



AKADEMISCHES
GYMNASIUM
INNSBRUCK



unesco

Member of
the Associated Schools
Network

How 2 Be A Hero

Resilienztraining am AGI



Inhalte



Was ist H2BAH?

Hintergründe und Inhalte



Warum Resilienztraining?



Inhalte

Was wird genau trainiert?



Was ist H2BAH?

How 2 Be A Hero ist ein Resilienztraining am Akademischen Gymnasium Innsbruck. Es wird im Rahmen des Faches Soft Skills Training durchgeführt. Das Training ist an die Imotik[®]-Lehre der Stark auch ohne Muckis GmbH von Daniel Duddek angelehnt. Frau Prof. Daringer, die das Training durchführt, ist zertifizierte Imotik[®]-Trainerin.

Ziel des Trainings ist es, Kinder und Jugendliche zu stärken, psychisch widerstandsfähig zu machen und ihnen Methoden mitzugeben, die es ihnen ermöglichen, Probleme leichter zu bewältigen und mit ihnen umzugehen. Stark auch ohne Muckis hat es sich zum Ziel gesetzt, Mobbing innerhalb von 30 Jahren in Achtsamkeit und Liebe umzuwandeln. Das Training soll verhindern, dass Kinder Mobbing-Opfer werden, in dem sie z.B. lernen mit Beleidigungen umzugehen, richtig zu handeln, wenn ihnen etwas weggenommen wird und sich selbst durch eigenes Handeln aus schwierigen Situationen herauszubringen.

Der Fokus wird dabei immer auf Positives und Gutes im Leben gerichtet, Herausforderungen als Chancen gesehen und Fehler als Grundlage neues Lernens erkannt.

Warum Resilienztraining?

Die HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)-Studie der WHO aus 2021/22 zeigt folgende Ergebnisse von österreichischen Schülerinnen und Schülern:

Tabelle 2: Prävalenz einzelner häufiger Beschwerden (mehrmals pro Woche oder täglich), nach Geschlecht

Beschwerdeart	Mädchen	Burschen	gesamt
Gereiztheit, schlechte Laune	44,0 %	24,7 %	34,8 %
Schwierigkeiten beim Einschlafen	32,1 %	23,2 %	27,9 %
Nervosität	35,4 %	17,6 %	27,0 %
Zukunftssorgen	29,2 %	16,5 %	23,2 %
Niedergeschlagenheit	30,0 %	12,4 %	21,6 %
Angstgefühle	29,2 %	9,0 %	19,6 %

7 - 26 % aller Schüler:innen geben an, zumindest einmalige Erfahrung als Mobbingopfer in der Schule gemacht zu haben. 31 % der Mädchen und 24 % der Burschen haben niedrige Selbstwirksamkeitserwartungen.

Quelle: Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023.



Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Sie meint die Fähigkeit, Krisen und schwierige Lebenssituationen zu meistern und dabei ein gutes Selbstgefühl zu bewahren.

Mobbing ist oft ein gefühlter Prozess. Ein resilientes Kind empfindet eine Beleidigung, ein Ärgern eines anderen Kindes nicht immer belastend. Mit herausfordernden Situationen kann gut umgegangen werden, das Kind erlebt sich als handlungsfähig.

Resilienztraining soll Kindern und Jugendlichen helfen, sich stärker, selbstwirksamer und selbstbestimmt zu sehen.

Durch verschiedene Strategien sollen sie gar nicht erst in die Opferrolle kommen, sondern den Fokus immer auf Positives legen.

Wir sehen Resilienztraining als Mobbing-Prävention, in dem mögliche Opfer so gestärkt werden, dass diese Situation nicht mehr eintreten kann.



Inhalte

- Umgang mit Beleidigungen
- Selbstbehauptung
- Umgang mit Gefühlen
- Fokus auf Positives
- Gedanken-Wirkungs-Kreislauf
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Ziele setzen und einhalten
- Stärken erkennen
- Umgang mit Fehlern
- Selbstwirksamkeit
- Wie gehe ich damit um, wenn mir jemand etwas wegnimmt?
- Richtig Hilfe holen

Nützliche Links

- [STARK AUCH OHNE MUCKIS](#)
- [IMOTIK® AUSBILDUNG](#)
- [AKADEMISCHES GYMNASIUM INNSBRUCK](#)
- [UNESCO-SCHULE AM AGI](#)