

STRESS UND RESILIENZ

1. Was bedeutet deiner Meinung nach „Stress“?

2. Was bedeutet deiner Meinung nach „Resilienz“?

3. Wie fühlen sich die bisherigen Lebenserfahrungen (Risikofaktoren) von Harry an?

4. Welche destruktiven Methoden könnte Harry Potter anwenden, um mit seinen Erfahrungen fertig zu werden?

5. Was hilft Harry, widerstandsfähiger zu werden?

a)

b)

6. Hast du in deinem Leben schon einmal Stress oder Schwierigkeiten erlebt? Erkläre das genauer. (Nur wenn du dich wohl dabei fühlst, das zu teilen, ansonsten kannst du die Frage überspringen).

7. Gab es in deinem Leben Dinge, die dir geholfen haben, besser damit umzugehen und widerstandsfähiger zu werden?
