

APPENDIX/ANHANG PART II (ENCOUNTER)/TEIL II (BEGEGNUNG)

Choose your language version./Wählen Sie Ihre Sprachversion.



OUR ALPHABET OF RESILIENCE



UNSER ALPHABET DER RESILIENZ

APPENDIX TO ACTIVITY III PART II (ENCOUNTER)



OUR ALPHABET OF RESILIENCE

The appendix contains the following material:

- Assignment for group work (step 2) (p. 2)

Assignment for the Working Groups

Think for a moment (each one of you individually) of a recent challenge you faced. Then share with your partner and discuss the following questions:

- What was particularly challenging about this event?
- How did you bounce back from that experience?
- What inner strength, coping mechanism or strategy helped you find ways to face this challenging situation?
- Where did you learn this skill/coping mechanism in life?
- If you could name this inner strength, coping mechanism or strategy with one word, what would it be?

ANHANG ZU METHODE III TEIL II (BEGEGNUNG)



UNSER ALPHABET DER RESILIENZ

Der Anhang enthält das folgende Material:

- Arbeitsauftrag für die Gruppenarbeit (Schritt 2) (S. 4)

Arbeitsauftrag

Denkt einen Moment lang (jede*r für sich) an eine herausfordernde Situation, mit der ihr kürzlich konfrontiert wart. Tauscht euch dann mit eurem*r Partner*in aus und diskutiert die folgenden Fragen:

- Was war an diesem Ereignis besonders herausfordernd?
- Wie hast du dich von dieser Erfahrung erholt?
- Welche innere Stärke, welcher Bewältigungsmechanismus oder welche Strategie hat dir geholfen, diese schwierige Situation zu meistern?
- Wo hast du diese Fähigkeit bzw. diesen Bewältigungsmechanismus im Leben gelernt?
- Wenn du diese innere Stärke, diesen Bewältigungsmechanismus oder diese Strategie mit einem Wort benennen könntest, wie würde es lauten?