



GESTÄRKT UND GELASSEN DURCH DEN SCHULALLTAG

Eine Broschüre für
Schülerinnen und Schüler

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren:

Jil Schütze
Lina Lux
(fischimwasser GmbH)

Herausgeber

fit4future foundation und planero GmbH, München

Gestaltung

Zimmermann GmbH Druck & Verlag
85716 Unterschleißheim

Fotografie

Shutterstock

Druck

Zimmermann GmbH Druck & Verlag
85716 Unterschleißheim

Auflage

1. Auflage, 1.360 Exemplare

Wissenschaftliche Begleitung von fit4future

Agentur für Lebensqualität fischimwasser GmbH unter der Leitung
von Prof. Dr. Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln)

Kontakt

fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit
und der fit4future foundation
c/o planero GmbH
Sylvensteinstr. 2
81369 München
Tel. 089 / 74 66 14 56
E-Mail: teens@fit-4-future.de

fit4future foundation Germany
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
E-Mail: mail@fit4future-foundation.de
www.fit4future-foundation.de/

www.teens.fit-4-future.de

München, Februar 2022

VORWORT

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in dieser Broschüre geht es um Euch! Denn Ihr und Eure Gesundheit spielen die Hauptrolle bei fit4future Teens. Fast jede oder jeder zweite Jugendliche fühlt sich oft oder sehr oft gestresst (1). Viele haben Sorgen wegen der Schule, Freundinnen und Freunden oder der Zukunft. Sorgen, die Erwachsene nicht immer nachvollziehen können, weil sie selbst nicht in einer digitalen, schnelllebigen Welt aufgewachsen sind.

Stress kann von vielen Dingen ausgehen, das kennst Du bestimmt: eine schlechte Prüfung, ein Streit mit der Freundin oder Zeitstress, weil Du zu lange auf Insta gegangen hast. Das alles sind Stressoren, die Dich psychisch belasten. Bei dauerhafter Belastung kann es sogar zu ernsthaften psychischen Erkrankungen wie einem Burn-out oder Depressionen kommen. Das geht schneller, als man denkt.

Doch lass uns den Fokus von diesen „Krankmachern“ auf die „Gesundmacher“ in Deinem Leben verschieben. Die „Gesundmacher“ werden auch als Ressourcen bezeichnet. Zu Deinen Ressourcen gegen Stress gehören z. B. Deine Familie und Freunde, Deine Fähigkeiten und Deine Strategien im Umgang mit stressigen Situationen.

„fit4future Teens hilft Dir dabei, Deine Ressourcen auszubauen und Dich somit stärker zu machen! Auf dem Blog (<https://teens.fit-4-future.de/blog>) findest Du z. B. immer wieder neuen Input zu spannenden Themen. Mit den Übungen der Toolbox und den Sportgeräten in der fit4future-Box kannst Du direkt aktiv werden. Podcasts und Videos motivieren und unterstützen Dich zusätzlich.“
– Malte Heinemann

In dieser Broschüre geht es um eine ganz bestimmte Ressource – die Resilienz. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegen stressige Situationen. Sie ist also eine Art Schutzschild gegen psychische Belastungen. Wenn Du resilient bist, prallt Stress quasi an Dir ab und Du behältst einen kühlen Kopf, selbst wenn es brenzlig wird. So kommst Du fit und entspannt durch den Schulalltag!

Los gehts: Erfahre, was Dich resilient macht und lerne Übungen und Tipps für Deinen Alltag kennen. Viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Ausprobieren!



Prof. Dr. Ingo Froböse
Mitglied des wissenschaftlichen Beirats
von fit4future



Dr. Sportwiss. Christopher Grieben
Leitung Team, Forschung und Entwicklung,
fischimwasser GmbH



Malte Heinemann
Geschäftsführer Cleven-Stiftung

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Resilienz – Was ist das?	5
1.1.	Die Sieben Säulen der Resilienz	6
2.	Dein Resilienz-Profil	8
3.	Praxisimpulse zum Ausprobieren: Dein Resilienz-Roadtrip	10
4.	Dein Resilienz-Kalender: die Self-Care-Challenge	13
5.	Fazit: Empowerment	14
	Literaturverzeichnis	15



1. RESILIENZ – WAS IST DAS?

Stress in der Schule? Echt uncool! Damit bist Du nicht alleine. 40 Prozent der Jugendlichen haben laut Studien der Krankenkasse DAK-Gesundheit Schulstress (2). Und zur Schule kommen ja auch noch private Probleme und Sorgen, die Dich zusätzlich stressen. Was mache ich nach dem Schulabschluss? Bin ich beliebt genug? Sind meine Eltern zufrieden mit mir? All das sind weitere Fragen, die an der Psyche knabbern. Das ist ganz schön belastend. Aber wie kommt es, dass manche Jugendliche null Stress spüren und total entspannt sind, obwohl die Belastungen bei ihnen genauso da sind wie bei Dir? Sie sind widerstandsfähig und psychisch stark – also resilient.

#What?

Resi- was? Das Wort Resilienz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“. Du kannst Dir das Ganze so vorstellen: Festes und unbewegliches Glas zerbricht, wenn es auf den Boden fällt. Ein Gummiball gibt beim Aufprall nach und springt anschließend in seine Form zurück, ohne einen Kratzer abzubekommen. Er ist elastisch und widerstandsfähig. Übertrage das mal auf den Alltag: Bei Druck und Stress passt Du Dich an und reagierst flexibel, anstatt starr und unbeweglich zu bleiben. Ist der Druck weg, machst Du weiter wie bisher, anstatt durch den Stress zerbrochen zu sein. Resilient sein bedeutet also, dass Du flexibel auf Herausforderungen reagierst und diese gut bewältigen kannst.

#Why?

Wofür brauchst Du Resilienz? In der Schule, aber auch mit Freundinnen und Freunden oder in der Familie, werden immer mal wieder schwierige Situationen auf Dich zukommen. Das lässt sich im Leben nicht vermeiden und gehört dazu. Genaugenommen sind Herausforderungen sogar sehr gut, da Du aus ihnen lernst. Wichtig ist aber, dass Du nicht von jeder Herausforderung aus der Bahn geworfen wirst und übermäßig

gestresst bist. Du kennst das vielleicht von einer Prüfungssituation: Bist Du zu gestresst, macht alles dicht, Du bekommst einen Blackout und fühlst Dich handlungsunfähig. Das willst Du natürlich vermeiden. Außerdem macht Dauerstress krank. Wenn Du psychisch widerstandsfähig bist, meisterst Du stressige Situationen mit links.

#How?

Was haben resiliente Menschen, was andere nicht haben? Und was macht Dich resilient? Forscherinnen und Forscher haben Menschen mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit untersucht und Gemeinsamkeiten gefunden. Diese gemeinsamen Faktoren betreffen sowohl das Innere einer Person (z. B. Einstellungen und Eigenschaften), als auch die Umgebung (z. B. Beziehungen und Rollenbilder). Im Modell der Sieben Säulen der Resilienz sind die Eigenschaften, die resilient machen, zusammengefasst.

Vicky und Arian:

In der Broschüre begleiten Dich Vicky (18) und Arian (16). Die beiden beschäftigen sich auch mit dem Thema Resilienz und berichten von ihren Erfahrungen. Du wirst die Beispiele und Tipps der beiden immer in den türkisfarbenen Boxen finden. Jetzt stellen Sie sich erst einmal vor:

Vicky: „Hi, ich bin Vicky. Ich bin quirlig und hab immer viele Projekte gleichzeitig am Start. Ich liebe es, draußen und aktiv zu sein. In der Schule bin ich organisiert und ehrgeizig.“

Arian: „Hey, ich bin Arian. Meine Freunde sagen, dass ich gar nicht schlecht gelaunt sein kann und meine positive Art ansteckt. Ich würde mich selbst als etwas vercheckt, aber entspannt beschreiben.“



Abbildung 1: Die Sieben Säulen der Resilienz (3)

1.1. Die Sieben Säulen der Resilienz

1. Optimismus – stay positive!

Optimistische Menschen sehen immer das Positive und verlieren die Hoffnung nicht. Sie zweifeln nicht, dass sie schwierige Phasen easy hinter sich lassen können und sie sogar etwas Gutes davon mitnehmen. Dadurch fällt es leichter, Herausforderungen anzupacken.

Beispiel von Arian und Vicky: Arian und Vicky haben eine echt harte Phase im Schuljahr. Vergleiche die Aussagen der beiden. Arian ist ein Optimist und versucht immer auch etwas Positives zu sehen. Das siehst Du schon an der Art und Weise, wie er denkt!

Vicky: „Dieses Schuljahr ist das Schlimmste! Ich weiß nicht, wie ich das alles schaffen soll.“

Arian: „Dieses Schuljahr ist echt hart! Aber hey, wenn wir das geschafft haben, wirft uns so schnell nichts mehr aus der Bahn.“

2. Akzeptanz – das Beste draus machen!

Nicht alles, was passiert, liegt in Deiner Hand. Akzeptanz heißt, das anzunehmen, was Du nicht beeinflussen kannst. Es werden immer unerwartete oder schlechte Dinge passieren. Dann heißt es: Nicht lange jammern, sondern der Situation ins Auge blicken und das Beste draus machen!

Beispiel von Vicky: Vicky kommt von der Schule nach Hause und ist total k. o.. Es warten eine Menge Hausaufgaben auf sie und lernen muss sie auch noch. Anstatt selbstmitleidig und genervt zu sein, macht sie das Beste aus der Situation.

Vicky: „Erst einmal kurz relaxen, dann schnappe ich mir ein großes Glas Wasser und einen Snack und dann klappt das Lernen schon. Vielleicht rufe ich auch Sofia an und wir lernen heute zusammen. So macht es gleich viel mehr Spaß!“

3. Lösungsorientierte Ziele – Probleme lösen!

Wo ein Problem, da auch eine Lösung. Anstatt Dich im Gedankenstrudel rund um Dein Problem zu verlieren, schau nach vorne! Wie kannst Du es lösen? Ein Ziel vor Augen hilft Dir bei der Überwindung von Herausforderungen.

Beispiel von Vicky: Nächste Woche steht eine Mathe-Prüfung an und Vicky hat noch viel zu wenig dafür getan.

Vicky: „Jetzt bloß nicht in Panik verfallen und die Nerven verlieren! Ich atme einmal tief durch und führe mir dann mein Ziel vor Augen: Die Prüfung bestehen. Das gelingt mir am besten, indem ich mir den Stoff in Portionen aufteile. Step by Step lerne ich so alles, was ich für die Prüfung wissen muss!“



4. Opferrolle verlassen – ciao Selbstmitleid!

In der Opferrolle fühlst Du Dich, als würden Dir lauter schlechte Dinge passieren, ohne dass Du etwas daran ändern kannst. Du bist macht- und hilflos. Entscheide Dich dazu, diese Rolle zu verlassen und Situationen aktiv zu ändern! Selbstmitleid hilft nicht, da Du so den Ausweg aus der Situation aus den Augen verlierst.

Beispiel von Arian: Man kann sich nicht mit jeder Person verstehen. Auch Arian hat hin und wieder Stress mit Mitschülerinnen und Mitschülern.

Arian: „Ich ignoriere die Sticheleien der anderen nicht. Wenn es geht, versuche ich selbst mit den Leuten darüber zu reden. Aber wenn das nichts bringt, spreche ich mit der Streitschlichterin der Schule.“

5. Verantwortung übernehmen – you can do it!

Wenn Du Verantwortung übernimmst, gestaltest Du Deine Umwelt aktiv mit. Du packst an, bist in einem Bereich die Chefin oder der Chef und bewirkst dabei etwas! Das stärkt Dein Selbstbewusstsein und die Zuversicht, dass Du auch aus schwierigen Lagen herauskommen kannst.

Beispiel von Vicky: Vicky findet Klimaschutz super wichtig und möchte sich gerne engagieren.

Vicky: „In meiner Umgebung kannte ich keine Gruppe oder Organisation, die sich mit dem Thema auseinandersetzt – zumindest in meiner Altersklasse. Deswegen habe ich selbst ein paar Freundinnen und Freunde zusammengetrommelt und eine Schüler-AG gegründet. Die kommt echt super an und sogar die Lehrkräfte haben ihre Hilfe angeboten.“

6. Enge Bindungen – soziales Netz pflegen!

Gerade wenn es Dir schlecht geht, sind Freunde und Familie Gold wert! Deine engen Vertrauten greifen Dir unter die Arme, wenn Du mal Hilfe brauchst und geben Dir das Gefühl, nicht allein dazustehen. Wichtig: Soziale Beziehungen brauchen Pflege. Sei aufmerksam und für Deine Freundinnen und Freunde da, dann kannst Du auch immer mit Support rechnen.

Beispiel von Arian: Sharing is caring – das ist Arians Einstellung. Er hilft seiner besten Freundin bei den Bio-Hausaufgaben und sie liest dafür über seinen Englisch-Aufsatz.

Arian: „Milena und ich können uns einfach aufeinander verlassen. Bei schulischen Angelegenheiten, aber auch so. Ich bin mir zu 100 % sicher, dass sie immer für mich da ist. Umgekehrt ist das natürlich genauso.“

7. Positive Zukunftsgestaltung – neue Chancen sehen!

Deine Zukunft ist unbeschrieben und nicht von Deiner Vergangenheit abhängig. Du bist Deinem Schicksal nicht ausgeliefert und negative Erfahrungen bestimmen nicht, wer Du bist und sein kannst. Nimm Deine Zukunft selbst in die Hand! Wichtig: Gib auf Deine mentale und körperliche Gesundheit acht. Wenn es Dir gut geht, bist du automatisch widerstandsfähiger für die Zukunft!

Beispiel von Arian: Arians Familie ist umgezogen und er musste die Schule wechseln. Aber anstatt eine Anti-Haltung zu entwickeln und der Vergangenheit hinterherzutrauern, bleibt er positiv!

Arian: „Klar ist es irgendwo schade, weil ich mich an meiner alten Schule echt wohlfühlt habe. Aber ich freue mich auch darauf, neue Leute zu treffen und neue Freundschaften zu knüpfen. Vielleicht trete ich auch einer AG oder einem Sportclub bei, um leichter Anschluss zu finden.“

2. DEIN RESILIENZ-PROFIL

Du kennst jetzt die Faktoren, die eine Person resilient machen. Vielleicht hast Du Dich in der ein oder anderen Säule schon wiedererkannt. Andere Punkte sind eventuell komplett gegen Deine Natur. Jetzt geht es um Dich. Schätz Dich mal ein: Wie resilient bist Du?

Lege Dir ein Resilienz-Profil an, um Dir einen Überblick über Deine Resilienz zu verschaffen.

Wie das geht? Ganz einfach:

1. Drucke die Vorlage, die Du unten siehst, aus dem Downloadbereich (www.teens.fit-4-future.de/mitglieder) aus, um Dein Profil zu gestalten.

2. Gehe nun Punkt für Punkt die Aussagen in den Kreisen durch. Schätze selbst ein, wie gut die Aussage zu Dir passt. Starte vom Mittelpunkt. Je mehr Du Dich in einer Aussage wiederfindest, desto mehr der Ringe kannst Du ausmalen und desto näher kommst Du zum Rand. Unten zeigen Vicky und Arian Dir an ihrem Beispiel, wie es funktioniert.

3. Nimm etwas Abstand und betrachte Dein Resilienz-Profil. Wo liegen Deine Stärken? Woran kannst Du noch arbeiten?

Wichtig: Du musst nicht in allen Säulen top sein, um resilient zu sein und fit und entspannt durchs Leben zu gehen. Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen, das ist ganz normal.



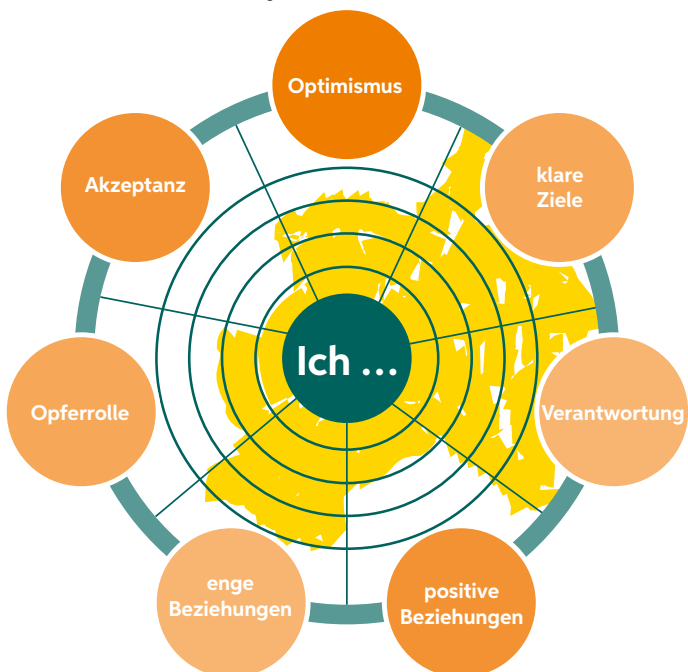


So geht's Vicky und Arian:

Vicky und Arian wollen sich auch ein Resilienz-Profil erstellen. Sie gehen die Aussagen durch und schätzen sich ein. Das sagen die beiden über sich:

Aussage: Ich ...	Vicky	Arian
bin mega optimistisch.	Meistens schon, aber nicht immer.	Ja, Optimist durch und durch.
habe klare Ziele.	Ja, ich weiß schon, was ich will.	Schon, aber ich lebe eher in den Tag hinein.
kann Verantwortung übernehmen.	Das ist mein Ding!	Ja, bin aber manchmal etwas verplant.
sehe positiv in die Zukunft.	Ja, bin total gespannt, was nach der Schule kommt, aber mache mir manchmal auch Sorgen.	Ja, ich find schon etwas Cooles nach der Schule.
habe Beziehungen, die mir immer helfen würden.	Ja, meine Mädels.	Freundinnen und Freunde und Familie.
fühle mich nie als Opfer.	Manchmal fühl ich mich ungerecht behandelt und meckere darüber dann auch.	Nein, ich fühle mich eigentlich nie als Opfer.
akzeptiere auch schlechte Phasen, es wird sowieso immer besser.	Fällt mir manchmal schwer.	Ja, Ups and Downs gibt's immer. Ich mach das Beste draus.

Vickys Resilienz-Profil



Arians Resilienz-Profil



Du siehst: Die beiden sind total unterschiedlich und haben ihre Stärken in verschiedenen Faktoren. Arian ist zum Beispiel super optimistisch und gelassen. Vicky ist dafür strukturiert und kann super Verantwortung übernehmen. Beide sind schon gut aufgestellt, können in manchen Bereichen aber auch noch an ihrer Resilienz arbeiten. Arian z. B. daran, sich klare Ziele zu setzen und Verantwortung zu übernehmen. Vicky hingegen an ihrer positiven Einstellung. Wie sieht das bei dir aus? Das Resilienz-Profil hilft Dir dabei, Dir persönliche Ziele zu setzen, um Dich weiterzuentwickeln.

3. PRAXISIMULSE ZUM AUSPROBIEREN: DEIN RESILIENZ-ROADTRIP



Auf sieben Ebenen resilient sein und somit perfekt für das Leben gewappnet sein. Klingt gut – aber wie setzt Du das praktisch um? Dein Resilienzprofil kennst Du jetzt und Du weißt, wo Du noch etwas Unterstützung brauchst. Mit den folgenden Übungen trainierst Du Deine Resilienz auf den Ebenen, die Du verbessern möchtest.

Veränderung kommt nicht von jetzt auf gleich. Sieh das Ganze als Roadtrip. Der Weg ist das Ziel. Los geht's:

Wir packen unser Resilienz-Backpack und nehmen mit...

1 ... Optimismus.

Click & Be Happy: Schieße jeden Tag ein Bild von etwas, das Dich glücklich macht. Das kann z. B. eine Freundin oder ein Freund, Deine Familie, ein Gegenstand, ein Ort oder auch ein Selfie von Dir sein! Probiere das Ganze für eine Woche oder einen Monat aus. Erstelle einen „Happy Moments“-Ordner auf Deinem Smartphone, zu dem Du die Fotos hinzufügst. Wenn Du möchtest, kannst Du die Fotos auch ausdrucken und ein Album oder eine Collage basteln – it's up to you! Wenn Du Dich dann mal nicht so toll fühlst, öffne Deine „Happy Moments“ und schwelge in positiven Erinnerungen!

Tipp von Vicky: „Ich habe mir eine Box gemacht und packe da regelmäßig Dinge rein, die mir etwas bedeuten. Z. B. eine Konzertkarte oder ein Stück Konfetti von meiner Geburtstagsfeier. Wenn ich die Box durchschaue, bin ich danach immer total gut drauf und habe den Fokus auf die positiven Dinge in meinem Leben gelenkt.“

2 ... lösungsorientierte Ziele.

Ziel um Ziel: Nimm Dir ein Blatt oder ein kleines Büchlein zur Hand und unterteile das Blatt in 5 Spalten. Notiere in jeder Spalte Deine Ziele für Folgendes:

- 1) Ziele für den kommenden Tag
- 2) Ziele für die kommende Woche
- 3) Ziele für den kommenden Monat
- 4) Ziele für das kommende Jahr
- 5) Langfristige Ziele

Wenn Dir zu einer Spalte nichts einfällt, stress Dich nicht, natürlich kannst Du später einfach noch Ziele hinzufügen oder austauschen. Diese Übung soll Dir dabei helfen, Dir auch kleine Ziele zu setzen und somit auch kleine Erfolge wahrzunehmen.

Tipp von Arian: „Ich versuche das jetzt jeden Monat mal zu machen. Das ist echt cool, dann die alten Ziele noch einmal anzugucken und abzuhaken, was ich erreicht habe!“

3 ... Verantwortung übernehmen.

Vom Samen zum Keim – Dein Kräutergarten: Hole Dir Saatgut und Erde im nächsten Pflanzenhof oder frage Deine Eltern, ob Sie Dir das besorgen. Dann liegt die ganze Verantwortung bei Dir. Lege Deinen eigenen Kräutergarten an. Möchtest Du lieber Basilikum, Schnittlauch oder doch beides pflanzen? Vergiss das Wässern nicht und Du kannst schon bald mit Deinen eigenen Kräutern würzen. Du hast sowieso schon einen grünen Daumen und Pflanzenpflege stellt keine Herausforderung für Dich dar? Als Alternative kannst Du zum Beispiel einmal in der Woche für Deine Familie kochen oder mit den Hunden im nächstgelegenen Tierheim Gassi gehen.

Tipp von Vicky: „Ich bin nicht so geduldig mit Pflanzen. Aber ich habe Schnittlauch angepflanzt und der ist auch relativ schnell gewachsen! Es hat auch total Spaß gemacht, sich darum zu kümmern und es hat extra lecker geschmeckt, weil ich ihm selbst herangezuchtet habe.“

6

Opferrolle
verlassen

7

Akzeptanz

4

... positive Zukunftsplanung.

Map your life: Mache eine Bestandsaufnahme Deines Lebens. Zeichne eine Mind-Map (ein Schaubild) und schreibe „Mein Leben“ in die Mitte. Nimm Dir genug Zeit, um über folgende Punkte nachzudenken und Dir zu notieren, womit Du zufrieden und womit Du nicht so zufrieden bist:

- meine Charaktereigenschaften
- meine Hobbys/Interessen
- mein Schulleben
- meine Gesundheit
- meine sozialen Beziehungen.

Nachdem Du Deine Mind-Map angefertigt hast, überlege Dir, wie Du die jeweiligen Bereiche Deines Lebens im nächsten Monat verändern könntest. Schreibe Dir zu jeder Kategorie einen konkreten Vorsatz auf.

Tipp von Arian: „Ich bin eigentlich eher so der Typ, der alles auf sich zukommen lässt. Das hat mir aber echt mal einen guten Überblick gegeben. So hat man direkt Motivation etwas zu verändern! Ich möchte mich z. B. mal ein bisschen mehr über Möglichkeiten nach meinem Schulabschluss informieren.“

5

... enge Bindungen.

Dein Relationship-Netz: Nimm Dir ein Poster oder ein großes Blatt Papier und klebe ein Post-It, auf dem Dein Name steht, in die Mitte des Blattes. Jetzt nimmst Du Dir weitere Post-Its und beschreibst sie mit den Namen Deiner liebsten Menschen. Klebe diese je nach Wichtigkeit und Enge der Beziehung, um Dein eigenes Post-It. Wissen diese Menschen, wie wichtig sie Dir sind? Verteil doch mal Komplimente!

Diese Übung hilft Dir dabei, darüber zu reflektieren, welche Menschen Dir wirklich wichtig sind und welche Beziehungen Du eventuell vertiefen möchtest.

Tipp von Vicky: „Ich habe mir Fotos von meinen Freundinnen und Freunden und meiner Familie ausgedruckt und damit das Netz gemacht. Das hängt jetzt in meinem Zimmer an der Wand. So habe ich immer meine Besten vor Augen.“





6 ... Opferrolle verlassen.

Fokus verschieben: Es trifft immer nur Dich und das ganze Universum hat sich gegen Dich verschworen? Shifte Deinen Fokus von „immer ich“ zu „What doesn't kill you makes you stronger“ (4). Statt im Selbstmitleid zu versinken, gehe negative Situationen aktiv an! Höre in Dich rein: Was sind negative Sätze, die Du Dir immer wieder selbst vorsagst (z. B. Ich bin zu dumm für Mathe, ich bin zu faul, um gesund zu essen ...)? Schreibe diese auf ein Blatt mit dem Titel „Negativ“. Jetzt nimm ein zweites Blatt mit dem Titel „Positiv“. Schreibe hier alle positiven Sätze über Dich selbst auf, die Dir durch den Kopf schießen (z. B. Ich bin immer für meine Freundinnen und Freunde da, ich bin sportlich ...). Überlege Dir jetzt bei jedem der negativen Sätze: Ist das wirklich meine Schuld oder eher äußeren Umständen geschuldet? Ist dies etwas, was ich aktiv verändern kann und werde? Formuliere Dir konkrete To dos, um die negativen Punkte zu verändern, denn Du hast es in der Hand (z. B.: zwei Mal in der Woche selbst kochen, Freundin um Hilfe bei Matheaufgaben bitten ...)! Abschließend, werfe das Blatt mit den negativen Sätzen in den Müll und hänge Dir das mit den positiven und Deine konkreten To dos über Deinen Schreibtisch.

Tipp von Vicky: „Ich habe meine To dos direkt in meine Kalender-App geschrieben, damit ich sie nicht vergesse. Für mich war die Übung super, um mir selbst einen Schubs zu geben, anstatt mich nur zu beschweren.“

7 ... Akzeptanz:

Voicenote to yourself: Mache Dir selbst eine Sprachnachricht. Das klingt erstmal absurd, aber probiere es mal. Quatsche einfach mal über alles, was Dich gerade beschäftigt, ohne Sorgen zu haben, dass Dich jemand verurteilt. Das hilft Dir dabei, Dich selbst besser zu verstehen, nachzudenken und voll und ganz zu akzeptieren, wo Du gerade stehst. Jetzt ist es Zeit, alles rauszulassen: negative und positive Gefühle und Gedanken. Versuche trotzdem die Sprachnachricht positiv zu beenden. Diese Fragen können Dir helfen, Deine Voicenote zu strukturieren:

- Gibt es Dinge aus Deiner Vergangenheit, über die Du nachdenkst?
- Gibt es Fehler, für die Du anderen oder Dir selbst vergeben kannst?
- Welche Lektionen hast Du gelernt?
- Wie geht es Dir in Deiner jetzigen Lebenssituation?
- Was sind die positiven Dinge in Deinem Leben?
- Welche Vorsätze hast Du für Deine Zukunft?

Tipp von Arian: „Für mich war es erst komisch, mit mir selbst zu reden. Aber durch das Voicenote-Format ging es dann total. Das Ganze war super interessant und auch irgendwie ein befreiendes Gefühl. Letztens habe ich mir die Entspannungsübungen von fit4future angehört (https://teens.fit-4-future.de/mitglieder/entspannungs-Podcasts_2019_1_Stress). Ich war erst skeptisch, aber um runterzukommen und meine Situation zu akzeptieren, sind Meditations- und Atemübungen echt super. Da fokussiert man sich komplett auf das Hier und Jetzt.“

4. DEIN RESILIENZ-KALENDER: DIE SELF-CARE-CHALLENGE

It's Self-Care-Time! Wie oft nimmst Du Dir im Alltag Zeit für Dich selbst? Damit ist nicht Zeit zum YouTube-Videos-Gucken oder Durch-Insta-Scrollen gemeint. Sondern Zeit, in der Du Dich mit Dir selbst auseinandersetzt und etwas für Dich tust.

Hier kommt ein Anreiz für Dich:
Die Self-Care-Challenge für Deine Resilienz!
Nimm die 7 Übungen aus Deinem Resilienz-Backpack (3. Kapitel) und starte Deinen Roadtrip.
Und so funktioniert es:

1. Lege Dir einen Wochenkalender an. Ob im Smartphone oder auf dem Notizblock ist ganz egal. Trage für jeden Tag eine Übung ein. Lege gerne auch Zeiten fest, in denen Du die Übungen durchführen willst. So kannst Du sie nicht ewig vor Dir herschieben.
2. Hänge den Kalender an eine Stelle, an der Du täglich vorbeiläufst. Wenn Du den Kalender im Smartphone hast, stelle dir Erinnerungen ein.
3. Führe die Übungen nun eine Woche lang durch und schau, wie es Dir damit ergeht. Wie fühlst Du Dich nach der Woche?

So geht's Vicky und Arian:

Vicky: „Ich habe mir den Zettel mit den Terminen **an meinen Computer** gehängt. So hatte ich den immer im Blick. Am Anfang war es schwer daran zu denken, aber nach 3 Tagen habe ich mich immer schon **auf die Übung gefreut.**“

Arian: „Ich habe die Challenge **mit meiner Schwester und einem Kumpel zusammen gemacht.** Das war cool, weil wir uns immer getroffen haben, um die Übung zusammen zu machen. So hatte man direkt eine Verpflichtung und man konnte darüber reden. Wir wollen die **Challenge nächsten Monat noch mal machen** und gucken, was sich verändert hat!“



5. FAZIT: EMPOWERMENT

Du weißt nun, was Resilienz ist und Du hast Tipps und Übungen kennengelernt, mit denen Du noch besser durch stressige Situationen kommst und Dir ein Schutzschild aufbaust. Werde damit zum Self-Care-Champion! Nutze die Übungen, um fit und entspannt durch Deinen Alltag zu kommen. Was Dir gut tut, kann auch für andere gut sein. Werde zur Quelle des Empowerments und nimm Deine Freundinnen und Freunde oder Deine Familie mit auf den Resilienz-Roadtrip! So könnt Ihr voneinander lernen und gemeinsam macht es noch mehr Spaß.

Willst Du noch mehr zum Thema Resilienz und Self-Care erfahren? Dann checke den fit4future-Teens-Blog aus www.teens.fit-4-future.de/blog. Hier findest Du immer neue Beiträge, die unter anderem Tipps enthalten, die Deine Resilienz stärken. Erfahre z. B. wie Du Dir eine Morgenroutine aufbaust (www.teens.fit-4-future.de/blog/mach-dir-deine-morgenroutine) oder Deine Laune mit einem einfachen Trick boostest (www.teens.fit-4-future.de/blog/embodiment-laecheln-als-mood-boost). Höre Dir die Podcasts und Entspannungsübungen (z. B. der Bodyscan oder die Traumreise) (www.teens.fit-4-future.de/mitglieder/entspannungs-podcasts) an, um runterzukommen und tiefer in spannende Themen einzutauchen.

Also los geht's: Mach Dich fit, damit Du stressige Situationen bald mit links meisterst und Dich auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren kannst!

You can do it!



LITERATURVERZEICHNIS

- (1) Hanewinkel, R., Hansen, J., Neumann, C., & Petersen, F. L. (2021). Präventionsradar. Ergebnisbericht 2020/2021. IFT-Nord.
- (2) DAK-G (2017) Präventionsradar. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. IFT-Nord.
- (3) Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles. Broadway Books.
- (4) Kelly Clarkson, „What doesn't kill you (stronger)“, auf: dies., Stronger, CD Sony Music 2011, Nr. 2





KONTAKT

fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit
und der fit4future foundation
c/o planero GmbH
Sylvensteinstr. 2
81369 München
Tel. 089 7466 1456
E-Mail: teens@fit-4-future.de

Neben fit4future Teens setzt sich fit4future mit den Initiativen
fit4future Kids und fit4future Kita auch an Grundschulen und
Kindertagesstätten ein. Weitere Informationen finden Sie auf
der Website unter www.fit-4-future.de