

Resilienz verstehen

- 1 **Sieh** dir das folgende Video bis **1:30min** an und **fasse zusammen**, mit welchen Herausforderungen die Protagonistin zu kämpfen hatte.



**Mach dich stark! |
PsychoBugs | ARTE**

Link: <https://youtu.be/-j4iiVfgric>



**YouTube-
Video**

- 2 **Sieh** weiter bis **1:44min** und halte schriftlich fest, was man unter „Resilienz“ versteht.



3 **Schau** weiter bis **4:12min** und halte die **Strategien** der beiden Protagonist:innen in der Tabelle fest, mit denen sie versucht haben, ihre traumatischen Erlebnisse zu **verarbeiten**.

Marie Dasylda	Grégoire Chiche

4 **Schau** nun bis zum Ende und **erkläre**, weshalb die anfängliche Strategie Grégoires **nicht** besonders günstig war und wie stattdessen ein **resilienter Umgang** mit traumatischen Erlebnissen aussehen kann.