

## 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 Dasyva	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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---