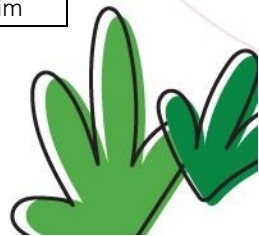


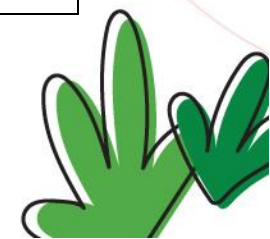


Titel	<b>RESILIENZ AUFBAUEN: EMPATHIE</b>
Einführung	<p>Resilienz ist definiert als die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen. Sie ist eine notwendige Fähigkeit, um mit den Höhen und Tiefen des Lebens fertig zu werden, und eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg. Die Resilienz einer Person wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst, darunter frühere Erfahrungen, ihr Selbstwertgefühl, die Bewältigungsstrategien, die sie im Laufe der Zeit entwickelt hat und ihre Denkweise.</p> <p>Den Schülerinnen und Schülern muss vermittelt werden, dass Scheitern eine Vorstufe zum Erfolg sein kann und ein notwendiger Bestandteil des Lernens ist. Der einzige Weg zum Erfolg bei Aufgaben, Aufträgen und Prüfungen, bei körperlichen Aktivitäten wie Sport und im Leben im Allgemeinen ist Ausdauer und Beharrlichkeit sowie die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen. Dies ist eine wachstumsorientierte Denkweise und ein wesentlicher Aspekt für die Entwicklung von Resilienz.</p> <p>Resilienz steht in direktem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden; es geht um die Fähigkeit, neue Situationen zu bewältigen und sich an sie anzupassen. Eine belastbare und positive Einstellung mit einem Gefühl des Wohlbefindens ermöglicht es einer Person, anderen Menschen und Situationen mit Vertrauen und Optimismus zu begegnen. Diese Einstellung ist für die Schüler_innen besonders wichtig, da sie in ihrer Jugend mit enormen Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert werden.</p> <p>Indem wir den Schülerinnen und Schülern helfen, die Fähigkeiten zum Aufbau von Resilienz und einer Wachstumsmentalität zu entwickeln, können wir die Auswirkungen negativer, stressiger Situationen minimieren. Diese Fähigkeiten ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, sich Herausforderungen zu stellen, aus ihnen zu lernen und Wege für ein glückliches und gesundes Leben zu entwickeln.</p> <p>Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle einer anderen Person zu erkennen und entsprechend und respektvoll zu reagieren. Diese Lektion untersucht das Konzept der Empathie und hilft den Schülerinnen und Schülern, die Emotionen anderer im</p>





	Verhältnis zu ihren eigenen zu verstehen. Empathie ist wichtig, weil sie den Schülerinnen und Schülern hilft, durch die Entwicklung starker und unterstützender Beziehungen widerstandsfähig zu sein.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Am Ende der Lektion werden die Schüler_innen verstehen, dass: <ul style="list-style-type: none"><li>• Empathie voraussetzt, dass man akzeptiert, dass sich die eigenen Gefühle von denen anderer Menschen unterscheiden können</li><li>• Empathie eine Fähigkeit ist, die geübt werden kann</li><li>• Empathie etwas anderes als Sympathie ist</li></ul>
Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a>	Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papier</li><li>• Stifte</li></ul>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<u>AKTIVITÄT 01 (15 Minuten)</u> Ratespiel: Arten von Emotionen <ol style="list-style-type: none"><li>1. In Dreiergruppen wählen die Schüler_innen eine Emotion aus, die sie vor der Klasse darstellen.</li><li>2. Die Schüler_innen erraten, welches Gefühl dargestellt wird.</li><li>3. Schreiben Sie eine Liste mit den Emotionen an die Tafel. (Dies kann vor, während oder nach der Übung geschehen.)</li></ol> <u>AKTIVITÄT 02 (15 Minuten)</u> Diskussion: Warum ist Empathie wichtig?





1. Lesen Sie den Schülern und Schülerinnen die Definition von Empathie vor:

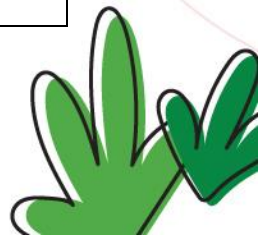
*Empathie wird allgemein als die Fähigkeit verstanden, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen und ihren Standpunkt zu verstehen. Vertrauen wird aufgebaut, wenn andere sich akzeptiert und bestätigt fühlen. Beispiele für den Einsatz von Empathie sind: jemanden trösten, der enttäuscht ist, Spannungen in einer Konfliktsituation entschärfen oder jemandem zuhören, der verärgert ist. In diesen Situationen nutzen Sie Ihre Selbsterkenntnis, um zu verstehen, wie Sie reagieren sollten, und Sie regulieren Ihre Gefühle selbst, um eine Freundin/einen Freund zu unterstützen.*

2. Bitten Sie die Schüler\_innen, darüber nachzudenken, wann sie ihr Einfühlungsvermögen eingesetzt haben oder wann jemand ihnen gegenüber einfühlsam gewesen ist.
3. Die Schüler\_innen denken an:
  - einen Moment, in der sie jemanden trösteten oder getröstet wurden
  - einen Moment, in der sie Spannungen in einer Konfliktsituation entschärft haben (oder jemand hat sie entschärft).
4. Die Schüler\_innen schreiben einen kurzen Satz, in dem sie erklären, warum es wichtig ist, in bestimmten Situationen Empathie zu zeigen.

#### AKTIVITÄT 03 (15 min)

sich in die Lage von einer Person versetzen

1. Wählen Sie eines der unten aufgeführten Szenarien.
  - Deine Lehrerin/Dein Lehrer ist nicht da und du hast eine Vertretung.
  - Eine Freundin/Ein Freund wird in der Schule schikaniert.
  - Ihre Mitfahrgelegenheit holt Sie zu spät ab.
  - Die Großmutter einer Freundin/eines Freundes verstirbt.
  - Eine Freundin/Ein Freund fällt bei einer Prüfung durch.
2. Zeichnen Sie zwei Figuren. Beschriften Sie in Abbildung A die Gefühle, die diese Person erleben würde.
3. Listen Sie in Abbildung B auf, wie Sie dieser Person gegenüber Empathie zeigen könnten. Wie würde es aussehen, wie würde es sich anhören, wie würde es sich anfühlen?





	<p>4 Fordern Sie die Schüler_innen auf, ihr eigenes Szenario zu entwerfen. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p><u>AKTIVITÄT 04 (15 min)</u></p> <p>Mindmap: Hindernisse</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Hindernisse können uns daran hindern, die Gefühle anderer zu erkennen und anzuerkennen?</li><li>• Wie können wir uns selbst überprüfen, um sicherzustellen, dass wir die Gefühle der anderen berücksichtigen?</li></ul>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung + Mindmap
Dauer	1 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen, dass Empathie die Fähigkeit ist, die Gefühle einer anderen Person zu erkennen und entsprechend und respektvoll zu reagieren.





Raster - Positive Gesundheit

Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	<b>Kommunikation</b>	<b>Fröhlich sein</b>	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
<b>Soziale Teilhabe</b>	<b>Soziale Kontakte</b>	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	<b>Unterstützung durch andere</b>	<b>Interesse an der Gesellschaft</b>
<b>Tägliches Funktionieren</b>	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	<b>Akzeptanz</b>	Dankbarkeit	Weiter lernen





**VITALity**  
for the future



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

