



Hybrider Lernraum

Ressourcenschatzkiste – Methode zur Selbstwahrnehmung

Teil des Themas »Resilienz lernen und lehren«

Methodenbeschreibung

Darum geht es

Neben den Schutzfaktoren stehen Kindern und Jugendlichen weitere Ressourcen zur Verfügung, auf die sie in Krisen oder herausfordernden Situationen zurückgreifen können.

Ressourcen lassen sich in den verschiedensten Lebensbereichen finden (siehe Infografik):

- **ökonomische Ressourcen:** Taschengeld, materieller Besitz (zum Beispiel Handy, Bücher, Streaming-Abonnement) Wohnverhältnisse (zum Beispiel eigenes Zimmer), soziale Absicherung (zum Beispiel Krankenversicherung)
- **soziale Ressourcen:** Familie, Freunde, andere erwachsene Bezugspersonen, Partnerinnen und Partner, Klassengemeinschaft, Vereine, Musik, Bands, Kunstschaffende
- **physische Ressourcen:** Ausdauer und Belastbarkeit, körperliche Gesundheit, motorische Fähigkeiten, Kraft, Talente
- **kognitive Ressourcen:** Bildung (zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen), Kreativität, Motivation, Durchhaltevermögen, Lernfreude, Anstrengungsbereitschaft

Für wen

Grundschule und Sek. I aller Schulformen

Dauer

15 bis 20 Minuten

Material/Vorbereitung

Vordruck Schatzkiste, Infografik zur Erklärung der Beispiele

Arbeitsform

Einzel- oder Kleingruppenarbeit

Vorgehen

Die Schülerinnen und Schüler können ihre persönlichen Ressourcen in eine Schatzkiste schreiben, zeichnen, malen oder in einer Collage zusammentragen. Je künstlerischer die Umsetzung ist, desto mehr Zeit nimmt sie in Anspruch. Wichtig: Es gibt hier kein richtig oder falsch. Jeder hat individuelle Ressourcen, die nicht mit denen anderer vergleichbar sind. Genauso individuell kann die Darstellung sein. Es kann hilfreich sein, zu Beginn das Sammeln der Ressourcen zu unterstützen. Jede Ressource sollte detailliert dargestellt werden (nicht „Freunde“, sondern „Tom, Mareike, ...“). Die Antwort „Das war alles“ kommt häufig sehr schnell. Dann müssen die Heranwachsenden zuversichtlich bestärkt werden, weiterzusuchen. Hilfreich kann auch die Frage nach Ressourcen sein, auf die unbewusst in herausfordernden Zeiten bereits zurückgegriffen werden, zum Beispiel: „Was machst du denn, wenn es dir schlecht geht?“ (Beispiel Musik hören; Ressourcen können hier die einzelnen Bands, die Streaming-Plattform, das Handy und die Kopfhörer, welche zum Hören benötigt werden und der WLAN-Zugang sein). Eigene Ressourcen bewusst wahrzunehmen, ist sehr stärkend und fördert eine realistische Selbstwahrnehmung.

Varianten

Sie können überlegen, die Ergebnisse im Plenum zu besprechen und alles in einer großen Schatzkiste zu sammeln, die gegebenenfalls im Raum hängen bleibt. So können sich die Jugendlichen gegenseitig inspirieren, welche Ressourcen sie noch nicht bedacht haben, aber vielleicht doch besitzen. Planen Sie dann entsprechend mehr Zeit ein.

Eine andere Möglichkeit der Umsetzung ist, über einen längeren Zeitraum Ressourcen zu sammeln. Dann reicht es, wenige Minuten für jedes Mal einzuplanen.

Verwendet bei

Gängige Praxis in der Beratung

Zum Weiterlesen

- Gräßer, M., Hovermann, E., Botved, A. (2020): Therapie-Tools. Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Weinheim: Beltz.
- Kriebs, S. (2019): Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden. Paderborn: Junfermann.
- Penz, M. (2022): Resilienz stärken: Mit effektiven Übungen Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit trainieren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2021): Resilienzförderung in der Schule. Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft. München. Zur Handreichung:
<https://www.isb.bayern.de/schularten/schule-fuer-krankte/handreichung-resilienzfoerderung/>
- Wustmann Seiler, C. (2018): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.

Die Methode »Ressourcenschatzkiste« nochmals online ansehen

Ressourcenschatzkiste



<https://www.begabungslotse.de/resilienz-lernen-und-lehren/ressourcenschatzkiste>

Hybrider Lernraum

Das Thema »Mehrsprachigkeit im Fachunterricht« ist Teil des Hybriden Lernraums – dem neuen Fortbildungsbereich von Bildung & Begabung. Im Hybriden Lernraum stellen wir Ihnen unterschiedliche analoge und digitale Wissens- und Lernformate aus der Förderpraxis für Ihre Arbeit zur Verfügung.

www.begabungslotse.de/hybrider-lernraum