



Resilienz für Kinder

Deine Superkräfte kennenlernen
und im Alltag einsetzen

sprachbewusst



merhaba



Bonjour

مرحبا

Witam

Hello

Привіт

Hola

Привет

سلام

你好





So arbeitest du mit diesem Heft:

-  Der Text erklärt dir die Superkraft!
-  Du trainierst die Superkraft mit deiner Klasse!
-  Du übst jetzt für dich!
-  Hier findest du Hilfe zu schwierigen Wörtern!

Merhaba - türkisch

مرحبا - arabisch

Привіт - russisch

Привет - ukrainisch

Witam - polnisch

سلام - persisch

你好 - chinesisch

Hola - spanisch

Hello - englisch

In diesem Heft geht es um dich und um deine Superkräfte.
Du kannst sie entdecken und trainieren.
Sie helfen dir, mit schweren Situationen in deinem Leben klarzukommen.
Die Superkräfte machen dich stark für das,
was das Leben für dich bereithält.

Das ist Resilienz.

Du lernst mehr über die Superkräfte der Resilienz.

Mit Hilfe von Beispielen entwickelst du sie weiter
und lernst sie für dich zu nutzen.

Bleib du und entdecke deine Kraft!



Impressum:

Landesverband Theaterpädagogik
Niedersachsen e.V.
Am Ratsbauhof 1c, 31134 Hildesheim
resilienz@lat-niedersachsen.de
www.lat-niedersachsen.de

Vi.S.d.P.: Inge Schäkel

Projektleitung: Andreas Bentrup, Liane Kirchhoff

Projektredaktion: Katrin Morgenroth

Grafik und Illustration: Tahmineh Sezavar

Texte: Kristina Friske

Fotos: LaT, außer: S.19 Stiftung Humor Hilft Heilen

Didaktische Beratung: Christiane Boldering, Linda Vogel

1. Superkraft

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

 Du erkennst und zeigst deine eigenen Gefühle.
Du achtest auf die Gefühle anderer.

Gefühle haben viel Kraft.

Du spürst sie sofort, weil sie dich kontrollieren.
Dann knallt vielleicht eine Tür oder du hast schlechte Laune.
Aber weißt du, was wirklich los ist?

Macht dir etwas Stress oder Sorgen? Bist du wütend oder doch eher traurig?
Wenn du deine Gefühle verstehst, kannst du besser mit ihnen umgehen.
Und vor allem: Du kannst über sie sprechen.

So wissen auch die Menschen um dich herum, wie es dir geht
und können für dich da sein.



Übungen

Atmen und spüren | Gefühle nachmachen | Spiegeln



Jetzt du: Kreuze an.

Wenn ich fröhlich bin:

- bin ich nett zu allen
- lächle ich andere an
- singe ich ein Lied
- bin ich laut
- darf mich jede/ jeder ansprechen
- nehme ich andere in den Arm
- mache ich Komplimente

Wenn ich wütend bin:

- bin ich ganz still
- knalle ich Türen
- schreie ich laut
- werfe ich etwas durch den Raum
- mag ich mich nicht
- möchte ich alleine sein
- möchte ich umarmt werden
- sage ich manchmal etwas Gemeines

Schreib noch dazu:

.....
.....

.....
.....

2. Superkraft Selbstfürsorge und Fürsorge

 Du achtest auf dich.
Du kümmerst dich um dich selbst und um andere.

Bedürfnisse sind wie Signale deines Körpers

Sie teilen dir mit, was du brauchst. Manche sind einfach zu verstehen:
Ein Gähnen zeigt dir, dass du müde bist. Dein Magen knurrt, weil du Hunger hast.

Für andere Bedürfnisse ist es wichtig, dass du dich sehr gut kennst.
Morgens früher aufstehen und mehr Zeit haben?
Einen Wochenplan aufstellen? Joggen gehen, auch wenn es kalt ist?
Beobachte doch mal, was dir gut tut und merke es dir.



Übungen

Au ja! | Vertraue mir, ich lasse es dir gut gehen | Autogenes Training



 Jetzt du: Schreibe den Satz weiter.

Ich bekomme gute Laune, wenn ich ...

.....

.....

.....

.....

Wortspeicher:
... mich mit Freunden treffe.
... Fußball spiele.
... Rad fahre.
... Musik höre.

Es tröstet mich, wenn ich ...

.....

.....

.....

.....

Wortspeicher:
... in den Arm genommen werde.
... mit jemandem sprechen kann.
... raus in die Natur gehe.

3. Superkraft Optimismus

 Du hast positive Gedanken.

Gute Gedanken sind echte Glücksbringer.

Sie helfen dir dabei, die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags zu meistern: Nach einem Streit verträgst du dich mit deiner Freundin. Selbst die Mathearbeit gibt dir ein gutes Gefühl, wenn du sie geschafft hast.

Um optimistisch zu sein, musst du nicht alles super finden. Manches ist wirklich blöd, unfair und schmerzhaft. Aber wenn du das Schöne siehst und auf das Gute vertraust, hast du mehr Kraft etwas zu verändern.



Übungen

Dankbarkeitslawine | Komplimente schenken | Applaus, Applaus, Applaus



 **Jetzt du:** Schreibe den Satz zu Ende oder zeichne etwas Passendes.

Heute war ich glücklich, als

.....

4 • Superkraft

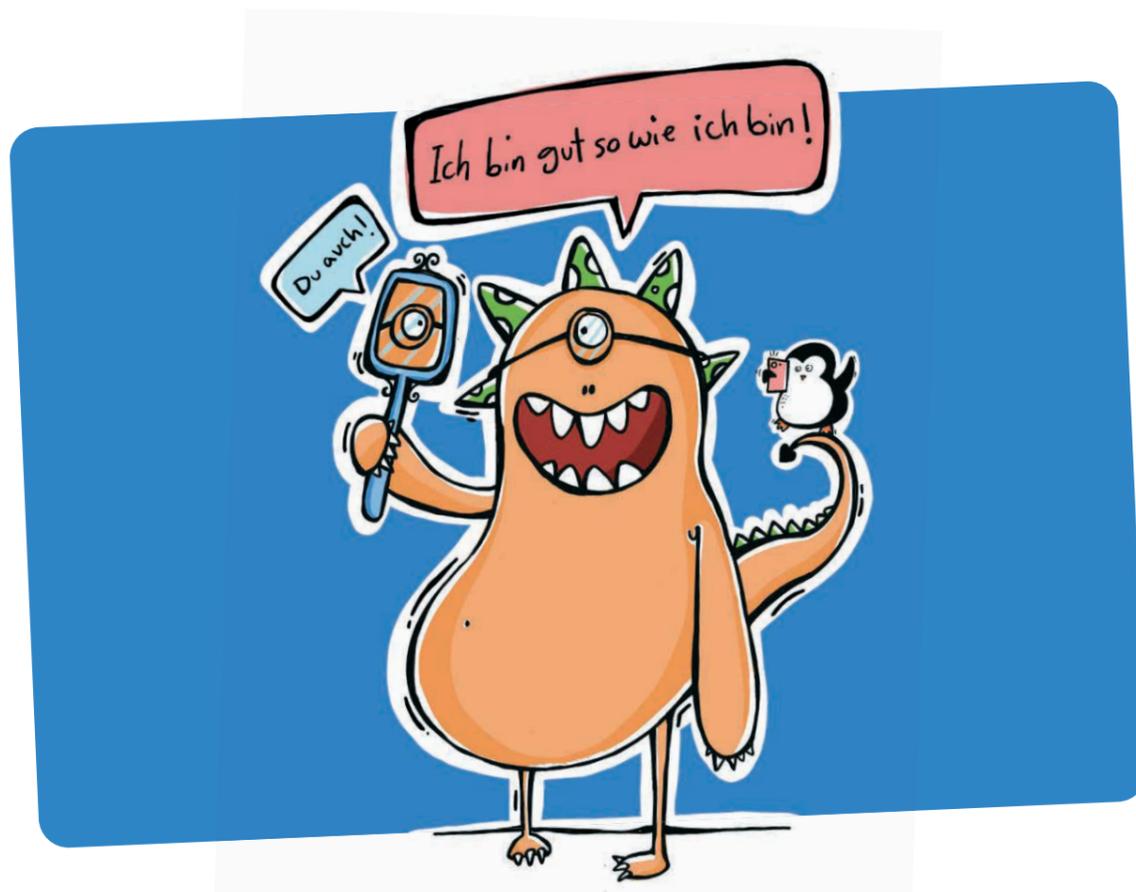
Akzeptanz und Toleranz

- ! Du magst dich, wie du bist.
- ! Du akzeptierst andere, wie sie sind.

Stärken sind großartig.

Sie bringen dich voran, machen mutig und selbstbewusst.
Das, was dir leicht fällt, macht Spaß und du fühlst dich wohl damit.
Manches fällt dir schwer. Dies machst du nicht so gerne oder lieber gar nicht,
weil du es nicht so einfach hinbekommst.
Trotzdem: Das alles bist du.
Hier stark, da schwach.

Das Gute ist: Wenn du deine Stärken kennst, kannst du stolz auf sie sein.
Werde noch besser und nutze deine Superkräfte. Akzeptiere deine Schwächen.
Du musst nicht alles können und mögen.



Übungen

Ich sehe ein Kind, das auch du sehen kannst | Flohmarkt der Fähigkeiten
Pinguinstärken



Jetzt du: Fülle die Sprechblasen aus:

Ich kann gut:

Ich kann nicht so gut:

An mir mag ich:

An mir mag ich nicht:

Ich mag an anderen:

An anderen mag ich nicht:

5. Superkraft

Lösungsorientierung und Kreativität

 Du schaffst es!

Manche Aufgaben sind schwer für dich.

Du kannst sie trotzdem schaffen.

Teile dir eine große Aufgabe in kleine Schritte ein.
Oder versuch doch mal eine Aufgabe so zu machen, dass sie Spaß macht:
Lerne das Gedicht als Rap und die Vokabeln mit der App.

Ich habe es geschafft!



Übungen

Was machst du da? | Mein(e) Partner(in) ist genial
Wort für Wort-Geschichte



 Jetzt du: Markiere, was du schon geschafft hast:

Das habe ich schon geschafft:

- Ich gehe alleine einkaufen.
- Ich frage einen Fremden nach dem richtigen Weg.
- Ich kläre einen Streit ohne Hilfe.
- Ich springe vom Dreimeterbrett.
- Ich lese ein ganzes Buch.
- Ich habe etwas vor einer Gruppe präsentiert.

Hast du noch etwas geschafft? Erzähl mal:

.....

.....

.....

.....

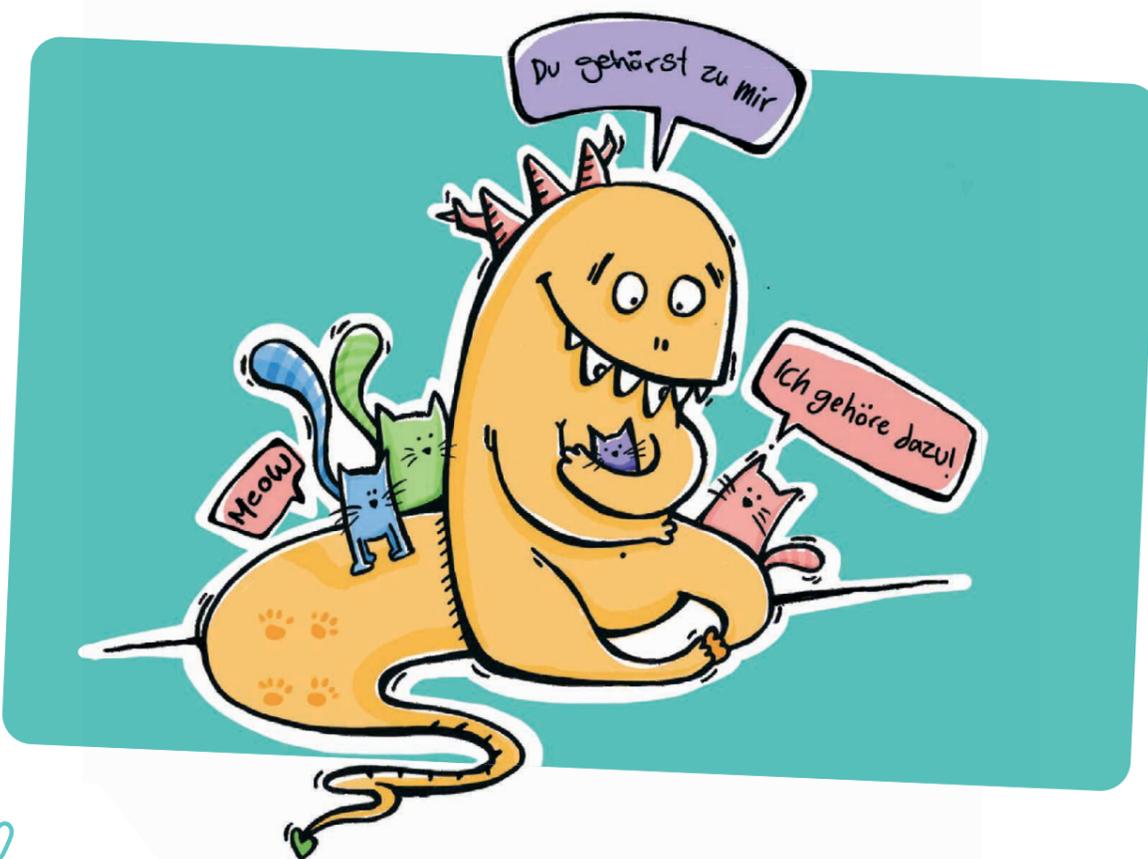
6. Superkraft

Kontakte und Beziehungen

 Du bist nicht allein.

Alle Herausforderungen der Welt sind einfacher, wenn du nicht alleine bist.

Wenn dir jemand hilft oder einen Smiley schickt, tut das gut. Freundschaften und deine Familie sind wichtig für dich. Diese Menschen kümmern sich um dich und du bist auch für sie da. Füreinander da sein macht glücklich.



Übungen

Woosh! | Kompliz(inn)en-Schnick-Schnack-Schnuck | Das Gelbe vom Ei



 Jetzt du: Male ein Monster. Oder gleich eine Monsterbande.

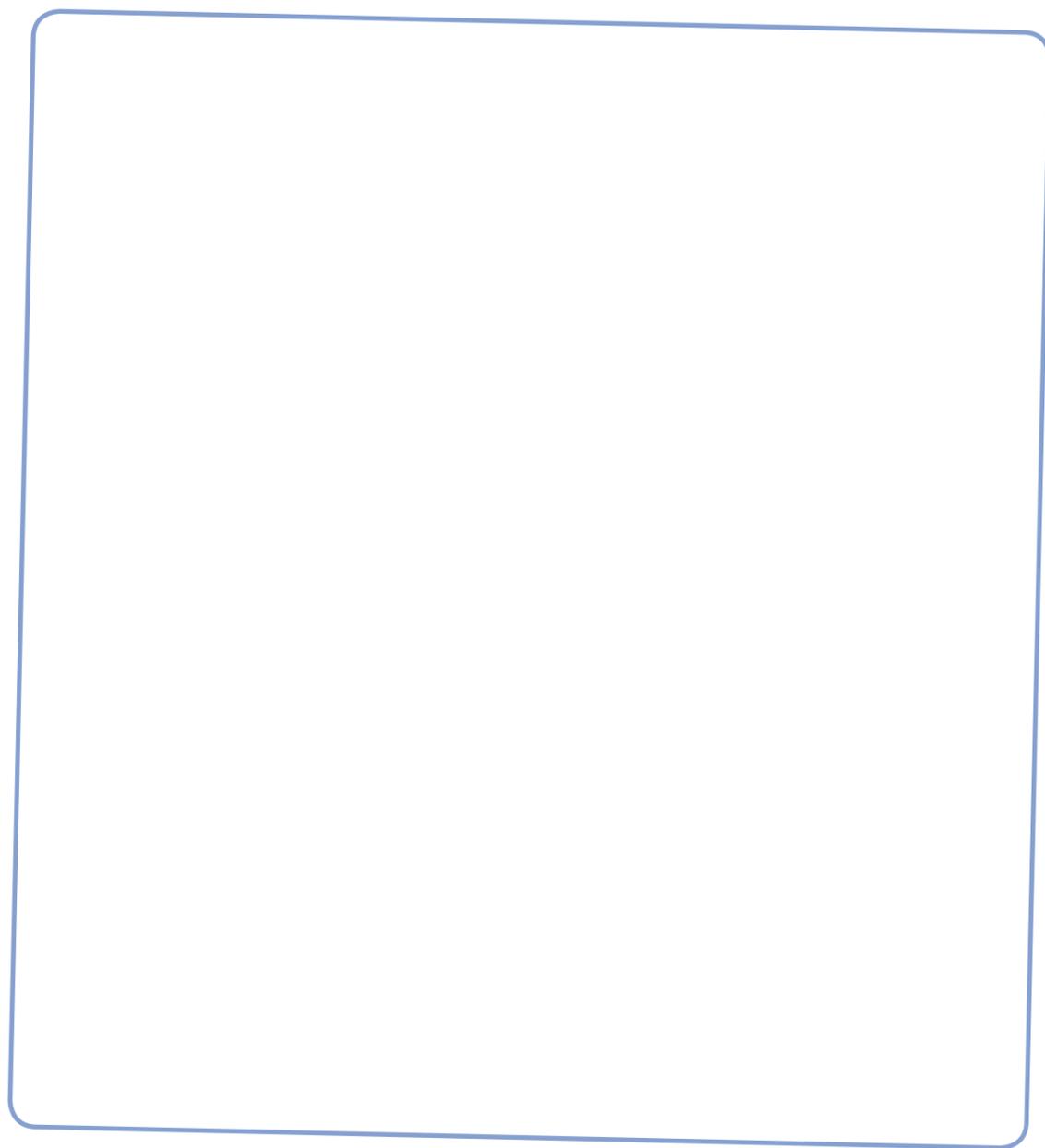
Die Monster sind zusammen glücklich.
Was machen sie gemeinsam?
Spielen, lachen, sich helfen?



Handout

Jetzt noch einmal du:

- a. Zeichne den Umriss deiner Hand.
- b. Schreibe in jeden Finger ein wichtiges Wort aus diesem Projekt.
- c. Überlege eine Superkraft, die du trainieren möchtest oder die für dich sehr wichtig ist. Schreibe diese Superkraft in die Handfläche.



Autogenes Training – Anleitung

Setze Dich gerade hin, dein Rücken berührt nicht die Lehne des Stuhls. Deine Füße stehen fest auf dem Boden. Deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Wenn du möchtest, dann kannst du das Autogene Training auch im Liegen durchführen.

**„Ich entspanne mich, schließe die Augen und atme im Rhythmus:
Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, und so weiter“**

Jeder Satz wird dreimal gesprochen:

**„Ich bin ganz ruhig.
Alle Muskeln meines Körpers sind entspannt und schlaff.
Meine Arme sind schwer, schwer wie Blei.
Mein rechter Arm wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch meinen rechten Arm bis in meine Fingerspitzen.
Mein linker Arm wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch meinen linken Arm bis in meine Fingerspitzen.
Meine Arme sind wohlig warm.
Meine Beine sind schwer, schwer wie Blei.
Mein rechtes Bein wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch mein rechtes Bein bis in meine Zehenspitzen.
Mein linkes Bein wird warm.
Wohlige Wärme strömt durch mein linkes Bein bis in meine Zehenspitzen.
Meine Beine sind wohlig warm.
Ich bin ganz ruhig.“**

Ich zähle nun rückwärts von fünf bis null. Bitte atme bei jeder Zahl tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spanne nacheinander bestimmte Körperteile an und halte sie angespannt.

Bei **„fünf“**, spanne die Hände und Füße an,
bei **„vier“**, spanne die Unterarme und Unterbeine an,
bei **„drei“**, spanne die Oberarme und Oberbeine an,
bei **„zwei“**, spanne den Po an,
bei **„eins“**, spanne den Oberkörper an,
bei **„null“**, entspanne alle Muskeln. Recke und strecke dich, wenn du möchtest, dann kannst du laut gähnen.

Öffne langsam deine Augen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Pinguingeschichte



Sieh dir diesen Pinguin genau an.

Sind Pinguine Vögel?

Ja, aber können sie denn fliegen? Nein!

Also sind Pinguine als Vögel nicht sehr erfolgreich. Können Pinguine gut laufen? Nein, gut laufen können sie auch nicht. Ihre Beine scheinen zu kurz zu sein. Sie watscheln langsam auf dem Eis. Wenn wir Pinguine an Land betrachten, dann scheinen sie dort nicht in ihrem Element zu sein.

Habt ihr Pinguine schon einmal schwimmen sehen? Ja? Pinguine scheinen unter Wasser zu fliegen. Dort sind sie in ihrem Element! Pinguine sind zehnmal windschnittiger als Rennautos! Mit der Energie aus einem Liter Benzin kämen sie 1.500 km weit! Sie sind hervorragende Schwimmer.

Im Wasser sind Pinguine viel erfolgreicher als an Land. Sie sind in einem Element besser als in einem anderen. Wir alle haben Stärken und Schwächen. Stärken zu stärken ist viel sinnvoller, als an Schwächen zu verzweifeln. An Stärken habt ihr mehr Freude, und andere haben mehr Freude mit euch. Wenn du in einem Element nicht so gut bist wie andere Menschen, dann mach dir nichts daraus: Du bist einzigartig und gut so wie du bist.

Wenn du als Pinguin geboren wurdest, dann wird aus dir keine Giraffe. Also ärgere Dich nicht lange: Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte vorwärts und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und schwimm! Und du wirst wissen, wie es ist, in deinem Element zu sein.

Nacherzählt aus der Pinguingeschichte von Prof. Dr. med. Eckart von Hirschhausen. Die Originalgeschichte ist in seinem Buch „Glück kommt selten allein“ erschienen. Das Video aus dem „Glücksbringer-Programm“ ist auf seinem Youtube-Kanal zu finden. Er ist Gründer der **Stiftung Humor Hilft Heilen** und unterstützt das Projekt „Resilienz für Kinder“ von Herzen.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen** unterstützt „Resilienz für Kinder“

Dein **Humor** ist eine Superkraft!



Fotos: Michael Fuchs, Marina Weigel

Die Superkraft **Humor** ist eine Geistes- und eine Herzenshaltung. Humor bedeutet nicht nur Witze zu erzählen, sondern auch, dass man anderen Menschen verbunden ist. Wir lachen andere nicht aus, sondern wir lachen miteinander.

Lachen ist gesund! Das hat die Wissenschaft schon erforscht. Dies lässt sich messen an: Stresshormonen, Aufmerksamkeit und wie Du Dich selbst und andere einschätzt. Im besten Fall kann **Humor** dabei helfen Krankheiten zu heilen.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen** setzt sich dafür ein, dass Menschen in Kliniken (Kinder und Erwachsene) und alte Menschen in Seniorenzentren trotz der schwierigen Situation etwas zu Lachen haben. Ausgebildete Klinikclowns kommen hierfür zu den Menschen, um mit ihnen Quatsch zu machen, zu lachen, zu singen oder einfach nur da zu sein und zuzuhören. Mit den Klinikclowns erleben die kleinen und großen Patientinnen und Patienten unbeschwerte und frohe Momente.

Die **Stiftung Humor Hilft Heilen** hilft auch Pflegekräften dabei, gesund und motiviert zu bleiben. Extra für Pflegekräfte bietet sie „Humorworkshops“ an. Die Pflegekräfte lernen Techniken, um besser auf sich und ihre Superkräfte aufzupassen. So wird ihre Resilienz gefördert und sie können mit Stress besser umgehen.

„Menschen sollten mit Schmerzen nicht alleine sein und etwas zum Lachen bekommen. Und in der Forschung ist es klar erwiesen: Lachen hilft gegen Schmerzen.“
Prof. Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Weitere Informationen: www.humorhilftheilen.de



Ein Projekt von:

Latniedersachsen
Landesverband Theaterpädagogik Niedersachsen e.V.



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur