

Inhalt

Einleitung: Warum dieses Buch?	7
1 Auf welche Weise Krisen Ängste, Sorgen und Depressionen auslösen können	11
1.1 Soziale Isolation und Gemeinschaft	11
1.2 Erlernte Hilflosigkeit und Optimismus	13
1.3 Placebo- und Nocebo-Effekte	16
1.4 Konflikte und Entwicklung	18
2 Resilienz-Faktoren, die im Unterricht genutzt werden können	22
2.1 Zuhören	22
2.2 Sinnhaftigkeit und persönliches Wachstum	27
2.3 Das Miteinander	29
2.4 Widersprüche aushalten, verstehen und integrieren	30
2.5 Selbstwirksamkeit	31
2.6 Gelingensvorstellungen, Visionen und Hoffnung	33
2.7 Sozial-emotionale Kompetenzen ganz nebenbei fördern	34
3 Resilienzfaktor 1: Raum für Sorgen, Ängste und Befürchtungen geben	40
3.1 Einladung zum Zuhören und Dasein	40
3.2 Raum für Sorgen und Ängste auch bei Populismus	42
3.3 Zwei psychologische Perspektiven	44
4 Resilienzfaktor 2: Raum für Sinnhaftigkeit und persönliche Entwicklung	48
4.1 Wie kann es in der Schule gelingen, aus Ärgernissen und Konflikten Wertvorstellungen und Bedürfnisse zu extrahieren?	51

4.2	Wie können Ängste und Sorgen in Sinnerleben überführt werden?	53
4.3	Wie können Hoffnungslosigkeit und depressive Stimmungen in Sinnhaftigkeit transformiert werden?	54
5	Resilienzfaktor 3: Raum für Visionen des Miteinanders (Möglichkeitsraum)	68
5.1	Oxytocin: Gemeinschaft erleben	68
5.2	Voneinander lernen	71
5.3	Miteinander wachsen	73
6	Resilienzfaktor 4: Raum für Widersprüche (Integration der Widersprüchlichkeit als Kraft erkennen und nutzen)	84
6.1	Kognitive Dissonanz macht Angst	85
6.2	Ängste befeuern Radikalisierung und abwertende Haltungen	87
6.3	Einen angstfreien Raum schaffen, in dem Widersprüche nebeneinanderstehen können	89
6.4	Widersprüche leben – Veränderung der Identitätsnarration	93
7	Resilienzfaktor 5: Raum für gruppenbezogene Selbstwirksamkeit	99
7.1	Selbstwirksamkeit, positive Gruppenidentität und mentale Gesundheit	99
7.2	Herausforderungen und die lernende Gruppe	105
8	Ausblick: Demokratisches Miteinander durch Mut und Zuversicht gestalten	111
	Literatur	114