

Resilienz – alles, was stärkt



8



32

ZUM THEMA

Birte Friedrichs | Thomas Klaffke

Alles, was stärkt 4
Resilienz in Zeiten der Krisenpermanenz

Robin Menges

Hören wir Resilienz und denken unverwundbar? 8
Kinder in Krisen sinnvoll begleiten

Mike Zergiebel

Und wie geht es den Lehrenden? 12
Ein Blick auf die aktuelle Situation der Lehrkräfte

Annika Milena Grimm

Gesund bleiben als Lehrkraft 13
Mit Stress resilient umgehen

PRAXIS

Thomas Klaffke

Stressreaktionen Heranwachsender verstehen 16
Ein Interview mit dem Traumapsychologen
Prof. Dr. Willi Butollo

Mike Zergiebel

Noten sind weder objektiv noch gerecht, aber ... 20
Individuelle Notengebung ermöglichen

Pinnwand 22
Impulse und Anregungen

Lisa Born

Still, aber nicht desinteressiert 23
Schüchterne Schüler:innen stärken

Kati Ahl

**Wegbleiben ist leicht –
zurückkommen schwer** 26
Absentismus frühzeitig wahrnehmen und vorbeugen

Thomas Klaffke

**Was uns in Krisenzeiten
hilft und stärkt** 28
Ein Interview mit Schüler:innen einer 10. Klasse

Nikola Poitzmann

Das eigene Potenzial sehen lernen 32
Stärken- und Ressourcenorientierung in der Arbeit mit geflüchteten Schüler:innen

Nikola Poitzmann

Wer bestimmt, was schön ist? 36
Das eigene Körperbild und das der anderen stärken

Björn Lengwenus

Wir alle sind das Dorf! 40
Die Kompetenzen aller nutzen: Schule und Jugendarbeit

REINGUCKEN LOHNT SICH!
 Abonnieren Sie unseren Newsletter
 „Klasse leiten“: <https://www.friedrich-verlag.de/newsletter-anmeldung/>



47

I MAGAZIN I

Michael Bigos
 Digitalisierung
ChatGPT oder „Wen kümmert's, wer schreibt?“ 43

Björn Schnurr
 Gesundheit
Gesundheitsförderung – Ansätze für mehr Stressresilienz 44

Klaudia Klaffke
 Beziehungsweise
In der Ruhe liegt die Kraft – entspannt durch Krisenzeiten gehen 46

Kristina Schramm
 Übung
Das tut gut! 47

Impressum 48

Der Themenschwerpunkt wurde betreut von
Thomas Klaffke und Birte Friedrichs.

Inklusive Toolbox

M

↓

Die Inhalte der Toolbox finden Sie in Ihrem persönlichen Kundenbereich „Mein Konto“ zum Download (www.klasse-leiten.de)

Die Toolbox zu dieser Ausgabe enthält folgende Materialien:

- Thomas Klaffke, S. 4:
M 1: Reflexion: „Was uns hilft, was uns stärkt“
- Lisa Born, S. 23:
M2: Kopiervorlage – Das Wochenglas
M3: Meldekarte
- Nikola Poitzmann, S. 32:
M 4: Übung „Sprachenporträts“
M 5: Übung „Welcome Diversity“
- Nikola Poitzmann, S. 36:
M 6: Übung: Das Instagram-Gesicht
M 7: Übung: Wenigstens ein hübsches Gesicht
M 8: Ein positives Körpergefühl entwickeln
- Björn Schnurr, S. 44:
M09: Einführung/ Wichtige Hinweise zur richtigen Sitzhaltung
M10: Die richtige Haltung
M11: Tennisball-Übung 1+2
M12: Reflektorisches Atmen + Atem-Meditation
M13: Aktivierende Übungen
M14: Muskuläre Übungen

