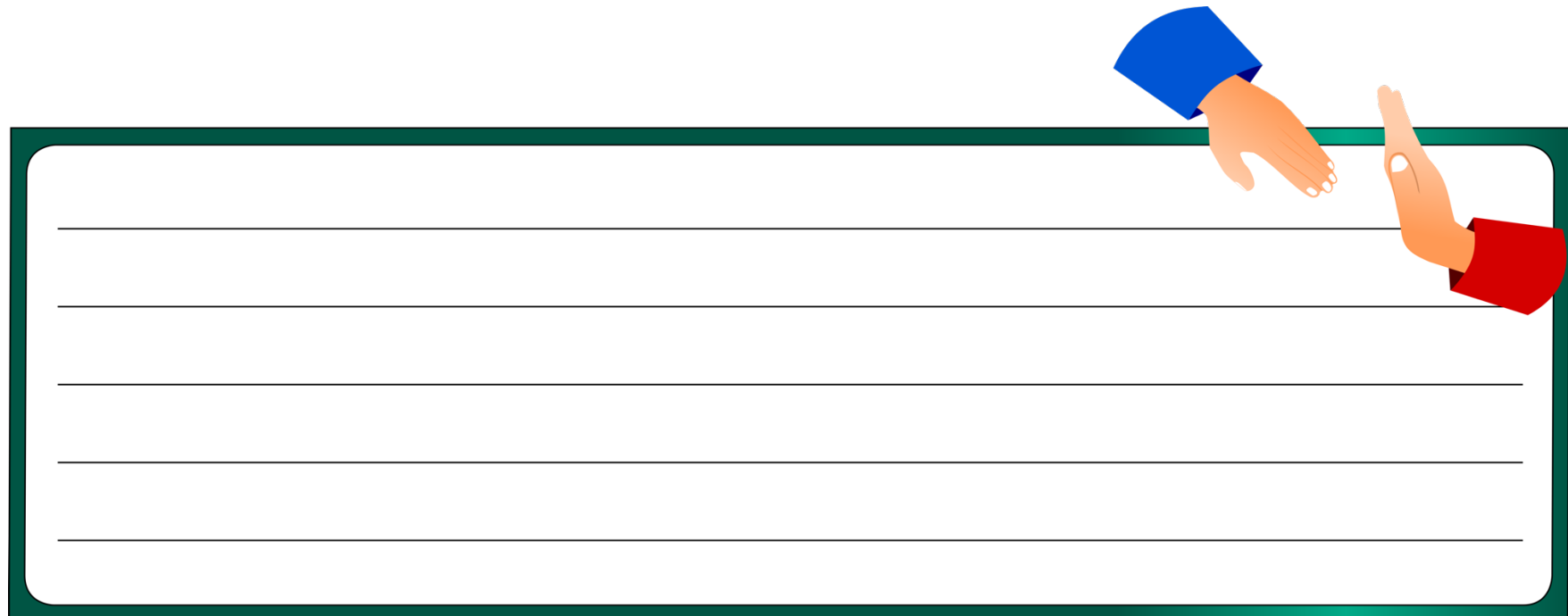
"Fairplay" beim  
Spielen



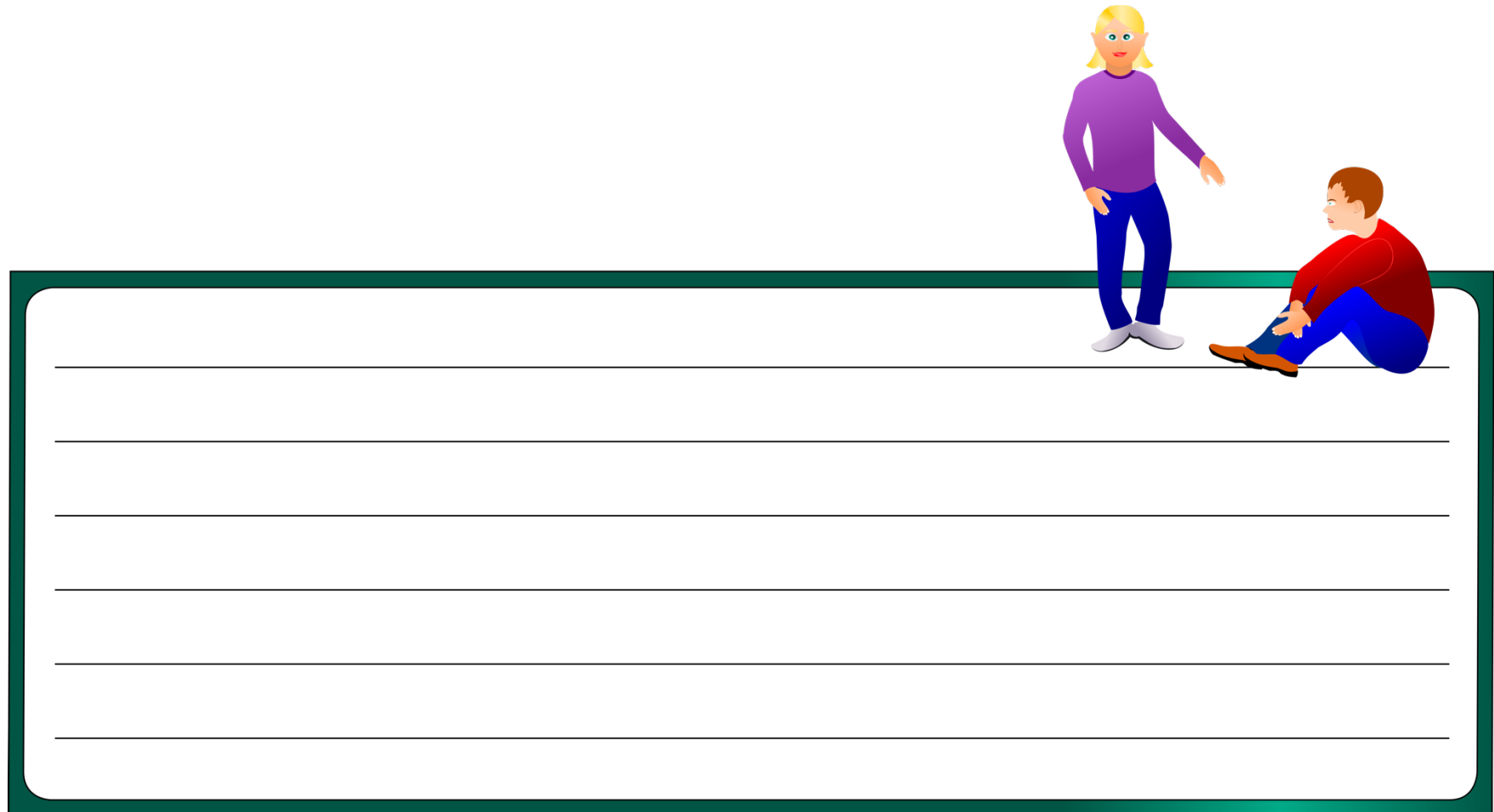
## Gemeinsam statt einsam

Gerade das «Miteinander» ein sehr wichtiger Teil, der dazu beiträgt, dass du im Leben auch schwierige Situationen meisterst. «Gemeinsam statt einsam» bedeutet, dich mit anderen über deine Erfolge zu freuen, deine Schwierigkeiten aber auch mit ihnen zu teilen. Hilfe anzunehmen ist dabei manchmal gar nicht so einfach.

**Ist es dir auch schon einmal passiert, dass dir jemand helfen wollte und du die Hilfe abgelehnt hast? Warum war das wohl so?**

A large green-bordered box with horizontal lines inside, intended for writing. Two hands are reaching towards the top right corner of the box: one hand is blue and the other is red, both with orange skin. The blue hand is on the left, reaching from the top left, and the red hand is on the right, reaching from the top right. They are positioned as if they are about to hold the box or help someone inside it.

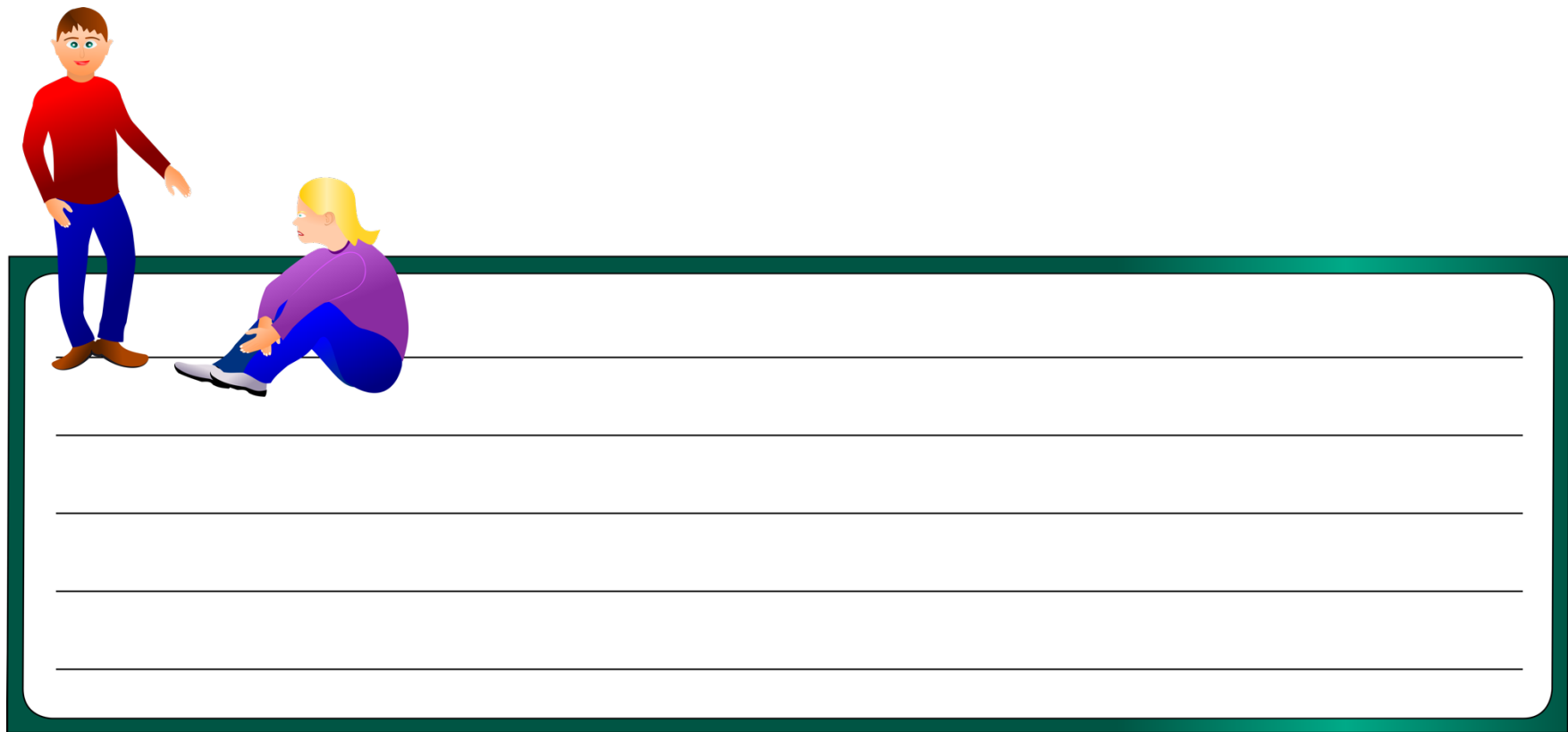
**Wann und wobei hat dir jemand zum letzten Mal geholfen?**



The illustration shows a woman with blonde hair, wearing a purple long-sleeved shirt and blue pants, standing on the right side of a dark green rectangular frame. She is gesturing with her right hand towards a man sitting on the ledge. The man has brown hair, is wearing a red long-sleeved shirt and blue pants, and is sitting with his legs crossed. Below the illustration, inside the same green frame, are seven horizontal lines for writing.

Natürlich gilt das ebenso auch umgekehrt. Wenn deine Freunde und deine Familienmitglieder Erfolg haben, dann gehört es dazu, dass du dich mit ihnen darüber freust. Und wenn sie Hilfe brauchen, dann stehst du für sie ein und packst mit an. Das ist nicht nur gut für die andere Person, sondern gibt auch dir wieder ein gutes Gefühl. Es zeigt dir nämlich, dass du etwas bewirken kannst – weisst du noch, deine «Selbstwirksamkeit»!

**Wann und wobei hast du letztmals jemandem geholfen?**



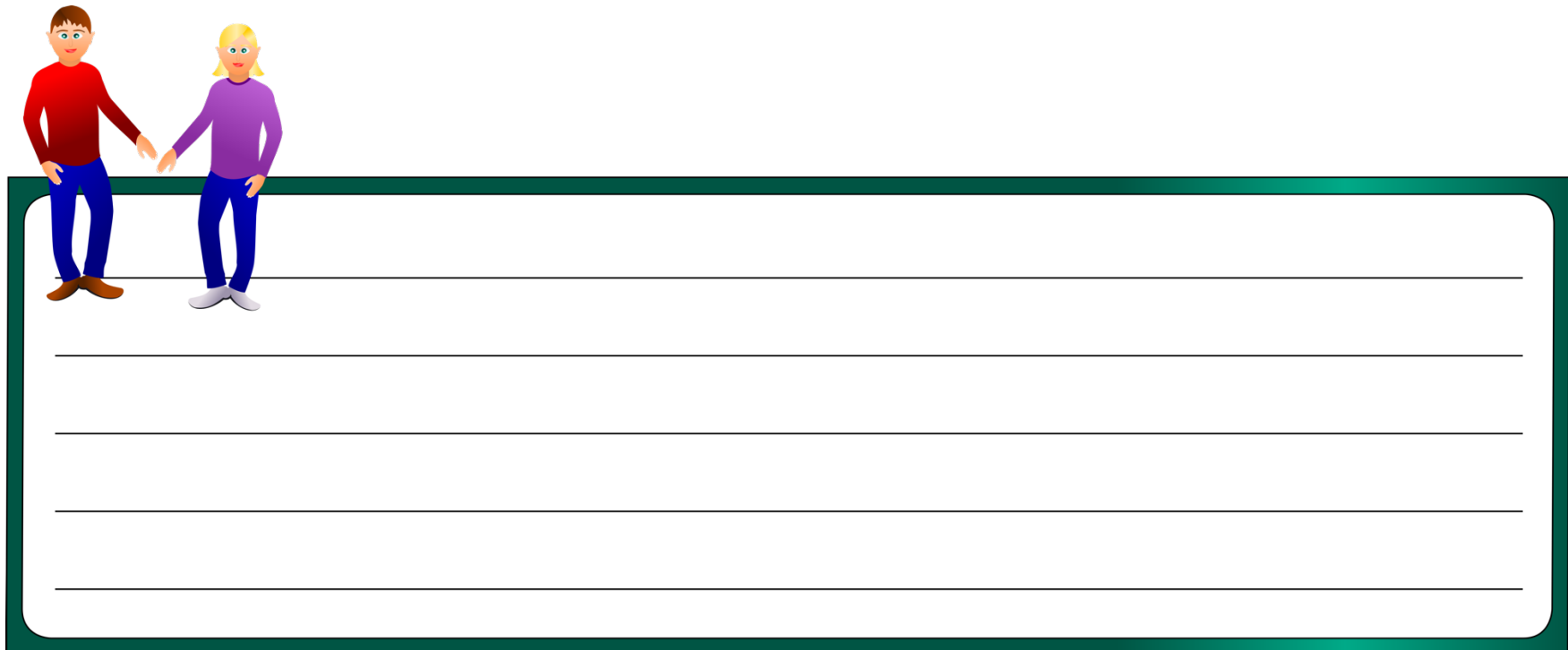
The illustration shows a boy with brown hair, wearing a red long-sleeved shirt and blue pants, standing on the left. A girl with blonde hair, wearing a purple long-sleeved shirt and blue pants, is sitting on the ground to his right. They are positioned in front of a large, empty rectangular box with a green border and rounded corners. Inside the box, there are five horizontal lines for writing.

## Richtig helfen

Hilfe anzunehmen ist oft einfacher, wenn die oder der andere auf die «richtige Weise» hilft.

**Sammelt gemeinsam Ideen und Tipps, wie ihr Hilfe am besten annehmen könnt, oder wie Hilfe am besten funktioniert!**

**Welche Personen, die ihr kennt, sind besonders gute Helferinnen und Helfer? Wobei können sie helfen?**



A large green-bordered box with horizontal lines for writing, intended for students to record their ideas and tips. To the left of the box, a boy in a red shirt and blue pants and a girl in a purple shirt and blue pants are sitting on the green ledge, holding hands.

**Stellt euch als Gruppe eine Situation vor, in der jemand Hilfe braucht. Überlegt euch die passende Hilfe und spielt die Szene als kurzes Rollenspiel vor!**

**Beachtet dabei folgende Tipps für ein Rollenspiel:**

Sprich laut und deutlich!

Sprich immer mit deinem Gesicht zum Publikum!

Bleibe "in deiner Rolle", auch wenn du gerade keinen Sprechteil hast!

Improvisiere und erfinde, wenn jemand anders aus "seiner Rolle fällt"!



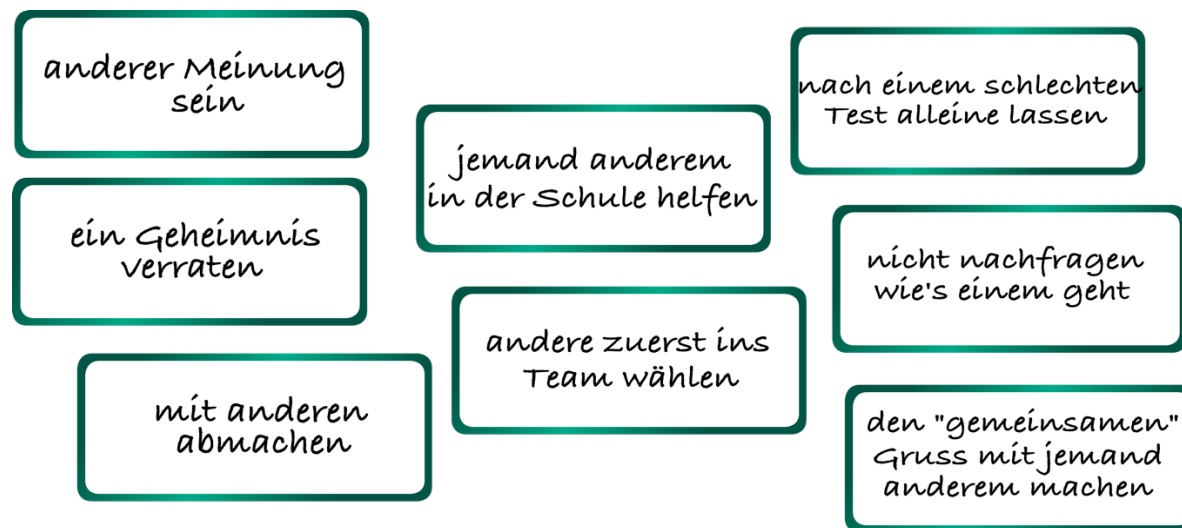
*(Falls euch keine Ideen mehr einfallen oder euch keine Situation für ein Rollenspiel in den Sinn kommt, hat vielleicht eure Lehrperson noch einige Vorschläge)*

## Freundschaftskreise – Freundschaftskrise?

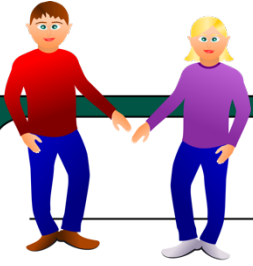
Gute Freunde sind etwas vom Wertvollsten, was du im Leben haben kannst. Umso wichtiger ist es, dass wir uns für sie Zeit nehmen und uns um sie kümmern.

Dennoch gehört es zur Freundschaft dazu, dass man dem anderen auch seine Freiheiten lässt, und ihn nicht festzuhalten versucht. Das ist nicht immer so einfach. Manchmal würde man gerne Zeit mit seiner Freundin oder seinem Freund verbringen, doch sie/er hat schon etwas anderes vor. Es braucht viel Vertrauen, dass der andere in den wichtigen Momenten dennoch für dich da ist, und dass er/sie dich nicht einfach durch andere ersetzt.



**Überlegt euch, welche von den folgenden Situationen in einer Freundschaft «in Ordnung» sind, und was die Freundschaft verletzt!**



Habt ihr eigene Ideen, was in einer Freundschaft «ok» ist, und was «zu weit» geht?



A large rectangular box with a green border and rounded corners. Inside the box, on the left side, are two cartoon figures: a boy in a red shirt and blue pants, and a girl in a purple shirt and blue pants. They are standing close together, with their hands near each other. The rest of the box is empty, with two horizontal lines for writing.



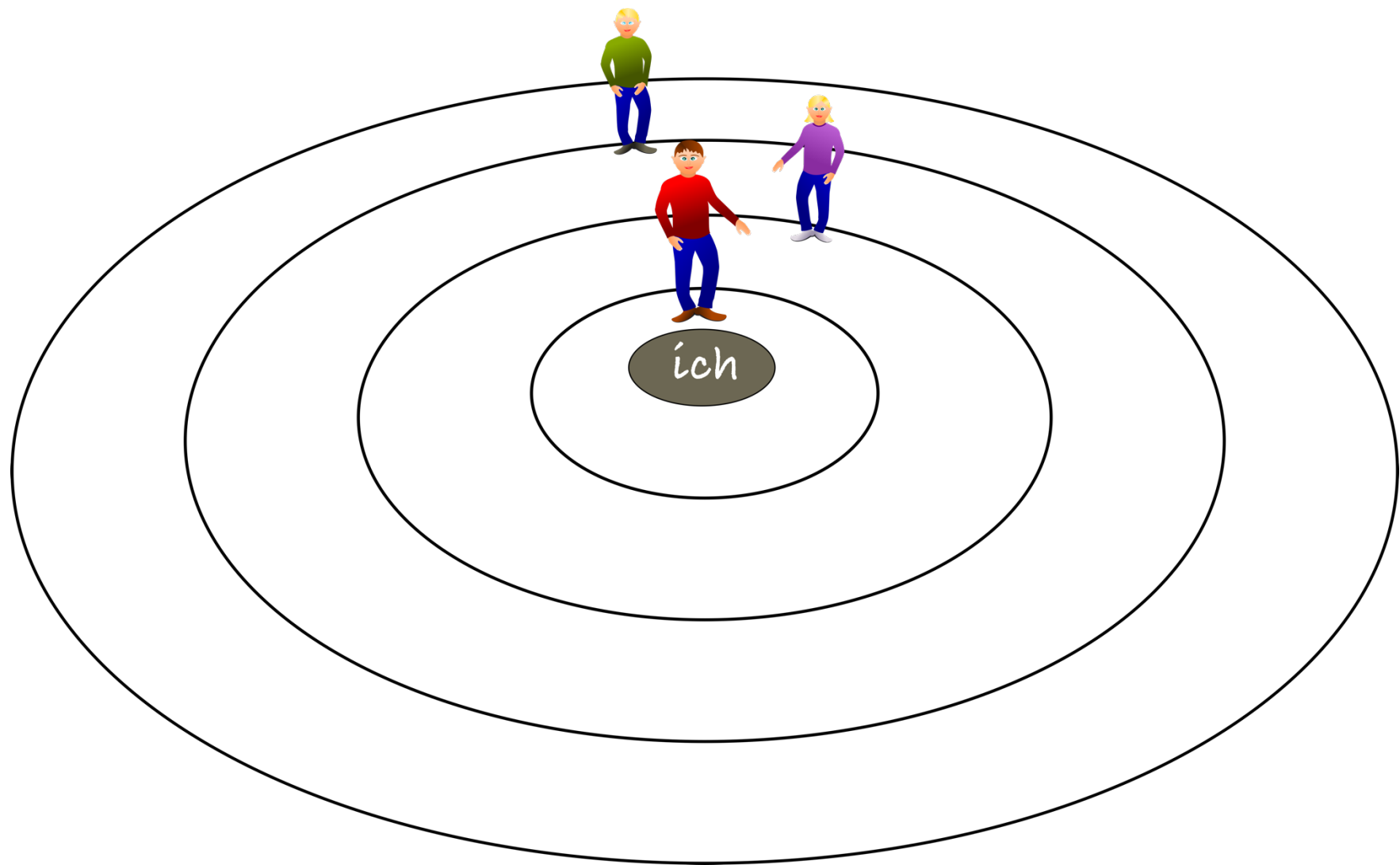
A large rectangular box with a green border and rounded corners. Inside the box, on the left side, is a cartoon figure of a boy in a red shirt and blue pants. On the right side, there is a cartoon figure of a girl in a purple shirt and blue pants. The rest of the box is empty, with two horizontal lines for writing.

Eine ausgewogene Freundschaft gewinnt einen Teil ihrer Stärke dadurch, dass beide die Freundschaft von sich aus ähnlich wertvoll und nahe betrachten. **Überlege dir, wer dir wie nahe steht, und schreibe die Namen in die Kreise auf der nächsten Seite!**

*Diese Aufgabe machst du ganz für dich alleine. Du musst sie nachher auch niemandem zeigen.*

*Natürlich kannst du auch hier, wie bei den Wolken, deine eigenen Kreise und Distanzen auf ein weisses Blatt zeichnen!*





## Freundschaftskrisen lösen – Friedensbrücken bauen

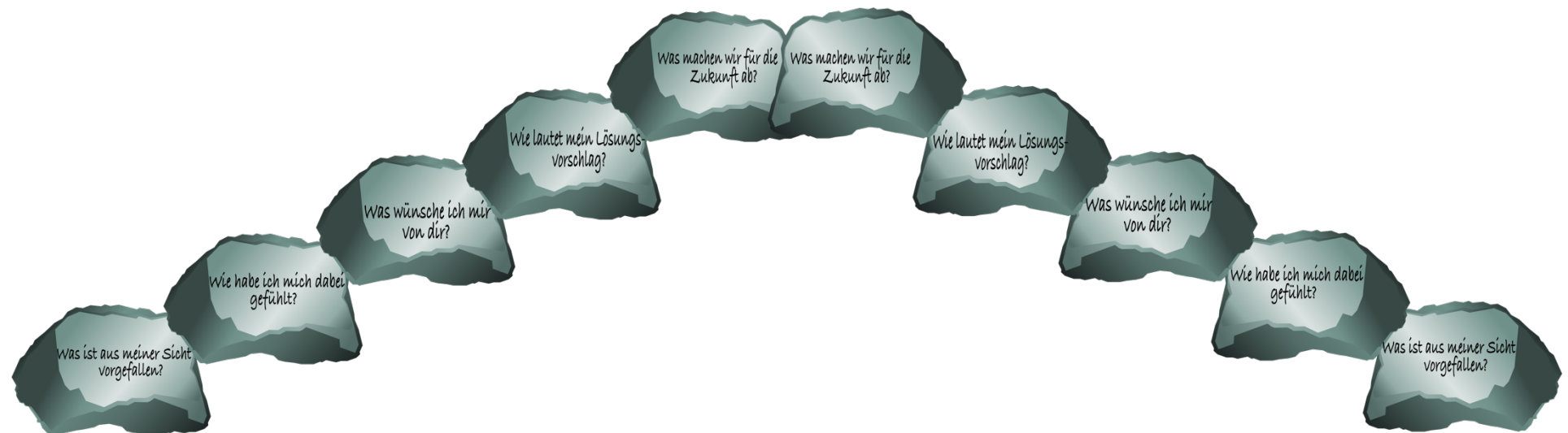
Wie wir bereits gesehen haben, ist man auch in einer Freundschaft nicht immer gleicher Meinung. Manchmal ist man enttäuscht oder gar wütend auf die beste Freundin oder den besten Freund.

Das ist aber noch lange kein Grund, die Freundschaft zu beenden. Echte Freunde stehen gemeinsam auch schwierige Zeiten durch.

Um wieder zueinander zu finden und dem anderen vertrauen zu können, könnt ihr gemeinsam eine «Friedensbrücke» bauen.

**Nacheinander beantwortet ihr dabei die folgenden Fragen und hört euch gegenseitig zu, ohne dazwischenzureden.**

Ihr könnt dabei auch symbolisch mit jeder beantworteten Frage einen Schritt aufeinander zugehen.



## Resilienz-Würfel

Damit du deine Stärken nicht vergisst, und damit du auch dann Hilfe annehmen kannst, wenn sie notwendig ist, ist es wichtig, dir regelmässig über dich und deine Freunde (deine Klasse) Gedanken zu machen.

Die folgenden Fragen helfen dir dabei. Du darfst dir entweder eine auswählen oder den Würfel für dich «entscheiden lassen».



worauf bist du stolz?



was machst du, wenn du traurig bist?



wann konntest du letztmals jemandem helfen?



wobei hat dir letztmals jemand geholfen?



was war deine letzte grosse Herausforderung?



wofür hast du Verantwortung übernommen?

# Unsere Helferinnen- und Helfertipps

Gute Helferinnen und Helfer...

- bauen auf dem auf, was jemand schon selber geschafft hat
- ermutigen und loben die guten Lösungsansätze, die schon probiert wurden
- zeigen, wie es geht, statt es selber zu machen
- akzeptieren auch, wenn man schliesslich eine andere Lösung wählt (lassen auch anderes gelten und glauben nicht, dass nur ihres richtig ist)

