

Workshop - Resilienz

von Lea Bischoff

Wir hatten am Mittwoch, den 05.06.2024, Besuch von Annika Schmidt. Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz*.

Zu Beginn hatten wir uns vorgestellt. Wir hatten gesagt, wie wir heißen, wie alt wir sind, was unser Hobby ist.

Dann spielte Annika einmal eine Ängstliche und einmal eine Mutige vor. Als Nächstes haben wir darüber gesprochen, wie es sich anfühlt, wenn man beleidigt wird. Sie sagte, dass man sich nicht beleidigen lassen soll. Anschließend erklärte sie, wann Wörter *ein Geschenk* sein können und Wörter die *ein Kackhaufen* sein können. Die Wörter, die ein Geschenk sind, sind nette Wörter wie zum Beispiel:

„Deine Augen sind schön.“ *oder*

„Deine Schuhe sehen richtig schön aus.“

Die Wörter, die ein Kackhaufen sind, sind Beleidigungen, wie zum Beispiel:

„Fotze“ oder wenn man auf Freunde oder Familie geht.

Anschließend zeigte Annika Schmidt uns drei Tiere: den Löwen, das ist der Entspannte. Die Stechmücke, das ist die Nervige. Das Schaf, das immer was zu meckern hat. Danach zeigte uns Annika Schmidt, wie der Löwe bei der Stechmücke reagiert und wie das Schaf

bei der Stechmücke reagiert. Der Löwe war entspannt. Das Schaf hat gemeckert.

Ihr Tipp ist, dass man sich am besten immer wie ein Löwe verhält. Den kann nichts nerven.

Dann hat sie mit uns ein Rollenspiel gespielt und ein Kreisspiel. Die waren alle sehr lustig. Zum Schluss haben wir im Kreis gesessen und Annika hat uns gefragt, ob wir schonmal wütend waren. Sie hat uns gesagt:

ALLE GEFÜHLE SIND RICHTIG!!!

Andere beleidigen oder hauen geht aber nicht.

WICHTIG IST also, wie gehe ich mit meinen Gefühlen RICHTIG um