**5 Schritte zu mehr Resilienz**

**Sehen Sie sich das Video von Dr. Eva Wlodarek zum Thema Resilienz unter folgendem Link an:**[**https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k**](https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k) **Arbeiten Sie gemeinsam mit einer Partnerin/ einem Partner.**

1. Dr. Eva Wlodarek spricht über Resilienz: Woher kommt dieser Begriff?
2. Was ist Resilienz und wofür brauchen wir Resilienz?
3. Dr. Eva Wlodarek sagt, Resilienz kann man lernen. Welche Tipps gibt sie zum Resilienz-Training:

1)

2)

3)

4)

5)

**Sie zitiert einen Philosophen namens Søren Kierkegaard, der sagte:**

**„Das Leben wird vorwärts gelebt, aber rückwärts verstanden.“**

1. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner über dieses Zitat. Wie verstehen Sie das Zitat?
2. Überlegen Sie für sich selbst für die kommenden Wochen 2 Dinge, die Sie tun können, um Ihre Resilienz zu stärken. (Setzen Sie sich dafür auch ein Zeitlimit).

**Meine Aufgabe 1**

**Meine Aufgabe 2**

Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht. ([Jean Anouilh](https://de.wikipedia.org/wiki/Jean_Anouilh))