



Ein starkes Ich für ein starkes Wir

Fotoprotokoll zum Workshop
Vernetzungstreffen BNE für Schulen am 21. November 2023

Daniela Kaifel & Friederike Grüterich
Psychologists/Psychotherapists for Future München



Agenda

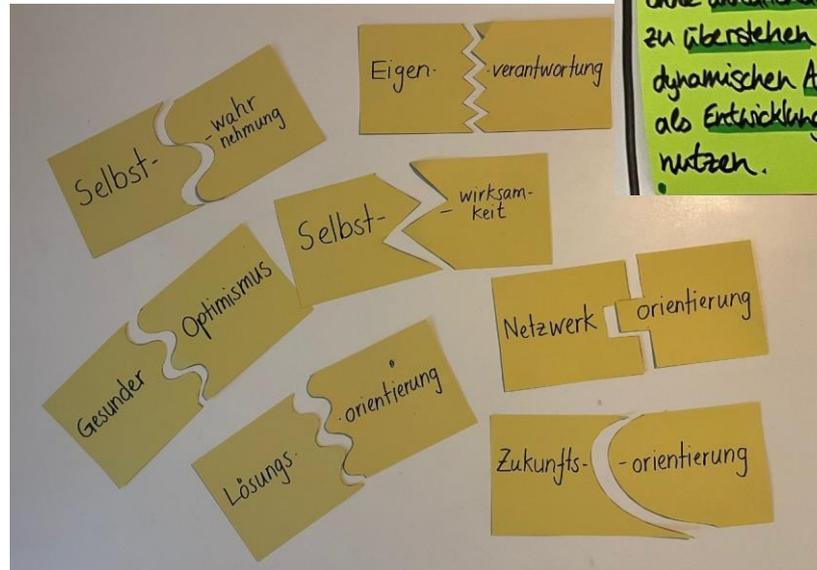
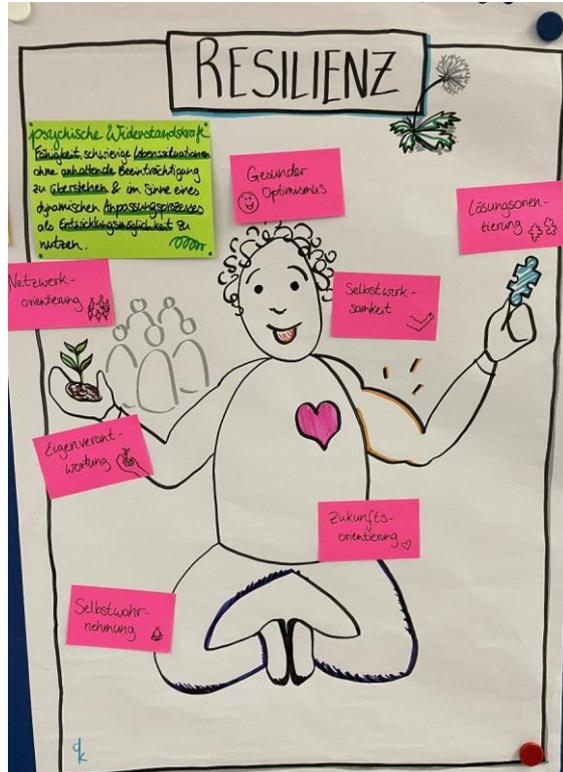
- Begrüßung, Check-In und Bildung von Tandems
- Resilienz: Definition und Faktoren
- Selbstwahrnehmung: Toleranzfenster & Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit: „Gelingensgeschichten“ & Stärken
- Zukunftsorientierung: persönliche Werte
- Netzwerkorientierung & Ressourcenbox
- Abschluss & Check-Out



Check-In



Resilienz: Definition und Faktoren



psychische Widerstandskraft
Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen & im Sinne eines dynamischen Anpassungsprozesses als Entwicklungsmöglichkeit zu nutzen.



Mein starkes Ich

Identität und Resilienz

21.11.2023



1. Selbstwahrnehmung

Woran merkst du, dass du gestresst bist?



2. Selbstwirksamkeit: Meine Stärken

Auf welche Stärken kann ich vertrauen? Was fällt mir leicht?



3. Zukunftsorientierung: Meine Werte

Was ist mir wichtig? Für was möchte ich stehen?



4. Netzwerkorientierung

Wer unterstützt mich auf meinem Weg?



Gesunder Optimismus

Die Fähigkeit, positiv und gleichzeitig realistisch zu denken



Eigenverantwortung

Das eigene Leben aktiv gestalten



Lösungsorientierung

Fokus auf die Lösung richten statt aufs Problem

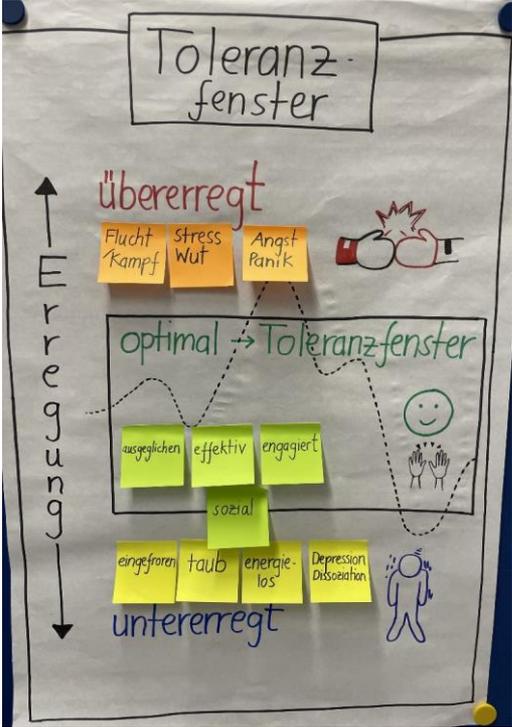


5. Ressourcenbox

Was unterstützt mich in schwierigen Situationen? Was tut mir gut?



Selbstwahrnehmung



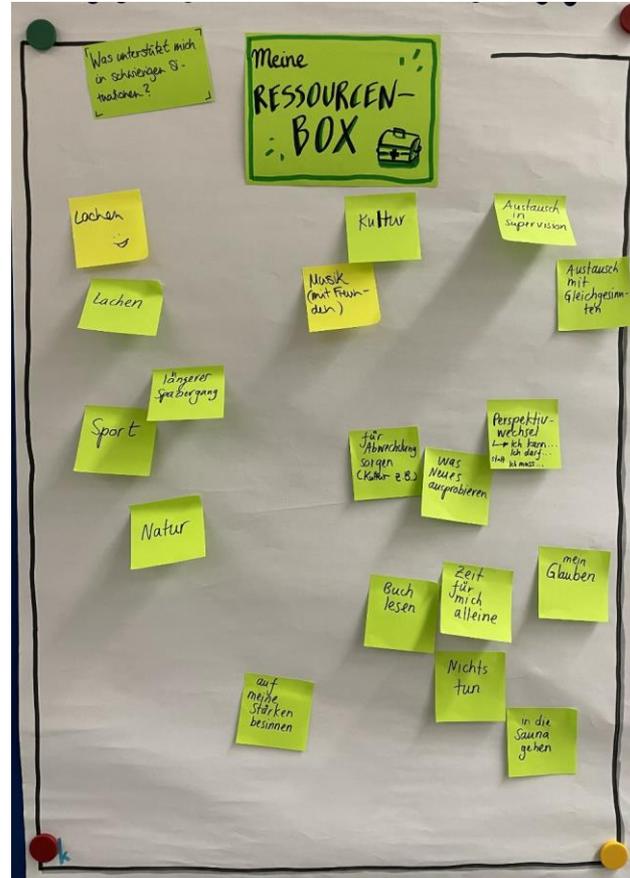
Selbstwirksamkeit: „Gelingensgeschichten“ & Stärken



Zukunftsorientierung: Persönliche Werte



Netzwerkorientierung & Ressourcenbox



Abschluss & Check-Out





Vielen Dank für euer Interesse und eure Beteiligung!

<https://www.psy4f.org>

muenchen@psychologistsforfuture.org