

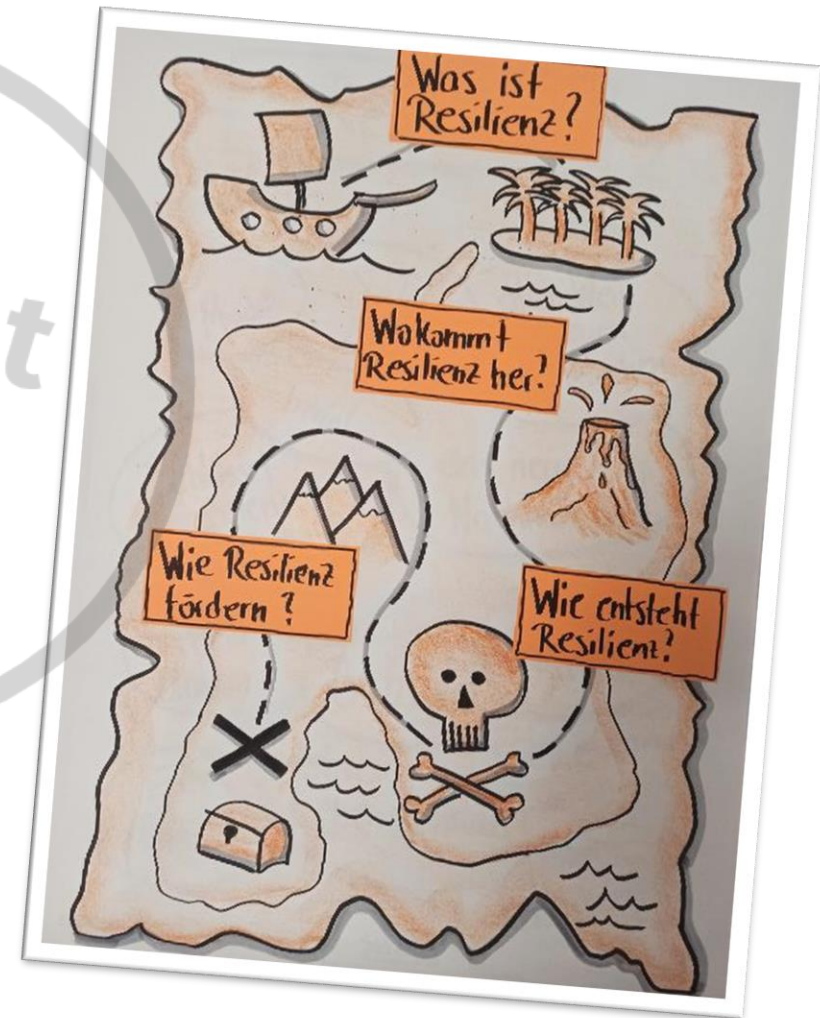
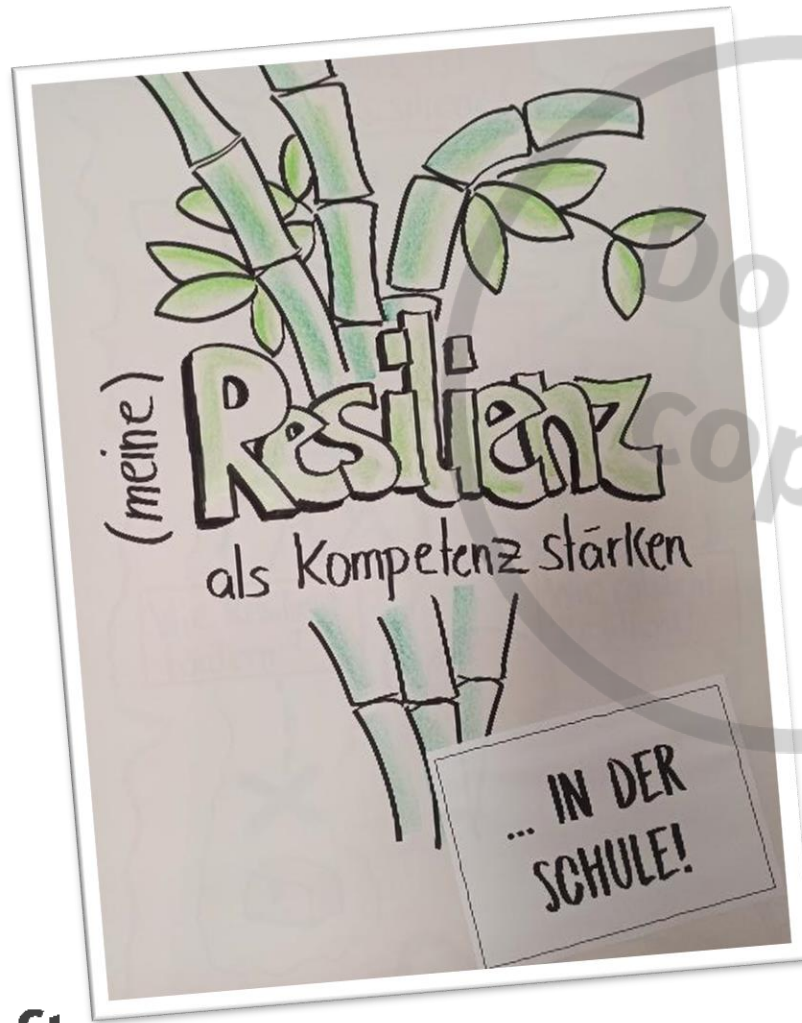
# FOTODOKUMENTATION

## Fortbildung „Flexibel statt hart – Resilienzförderung im Schulalltag

Oliver Schmidt (20.11.2023, LI Hamburg)



# THEMA & AGENDA



# EINSTIEG



# ZITATE ZUM THEMA (I)

„WAS DIE RAUPE ENDE DER WELT NENNT, NENNT DER REST DER WELT  
SCHMETTERLING.“ (LAOTSE)

„THERE'S A CRACK IN EVERYTHING, THAT'S HOW THE LIGHT GET'S IN.“  
(LEONARD COHEN)

„THE PROBLEM IS NOT THE PROBLEM. THE PROBLEM IS YOUR ATTITUDE ABOUT  
THE PROBLEM.“  
(CAPTAIN JACK SPARROW)

„ES GIBT NUR ZWEI TAGE IM JAHR, AN DENEN MAN NICHTS TUN KANN: DER  
EINE IST GESTERN UND DER ANDERE MORGEN ...“  
(DALAI LAMA)

„FALL DOWN SEVEN TIMES, STAND UP EIGHT.“  
(JAPANISCHES SPRICHWORT)

„MY STRENGTH DID NOT COME FROM LIFTING WEIGHTS. MY STRENGTH CAME  
FROM LIFTING MYSELF UP WHEN I WAS KNOCKED DOWN.“  
(BOB MOORE)

„ENTSCHLOSSENHEIT IM UNGLÜCK IST IMMER DER HALBE WEG ZUR RETTUNG.“  
(JOHANN HEINRICH PESTALOZZI)

„MAN NEVER MADE ANY MATERIAL AS RESILIENT AS THE HUMAN SPIRIT.“  
(BEN WILLIAMS)

„MAN MUSS DAS GUTE AUCH AM RANDE DES ABGRUNDS NICHT AUFGEBEN.“  
(FRIEDRICH WILHELM FREIHERR VON HUMBOLDT)

„SOMEONE ONCE ASKED ME HOW I HOLD MY HEAD UP SO HIGH AFTER ALL I  
HAVE BEEN THROUGH. I SAID IT'S BECAUSE NO MATTER WHAT, I AM A SURVIVOR,  
NOT A VICTIM.“  
(PATRICIA BUCKLEY)

# ZITATE ZUM THEMA (II)

„UNSERE GRÖSSTE SCHWÄCHE LIEGT IM AUFGEBEN. DER SICHERE WEG ZUM ERFOLG IST IMMER, ES DOCH NOCH EINMAL ZU VERSUCHEN.“

(THOMAS ALVA EDISON)

„DIE WELT ZERBRICHT JEDEN UND NACHHER SIND VIELE AN DEN GEBROCHENEN STELLEN STÄRKER.“

(ERNEST HEMINGWAY)

„EINE KRISE KANN EIN PRODUKTIVER ZUSTAND SEIN. MAN MUSS IHM NUR DEN BEIGESCHMACK DER KATASTROPHE NEHMEN.“

(MAX FRISCH)

„VERLIERER HÖREN AUF, WENN SIE SCHEITERN. GEWINNER SCHEITERN BIS SIE ERFOLG HABEN.“

(ROBERT KYOSAKI)

„GANZ GLEICH, WIE BESCHWERLICH DAS GESTERN WAR, STETS KANNST DU IM HEUTE VON NEUEM BEGINNEN.“

(BUDDHA)

„HOFFNUNG IST NICHT DIE ÜBERZEUGUNG, DASS ETWAS GUT AUSGEHT, SONDERN DIE GEWISSHEIT, DASS ETWAS SINN HAT, EGAL WIE ES AUSGEHT.“

(VACLAV HAVEL)

„START WHERE YOU ARE — USE WHAT YOU HAVE — DO WHAT YOU CAN.“

(UNBEKANNT)

„ALMOST EVERY SUCCESSFUL PERSON BEGINS WITH TWO BELIEFS: THE FUTURE CAN BE BETTER THAN THE PRESENT, AND I HAVE THE POWER TO MAKE IT SO.“

(DAVID BROOKS)

„WENN ALLES GEGEN DICH ZU LAUFEN SCHEINT, ERINNERE DICH DARAN, DASS DAS FLUGZEUG GEGEN DEN WIND ABHEBT, NICHT MIT IHM.“

(HENRI FORD)

„BREATHE IN, BREATHE OUT, MOVE ON.“

(JIMMY BUFFETT)

„THE STRONGEST PEOPLE AREN'T ALWAYS THE PEOPLE WHO WIN, BUT THE PEOPLE WHO DON'T GIVE UP WHEN THEY LOSE.“

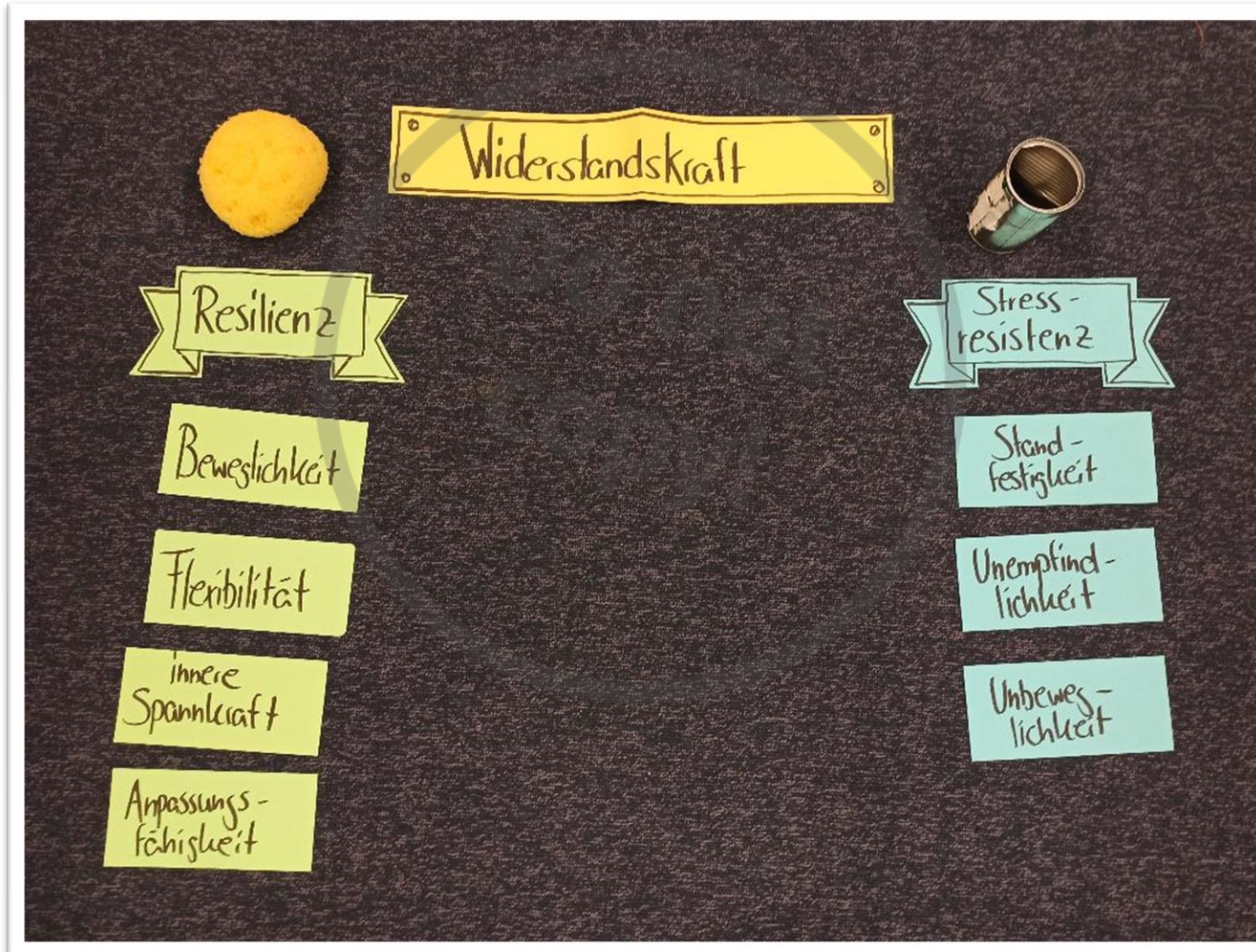
(LIAM PAYNE)



# BILDER FÜR WIDERSTANDS- KRAFT

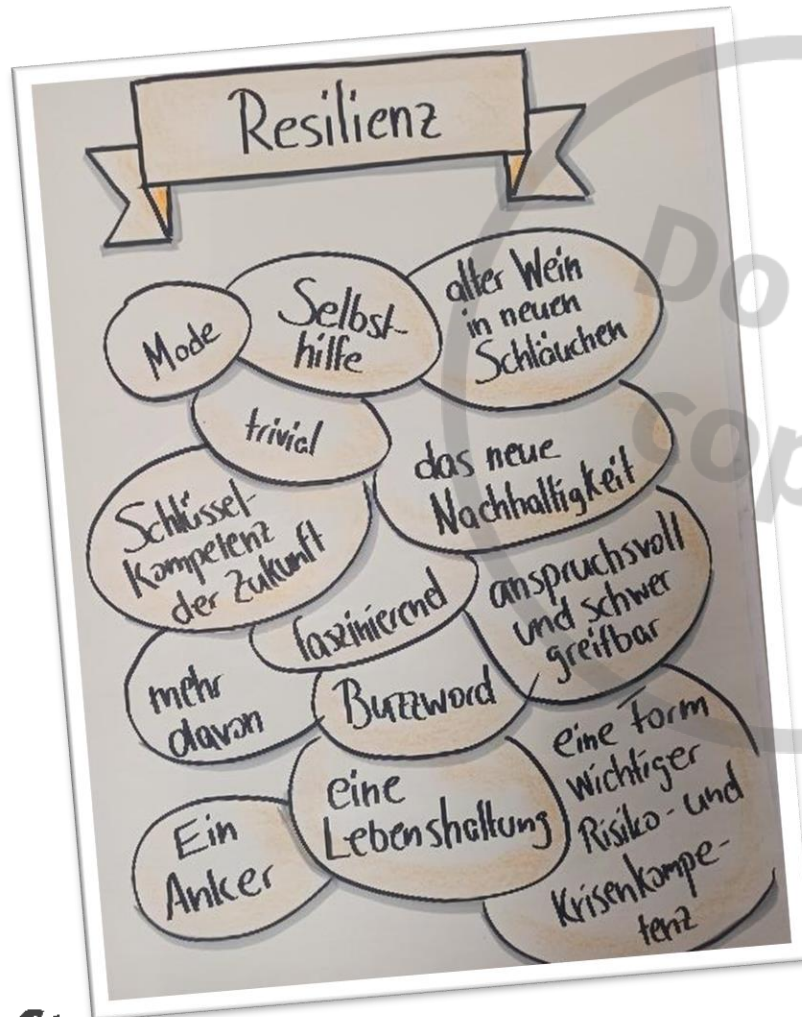


# RESILIENZ VS. STRESSRESISTENZ



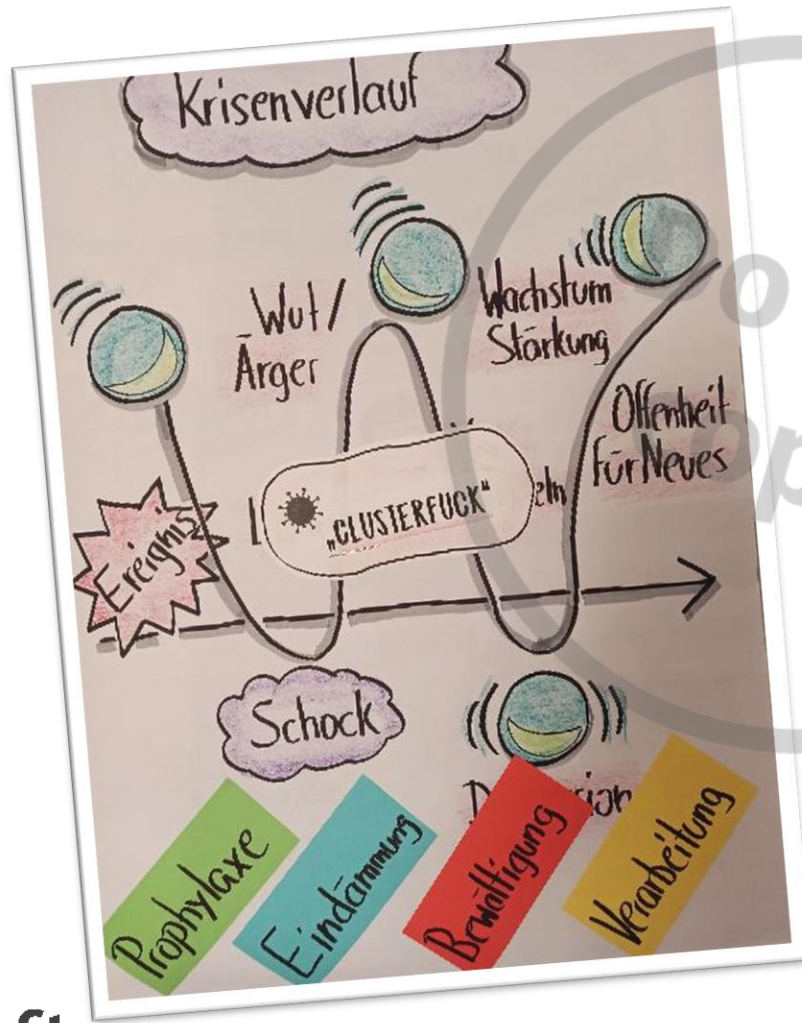


# WAS IST RESILIENZ?

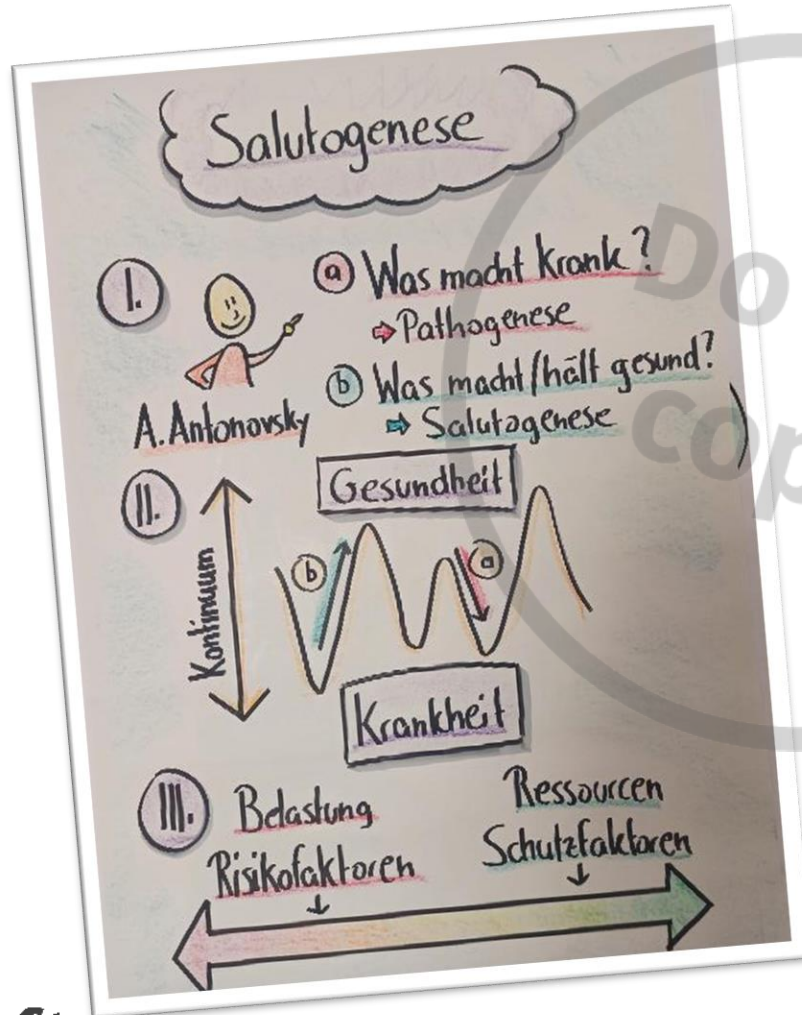


A hand-drawn note titled "Resilienz?!" in a purple box. Below the title is a large speech bubble containing the following text: "Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen."

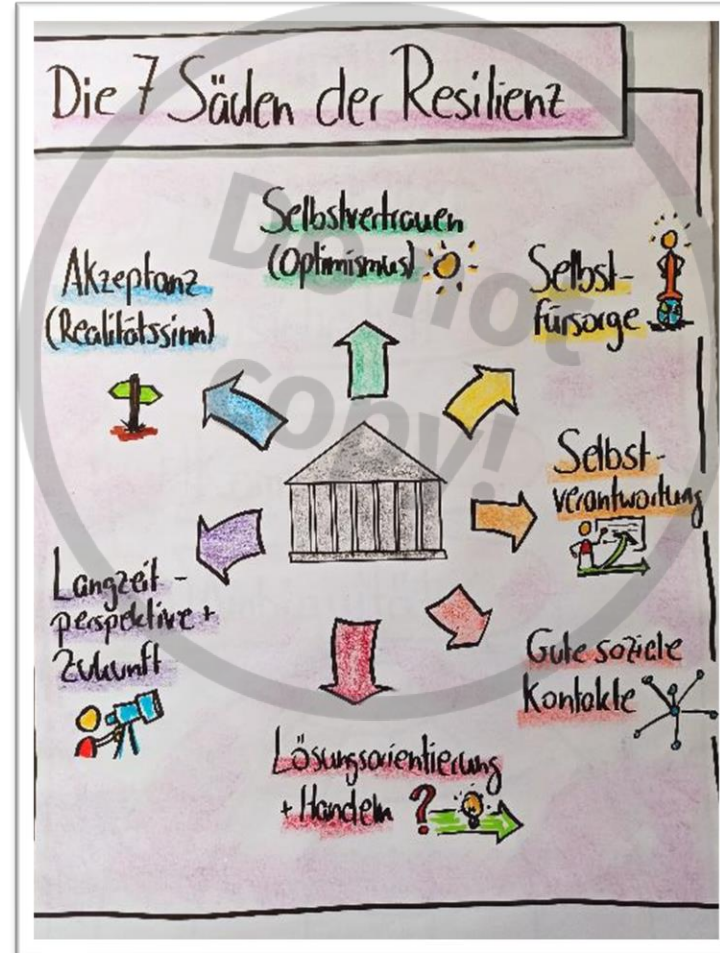
# KRISENVERLAUF & RESILIENZFORSCHUNG



# SALUTOGENESE & KOHÄRENZGEFÜHL



# 7 SÄULEN DER RESILIENZ



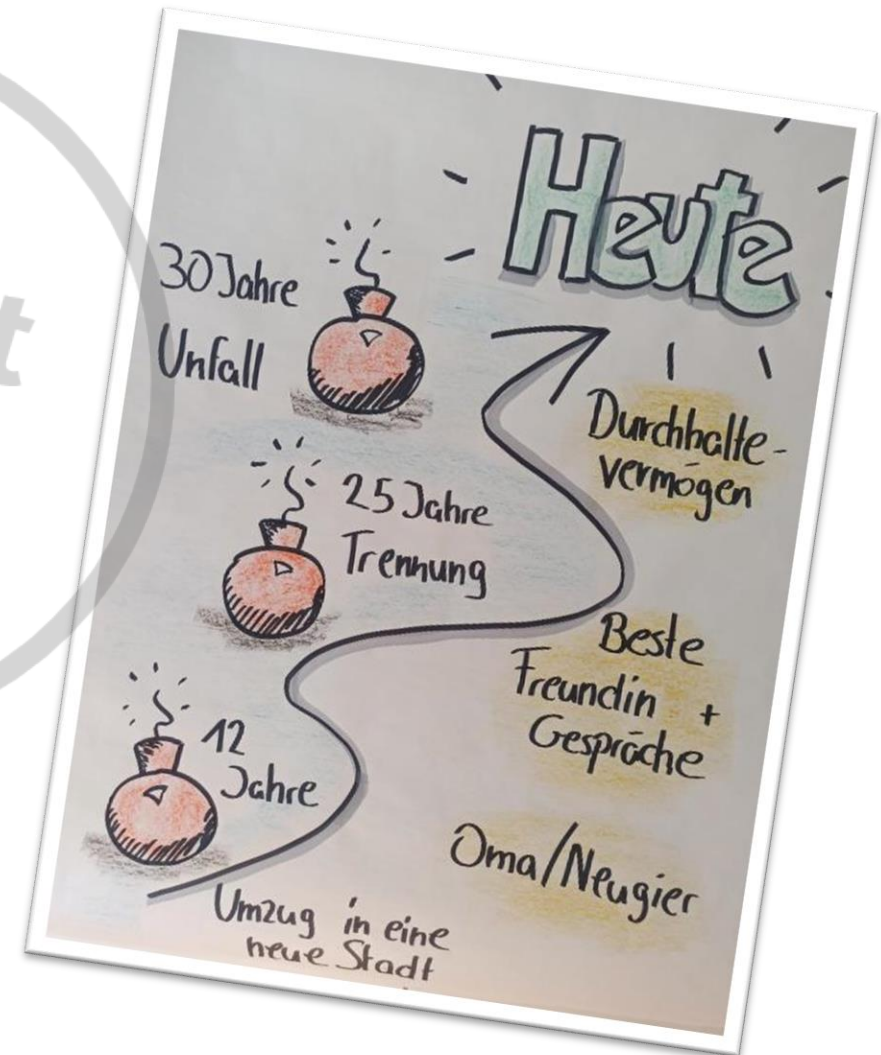
Übung für  
den  
Unterricht

# MEINE KRISENEXPERTISE

Notiere drei Situationen aus deinem Leben, die schwer waren für dich (krisenhaft)!

Notiere im zweiten Schritt zu jedem Ereignis etwas, was die geholfen hat, die Situation zu meistern!

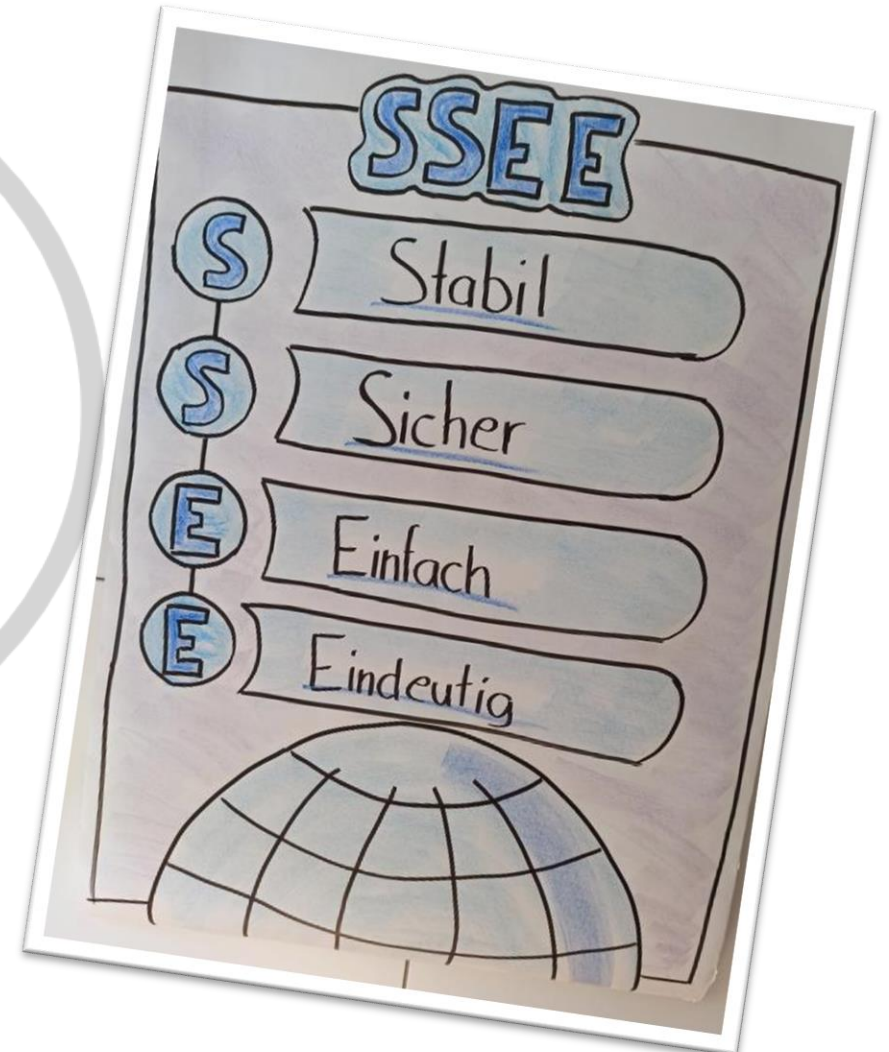
Berichte entweder Situation und Ressourcen oder nur die Ressourcen!



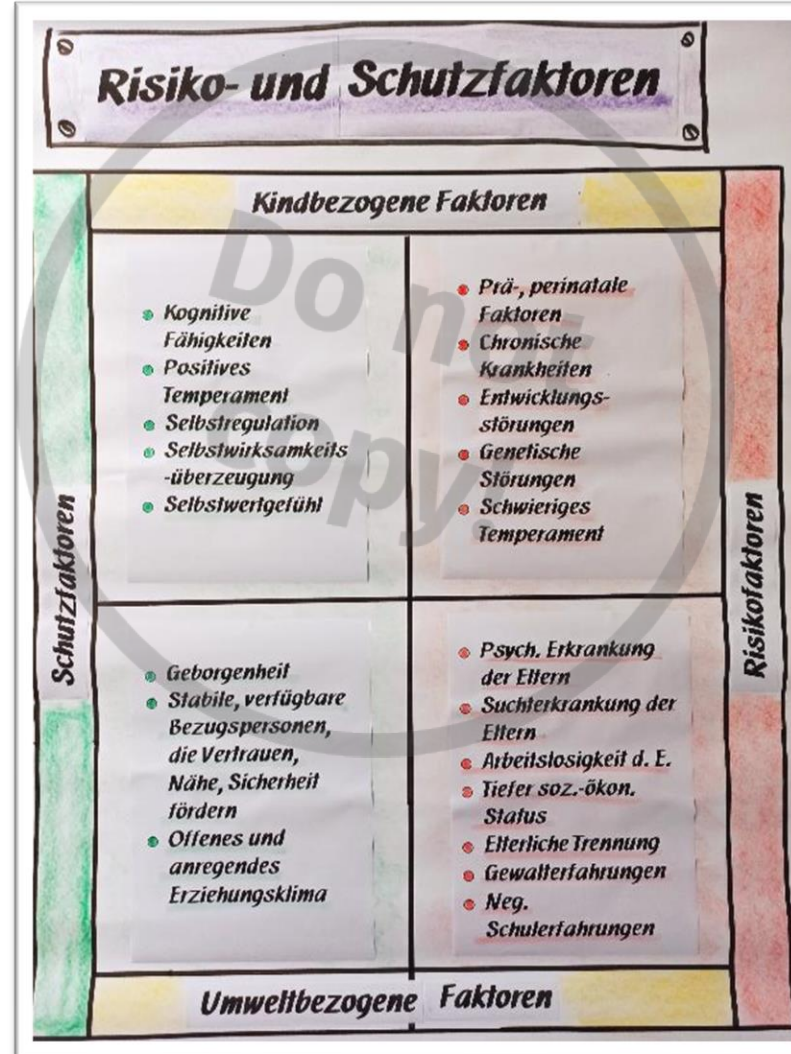
# DIE WELT, IN DER WIR LEBEN



Resilienz hilft, in einer VUKA-Welt flexibel mit Herausforderungen umzugehen und gibt uns die Stabilität, die wir in dieser Welt suchen.

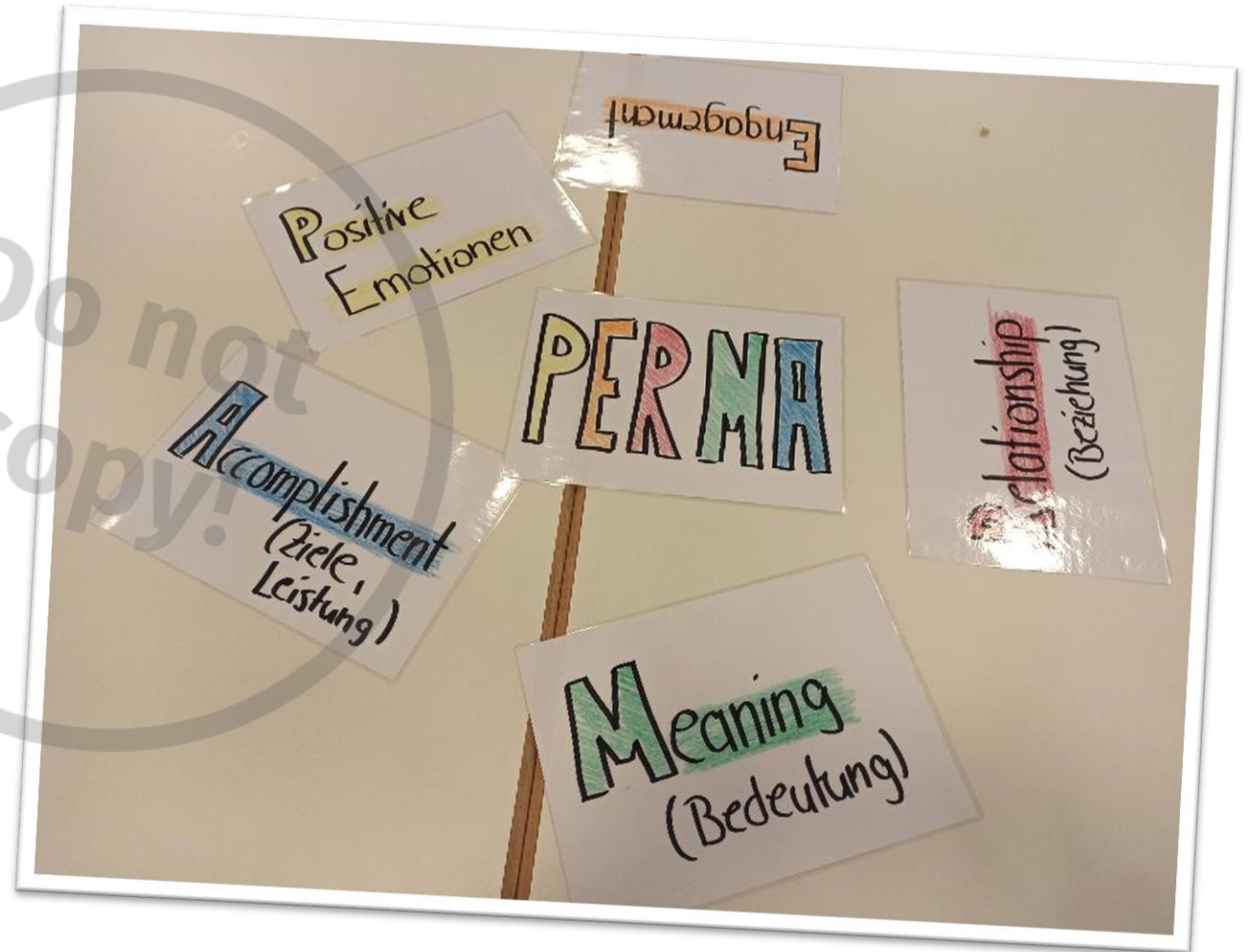
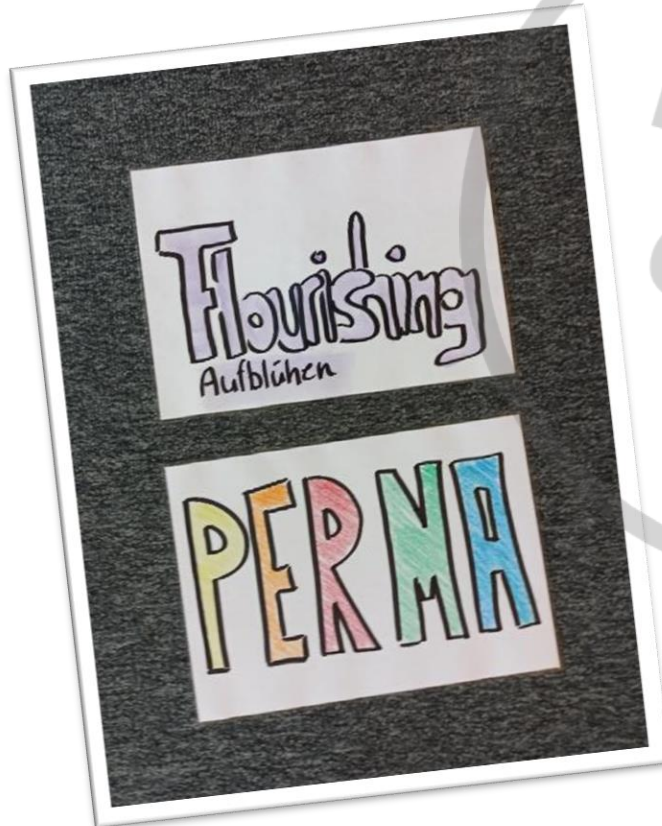


# RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN



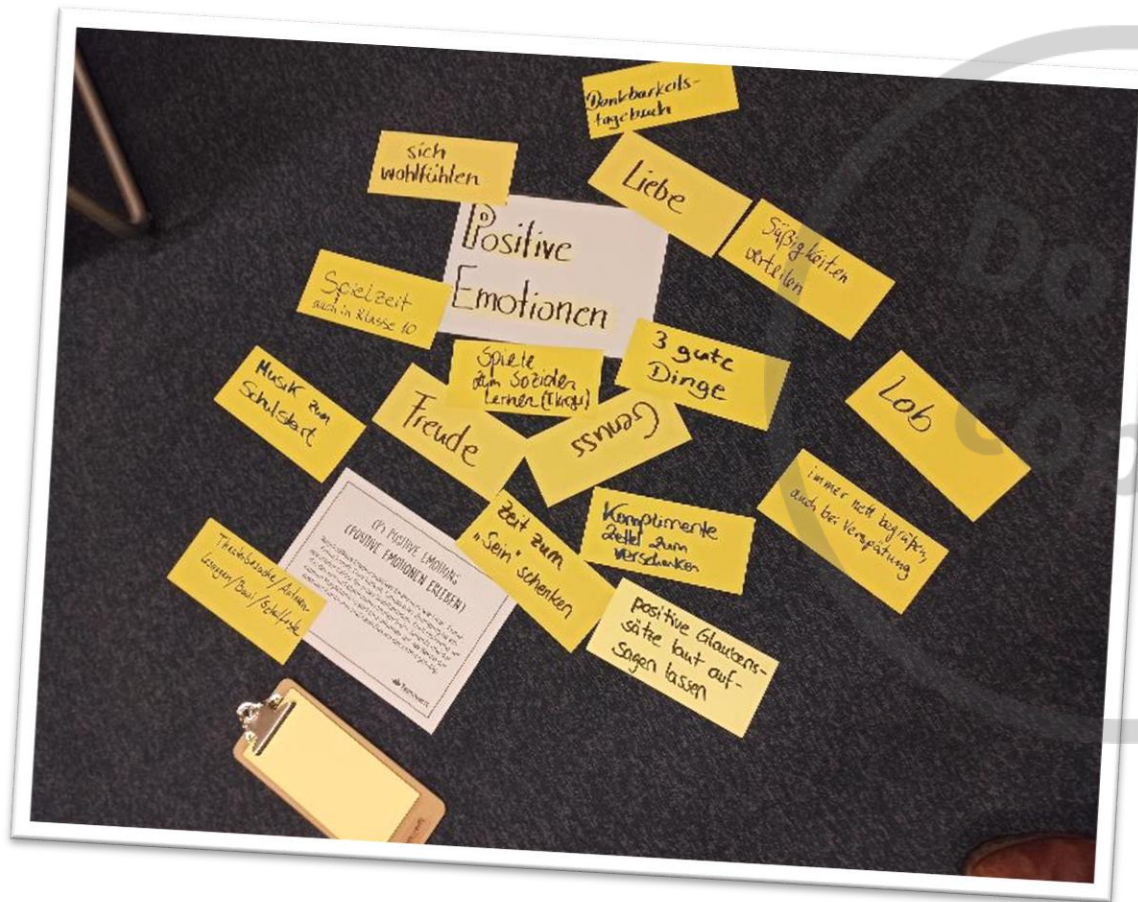
# DAS PERMA-MODELL

Wie Aufblühen  
(Flourishing)  
gelingt:

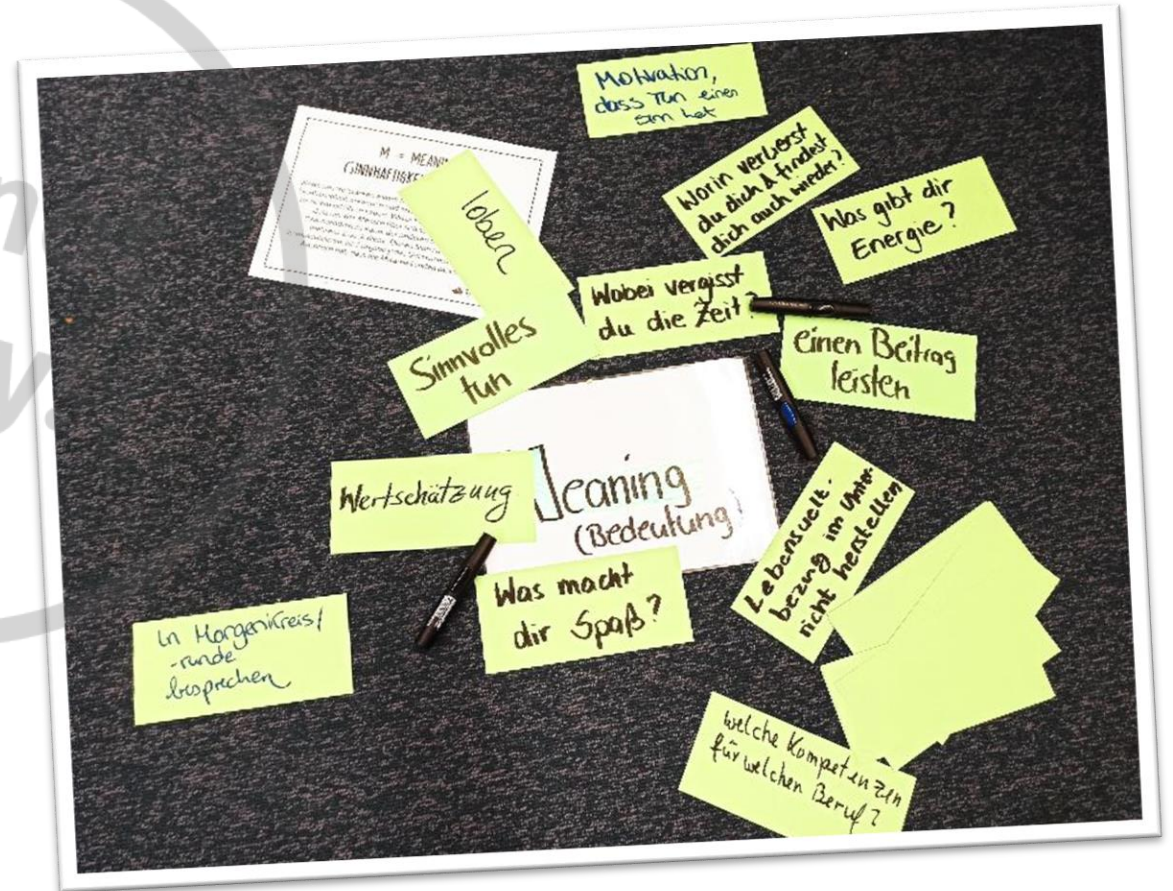




# WIE KANN FLOURISHING IN DER SCHULE GEFÖRDERT WERDEN?



# WIE KANN FLOURISHING IN DER SCHULE GEFÖRDERT WERDEN?



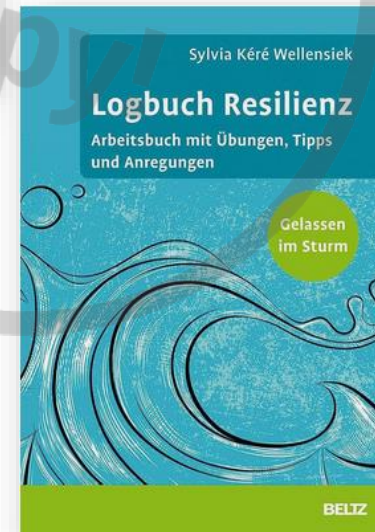
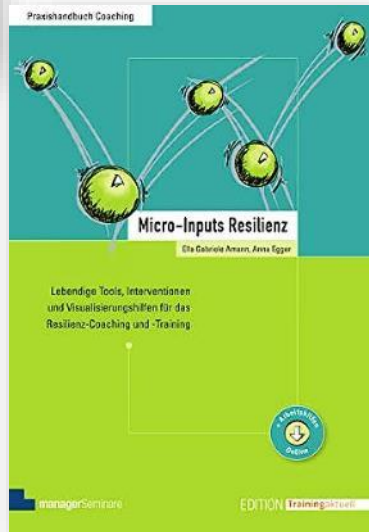
# WIE KANN FLOURISHING IN DER SCHULE GEFÖRDERT WERDEN?



# LITERATUR



Die Buchcover sind mit Affiliate-Links versehen. Mit einem Klick auf sie gelangt ihr zum Buch auf Amazon!



# FEEDBACK



Da es in meinem Berufsfeld ganz viel um Weiterempfehlung geht, freue ich mich über eine aussagekräftige Bewertung in ein paar Sätzen auf

<https://www.teamwerft.de/referenzen/feedback/>



# DANKE!

## KONTAKT

**Oliver Schmidt** | Trainer > Berater > Coach

Haydnstraße 26  
22761 Hamburg  
01734763129

info@teamwerft.de  
www.teamwerft.de

