



Erlebnispädagogik und Resilienz

Jan-Christian Schmale · Sandy Kranich

Dieses Handout erinnert an unseren Workshop und lädt dazu ein, die vorgestellten Ansätze in der eigenen Praxis weiterzudenken. Es verbindet den fachlichen Einstieg mit dem Bewegungsspiel, den Stationen und der Literatur vom Büchertisch.

So war der Workshop aufgebaut

Zum Einstieg haben wir uns mit der Bedeutung von Vorstellungen beschäftigt und die Begriffe Erlebnispädagogik, Erlebnis und Resilienz eingeordnet. Das gemeinsame Bewegungsspiel „Führen und Spiegeln“ brachte uns anschließend ins eigene Erleben.

Danach standen 45 Minuten zur Verfügung, um den vorbereiteten Raum selbstständig zu erkunden: Methoden kennenlernen, Reflexionsmaterial ansehen, an Sinnesstationen ausprobieren, in Literatur stöbern und mit uns ins Gespräch kommen. Die Auswahl und Reihenfolge der Stationen waren frei.

Was ist Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik ist ein handlungs- und erfahrungsorientierter pädagogischer Ansatz. Menschen setzen sich mit Aufgaben und Herausforderungen auseinander und können dabei eigene Fähigkeiten, ihr Handeln und das Miteinander erkunden. Natur und naturnahe Räume spielen häufig eine Rolle; erlebnispädagogisches Arbeiten ist auch in anderen Umgebungen möglich.

Die Aufgabe allein bestimmt den Lernprozess nicht. Entscheidend sind der Rahmen, die Begleitung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Erfahrung. Die Leitung beobachtet, lässt Raum für eigene Lösungen und fragt offen nach. Welche Bedeutung eine Erfahrung erhält, wird gemeinsam mit den Beteiligten erkundet.

Was ist ein Erlebnis

Ein Erlebnis ist das persönliche, subjektiv bedeutsame Erleben einer Situation. Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und bisherige Erfahrungen wirken dabei zusammen. Das äußere Ereignis kann für alle ähnlich sein; was eine Person dabei erlebt, kann sich deutlich unterscheiden.

Das zeigte sich an den Fühlkisten: Die gleiche Kiste kann Neugier, Unsicherheit, Freude oder Zurückhaltung auslösen. Schon die Vorstellung vom möglichen Inhalt beeinflusst, wie wir uns einer Situation nähern. Ein bestimmtes Erlebnis lässt sich daher nicht für alle herstellen oder garantieren.

Leitgedanke für die Praxis: Erst verstehen, wie jemand eine Situation erlebt hat. Danach gemeinsam nach einer möglichen Bedeutung für den Alltag suchen.

Resilienz und innere Ressourcen

Flexibel bleiben und wieder Stabilität finden

Resilienz beschreibt die Fähigkeit beziehungsweise den Prozess, psychische Gesundheit trotz erheblicher Belastungen zu erhalten oder wiederzuerlangen. Sie entsteht im Zusammenspiel von persönlichen Voraussetzungen, Beziehungen und Lebensbedingungen und kann sich über die Zeit verändern.

Auf unserem Flipchart stand der Gedanke im Mittelpunkt, auch unter Stress flexibel zu bleiben und sich wieder zu stabilisieren. Resilienz bedeutet dabei keine Unverletzlichkeit: Belastung wahrzunehmen und Unterstützung zu suchen, kann ebenso dazugehören wie selbst tätig zu werden.

Die sechs Ressourcen auf dem Flipchart

Selbstvertrauen: Auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen und sich zutrauen, eine Aufgabe anzugehen.

Empathie: Gefühle und Perspektiven anderer wahrnehmen und sich damit auseinandersetzen.

Konfliktfähigkeit: Eigene Anliegen ausdrücken, Spannungen ansprechen und nach tragfähigen Lösungen suchen.

Selbstständigkeit: Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und erkennen, wann Unterstützung hilfreich ist.

Ausdauer: Bei Schwierigkeiten dranbleiben und bei Bedarf die eigene Vorgehensweise verändern.

Selbstwertgefühl: Den eigenen Wert anerkennen, auch wenn etwas misslingt oder andere Kritik äußern.

Diese Begriffe sind die auf dem Flipchart ausgewählten inneren Ressourcen. Sie bilden keine abschließende Liste und kein einheitliches Modell von „Säulen der Resilienz“. Verlässliche Beziehungen, soziale Unterstützung und förderliche Lebensbedingungen sind ebenfalls wesentlich.

Die Verbindung zu unseren Stationen

An den Stationen konnten die Teilnehmenden beispielsweise Wahrnehmung, Zutrauen, Selbstständigkeit oder den Umgang mit Unsicherheit erkunden. Welche dieser Themen für eine Person tatsächlich bedeutsam waren, bleibt offen. Ein einzelnes Angebot erlaubt noch keine Aussage darüber, ob ihre Resilienz gewachsen ist.

Fragen für den persönlichen Transfer

Was hat mir in einer ungewohnten Situation geholfen? Wann konnte ich selbst entscheiden? Welche Unterstützung habe ich genutzt? Welche meiner Ressourcen möchte ich im Alltag bewusster wahrnehmen?

Die Quellen zum fachlichen Input stehen am Ende des Handouts. Das Flipchart ergänzt die Gedanken aus dem ursprünglichen Handout.

Führen und Spiegeln

Sich einigen, Initiative übernehmen und folgen

Gruppe: Zweiergruppen, bei ungerader Zahl eine Dreiergruppe. Material: keines. Ort: freier Raum mit ausreichend Abstand. Zeitliche Orientierung: 5 bis 10 Minuten Aktion, anschließend bei Bedarf Reflexion.

Worum es geht

Die Bewegungsübung macht erfahrbar, wie Rollen entstehen und wie es sich anfühlt, anzuführen oder zu folgen. Bereits die Einigung über diese Rollen ist Teil der Erfahrung.

Ablauf

1. Zuerst alles erklären. Sobald die Erklärung endet, gilt Redeverbot. Die Teilnehmenden finden sich zu zweit zusammen; bei ungerader Zahl entsteht eine Dreiergruppe.
2. A und B festlegen. Der Auftrag lautet, sich ohne Sprechen und auch ohne sonstige Kommunikation, Gesten oder Körpersprache darauf zu einigen, wer A und wer B ist. Die Leitung gibt keinen Lösungsweg vor.
3. Bewegung beginnen. A macht frei gewählte Bewegungen vor und darf sich durch den Raum bewegen. B spiegelt diese Bewegungen. Weitere Vorgaben zu Stil oder Ablauf gibt es nicht.
4. Rollen wechseln. Nach einer Weile fordert die Leitung zum Wechsel auf. Beginnen Gruppen schon vorher selbstständig zu wechseln, ist das in Ordnung.

Dreiergruppe: Eine Person führt, zwei spiegeln. Durch weitere Wechsel können alle beide Rollen erleben.

Begleitung und Sicherheit

Der Auftrag enthält einen Widerspruch: Auch Blicke, Abwarten oder das Beginnen einer Bewegung vermitteln etwas. Dieser Prozess lässt sich in der Reflexion aufgreifen. Bewegungen bleiben im eigenen sicheren und angenehmen Bereich; die Laufwege bleiben frei.

Mögliche Reflexionsfragen

Wie habt ihr euch geeinigt? Woran hast du deine Rolle erkannt? Was hat gut funktioniert, was war schwierig? Wie war es für dich, anzuführen oder zu folgen? Wann hast du Initiative übernommen oder bewusst abgewartet?

Offen und neugierig begleiten

Bewegung, Auflockerung und Spaß dürfen für sich stehen. Wenn ein Gespräch entsteht, folgt es den Erfahrungen der Teilnehmenden. Fragen wie „Was hast du wahrgenommen?“ oder „Was genau hat dir geholfen?“ lassen verschiedene Antworten zu. Ich-Sätze können die eigene Erfahrung verdeutlichen. Niemand muss Gefühle offenlegen.

Fühlen und Riechen

Wahrnehmung erkunden und Vorstellungen überprüfen



Die neun Fühlkisten konnten auf unterschiedlichen Wegen erkundet werden.

Fühlkisten

In neun geschlossenen Holzkisten ließen sich unterschiedliche Inhalte ertasten. Zwei Zugänge standen zur Wahl:

1. Erst fühlen, dann auflösen: Ohne den Inhalt zu sehen, in die Kiste greifen und versuchen zuzuordnen, was sich darin befindet. Anschließend die Vermutung mit der Auflösung vergleichen.
2. Erst wissen, dann fühlen: Den Inhalt vorher erfahren und anschließend erkunden, wie er sich tatsächlich anfühlt.

Die beiden Wege lenken den Blick auf das Verhältnis von Vorstellung und Wahrnehmung. Themen der ausliegenden Karten waren Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Körperwahrnehmung. Ob Spannung, Überwindung, Freude oder Erleichterung entstehen, hängt vom persönlichen Erleben ab.

Riechgläser

In kleinen verschlossenen Gläsern waren unterschiedliche Gerüche vorbereitet. Die Teilnehmenden konnten die Gläser öffnen, vorsichtig riechen und Vermutungen über den Inhalt anstellen. Die Auflösung stand jeweils unter dem Fläschchen.

Zum Erinnern: Wie vertraut war mir ein Geruch? Welche Bilder oder Erinnerungen tauchten auf? Wie sicher war ich mit meiner Vermutung?

Hinweis zu beiden Angeboten

Das Erkunden ist freiwillig. An der Station wurde ausdrücklich darum gebeten, bekannte Allergien vorher mitzuteilen. Eigene Grenzen dürfen benannt und respektiert werden.

Perspektivwechsel und Wertschätzung

Den vertrauten Blick verändern und Beiträge sichtbar machen



Wertschatzkiste, Handspiegel und Riechgläser auf dem Stationentisch.

Perspektivwechsel mit dem Handspiegel

Für diese Übung wurden zwei Personen und ein Spiegel benötigt.

1. Person A hält den Spiegel auf Brusthöhe mit der Spiegelseite nach oben und schaut ausschließlich in den Spiegel.
2. Person B begleitet A bei einem Spaziergang und sorgt für einen sicheren, unfallfreien Weg. A nimmt den Weg aus einer ungewohnten Perspektive wahr.
3. Anschließend werden die Erfahrungen ausgetauscht: Was war zu sehen? Wie hat sich die veränderte Orientierung angefühlt? Was war bei der Begleitung hilfreich?

Der Weg muss zur eingeschränkten Sicht passen. Tempo und Unterstützung richten sich nach der begleiteten Person.

Wertschatzkiste

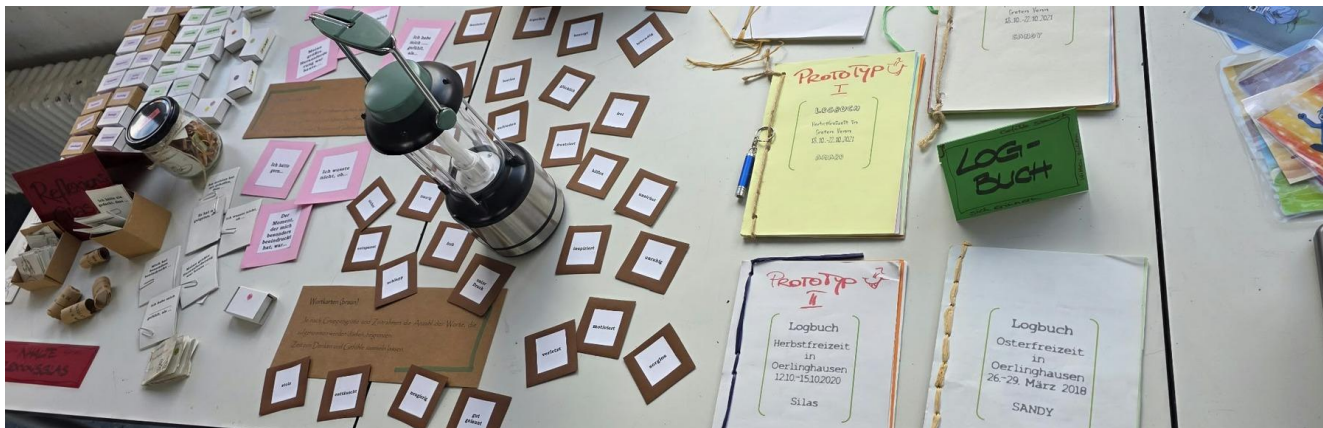
Die kleine Schatzkiste enthielt Glassteine. Jede teilnehmende Person erhält zu Beginn eine vorher festgelegte Anzahl dieser Steine.

Wer bei einer anderen Person ein Verhalten, eine Tätigkeit oder einen Beitrag beobachtet, den er oder sie wertschätzt, gibt dieser Person einen Glasstein. Dabei wird konkret benannt, wofür die Anerkennung steht.

Der Stein verbindet die Rückmeldung mit einem sichtbaren Gegenstand. Entscheidend ist die persönliche, nachvollziehbare Beschreibung der Beobachtung.

Erfahrungen in Worte und Bilder fassen

Eine gemeinsame Station mit unterschiedlichen Zugängen



Wortkarten, Satzanfänge und Logbücher als Anregungen für die Reflexion.

Wortkarten in Braun

Auf den Karten standen Begriffe für Gefühle und Zustände, beispielsweise „stolz“, „entspannt“, „neugierig“, „enttäuscht“ oder „unter Druck“. Die Teilnehmenden wählen passende Begriffe zum eigenen Erleben aus und können sie als Gesprächseinstieg nutzen. Die Anzahl der Karten wird an Gruppengröße und Zeitrahmen angepasst. Zeit zum Nachdenken und zum Wahrnehmen der eigenen Gefühle gehört dazu.

Satzkarten in Rosa

Die Teilnehmenden suchen sich eine vereinbarte Anzahl an Satzanfängen aus und führen die Sätze kurz und persönlich zu Ende. Beispiele von der Station:

- „Meine größte Herausforderung war heute ...“
- „Am meisten hat mir geholfen, dass ...“
- „Ich habe mich ... gefühlt, als ...“
- „Ich hätte gern ...“
- „Ich wusste nicht, ob ...“
- „Der Moment, der mich besonders beeindruckt hat, war ...“

Bildkarten und Gefühlskarten

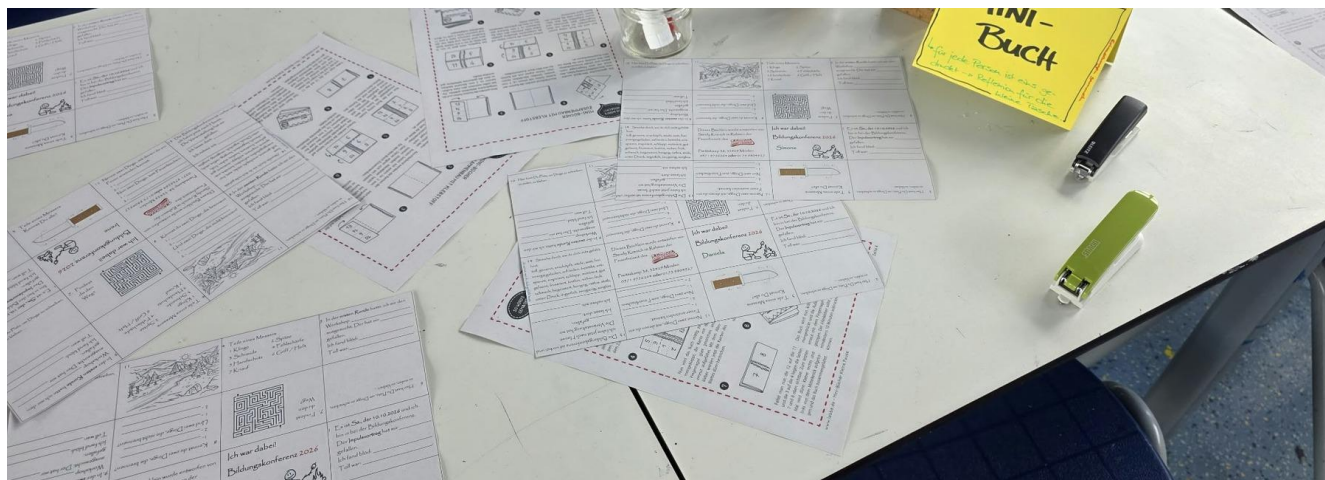
Fotos, Fantasiebilder und Gesichter boten weitere Möglichkeiten, über eigene Wahrnehmungen und Gefühle ins Gespräch zu kommen. Ein gewähltes Bild kann als Brücke zum persönlichen Erleben dienen. Welche Bedeutung es hat, beschreibt die auswählende Person selbst.

Weitere Materialien

Kleine beschriftete Schachteln, Korken und ein Reflexionsglas ergänzten die Sammlung. Sie lagen zusammen unter dem Schild „Reflexionsmaterial“ und konnten als Anregungen für eigene Reflexionsformen betrachtet werden.

Logbücher und Minibücher

Erlebnisse festhalten und eigene Reflexionsformen gestalten



Vorlagen, Faltanleitungen und Gestaltungsmaterial an der Mini-Buch-Station.

Logbücher

Ausliegende Logbücher und Prototypen aus früheren Freizeiten zeigten, wie persönliche Erfahrungen über mehrere Tage festgehalten werden können. Die Beispiele luden dazu ein, über die Gestaltung eigener Rückblicke und über passende Formen für die jeweilige Gruppe nachzudenken.

Ein Mini Buch selbst gestalten

An dieser Station lagen Vorlagen, Faltanleitungen, Stifte, Scheren und weiteres Gestaltungsmaterial bereit. Die Einladung lautete, ein eigenes kleines Reflexionsbuch herzustellen und mit Eindrücken vom heutigen Tag zu füllen.

1. Eine Vorlage auswählen und anhand der ausliegenden Anleitung zum Mini-Buch verarbeiten.
2. Die Seiten persönlich gestalten und Eindrücke, Gedanken oder Erfahrungen aus dem Workshop eintragen.
3. Das Büchlein als Erinnerung und als Anregung für eine eigene Reflexionsmethode mitnehmen.

Projektplanung und Projektdokumentation

Beispiele aus früheren Projekten machten sichtbar, wie erlebnispädagogische Angebote geplant und dokumentiert werden können. Dazu gehörten ein Projektplan und eine Dokumentation mit den Leitbegriffen Freiheit, Erlebnis, Unterstützung, Empathie und Reflexion. Die Unterlagen konnten angesehen und im Gespräch mit der eigenen Praxis verbunden werden.

Schnitzen und Materialkisten

Anschauen, ausprobieren und Einsatzmöglichkeiten besprechen



Holz, Schnitzwerkzeuge, Schutzhandschuhe und Beispiele am Schnitztisch.

Schnitzen

An der Schnitzstation lagen Holzstücke, unterschiedliche Messer und Schnitzwerkzeuge, Schutzhandschuhe sowie bearbeitete Beispiele bereit. Das Angebot bestand darin, die Materialien anzusehen und das Schnitzen auszuprobieren. Eine bestimmte Schnitzaufgabe war nicht vorgegeben.

Beim Ausprobieren standen der Umgang mit Material und Werkzeug sowie das eigene Arbeiten am Holz im Vordergrund. Für einen Einsatz mit Gruppen gehören eine passende Einführung und ein sicherer Umgang mit den Werkzeugen zum Rahmen.

Materialkisten für erlebnispädagogische Angebote

Eine rote Kiste mit der Beschriftung „EP Indoor“ und eine große Metallkiste für Outdoor Material zeigten die Bandbreite möglicher Materialien. Dazu gehörten unter anderem Seile, Augenbinden, Schwimnudeln, Bälle, weiche Spielgegenstände und weitere Requisiten.

Die Materialien konnten betrachtet und teilweise ausprobiert werden. Im Austausch ging es um mögliche Einsätze in der Gruppenarbeit. Je nach Aufgabenstellung, Gruppe und Begleitung kann derselbe Gegenstand ganz unterschiedliche Erfahrungen ermöglichen.

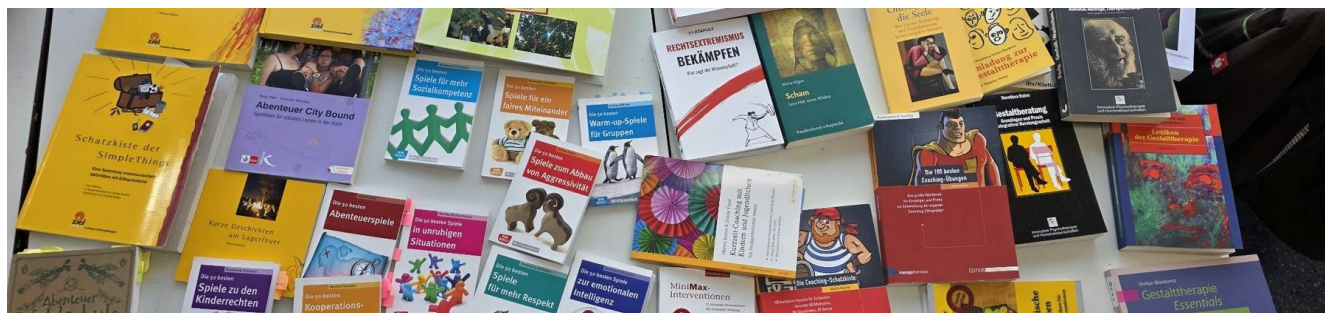
Literaturstation

Der Büchertisch bot Gelegenheit zum Blättern, Entdecken und Nachfragen. Neben Erlebnispädagogik und Spielen lagen Titel zu Coaching, Gestalttherapie, Visualisierung und weiteren Themen aus. Die folgende Übersicht greift die ausgelegten Bücher und das Body-Confidence-Toolkit auf.

Für die eigene Praxis: Welche Anregung passt zu meiner Gruppe? Welchen Rahmen braucht sie? Wie lasse ich Raum für eigene Erfahrungen und Lösungen?

Erlebnispädagogik und Spiele

Literatur vom Büchertisch



Eine Auswahl der ausgelegten Literatur.

Die Angaben beziehen sich auf die jeweils genannten Ausgaben. Andere Auflagen können von den ausgelegten Exemplaren abweichen. Die unterstrichenen Titel sind mit weiterführenden Angaben verlinkt.

Erlebnispädagogik und Naturerfahrung

Deubzer, B., & Feige, K. (Hrsg.) (2004). Praxishandbuch City Bound. Erlebnisorientiertes soziales Lernen in der Stadt. ZIEL.

Hildmann, J. (2017). Schatzkiste der SimpleThings. Eine Sammlung erlebnisorientierter Aktivitäten mit Alltagsmaterial. ZIEL.

Houghton, P., & Worroll, J. (2018). Abenteuer Waldschule. Outdoor-Erlebnisse für Kinder. Anaconda.

Klein, T., & Wustrau, C. (2017). Abenteuer City Bound. Spielideen für soziales Lernen in der Stadt (2. Aufl.). Friedrich.

Paffrath, F. H. (2017). Einführung in die Erlebnispädagogik (2., überarb. Aufl.). ZIEL.

Senninger, T. (2000). Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen. Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb. Ökotopia.

Steinbach, G. (2017). Kurze Geschichten am Lagerfeuer. ZIEL.

MiniSpielothek von Don Bosco

Behnke, A. (2012). Die 50 besten Warm-up-Spiele für Gruppen. Don Bosco.

Bücken-Schaal, M. (2013). Die 50 besten Spiele in unruhigen Situationen. Don Bosco.

Erkert, A. (2012). Die 50 besten Spiele zum Abbau von Aggressivität. Don Bosco.

Portmann, R. (2009). Die 50 besten Spiele für mehr Sozialkompetenz (2. Aufl.). Don Bosco.

Portmann, R. (2010). Die 50 besten Spiele zu den Kinderrechten. Don Bosco.

Spiele und Beratung

Weitere Titel aus der Sammlung

MiniSpielothek von Don Bosco

Portmann, R. (2012). Die 50 besten Spiele für ein faires Miteinander. Don Bosco.

Portmann, R. (2013). Die 50 besten Spiele zur emotionalen Intelligenz. Don Bosco.

Portmann, R. (2014). Die 50 besten Spiele für mehr Respekt. Don Bosco.

Seiler, D. (2015). Die 50 besten Abenteuerspiele. Don Bosco.

Stockert, N. (2013). Die 50 besten Kooperationsspiele. Don Bosco.

Coaching und systemische Beratung

Prior, M. (2025). MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung (20. Aufl.; Zeichnungen und Kommentare von D. Tangen). Carl-Auer.

Ratner, H., & Yusuf, D. (2017). Kurzzeit-Coaching mit Kindern und Jugendlichen. Ein lösungsorientierter Ansatz. Junfermann.

Schwegler, C. (2014). Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 55 hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen (2. Aufl.). Vertrieb MadMan's Magic.

Schwing, R., & Fryszer, A. (2006). Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. Vandenhoeck & Ruprecht.

Wehrle, M. (2010). Die 100 besten Coaching-Übungen. Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten. managerSeminare.

Wehrle, M. (2024). Die Coaching-Schatzkiste. 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen (7. Aufl.). managerSeminare.

Gestalttherapie und Gestaltberatung

Blankertz, S. (2012). Gestalttherapie Essentials. Das Wichtigste aus dem Grundlagenwerk von Perls, Hefferline und Goodman (E. Doubrawa, Hrsg.). Peter Hammer.

Blankertz, S., & Doubrawa, E. (2005). Lexikon der Gestalttherapie. Peter Hammer.

Doubrawa, E., & Blankertz, S. (2000). Einladung zur Gestalttherapie. Eine Einführung mit Beispielen. Peter Hammer.

Gestalttherapie und weitere Themen

Weitere Titel vom Büchertisch

Gestalttherapie und Gestaltberatung

Perls, F. S. (1980). Gestalt, Wachstum, Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen (H. Petzold, Hrsg.). Junfermann.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1991). Gestalttherapie. Grundlagen. dtv / Klett-Cotta.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1991). Gestalttherapie. Praxis. dtv / Klett-Cotta.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1994). Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality. Gestalt Journal Press.

Rahm, D. (1979). Gestaltberatung. Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit. Junfermann.

Visualisierung

Haussmann, M. (2015). bikablo 1. Das Trainerwörterbuch der Bildsprache (6., überarb. Aufl.). Neuland.

Haussmann, M. (2019). bikablo emotions. Visuelles Wörterbuch (unter Mitarbeit von C. Haussmann). Neuland.

Haussmann, M. (2020). bikablo posters. Visuelles Wörterbuch für Flipcharts, Methodenplakate und Bildwelten. Neuland.

Haussmann, M. (2014). UZMO – Denken mit dem Stift. Visuell präsentieren, dokumentieren und erkunden. Redline.

Gefühle und Gesellschaft

Hilgers, M. (2013). Scham. Gesichter eines Affekts (4., erw. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.

KATAPULT (2025). Rechtsextremismus bekämpfen. Was sagt die Wissenschaft?. KATAPULT-Verlag.

Wardetzki, B. (2004). Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können. dtv.

Körperbild und Selbstwert

Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl & Deutscher Turner-Bund (o. J.). Body Confidence Sport-Toolkit & Praxis-Toolkit (Sonderausgabe, 1. Aufl.). Dove / Deutscher Turner-Bund.

Quellen und Vertiefung

Die Ziffern im fachlichen Einstieg verweisen auf die folgenden Quellen. Die Methodenbeschreibungen beruhen auf dem Workshop, den Stationsschildern und dem ursprünglichen Handout von Jan-Christian Schmale.

[1] Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e. V. (2025). Informationsbroschüre Erlebnispädagogik.

Fachliche Orientierung zum erlebnispädagogischen Ansatz und seinen Rahmenbedingungen.

[2] Lakemann, U. (Hrsg.) (2005). Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training. Empirische Ergebnisse aus Fallstudien. ZIEL.

Verlagsleseprobe zur Einordnung von Erlebnis, Erfahrung und pädagogischen Wirkungen.

[3] Helmreich, I. (o. J.). Resilienz. Leibniz-Lab Umbrüche und Transformationen.

Glossarbeitrag zum dynamischen Verständnis von Resilienz und zum Zusammenspiel individueller und umweltbezogener Faktoren.

[4] Ehlers, J. (2025, 17. Dezember). Was ist Resilienz? Definition und Bedeutung im Überblick. AOK Gesundheitsmagazin.

Hintergrund zum Begriff Resilienz und zur Darstellung der Ressourcen auf dem Flipchart.

Material aus dem Workshop

Schmale, Jan-Christian. Handout Erlebnispädagogik im Sport. Gedankenschmiede Beratung. Unveröffentlichtes Handout.

Flipchart zu Resilienz und inneren Ressourcen sowie Stationsschilder und Workshopfotos aus den bereitgestellten Unterlagen von Sandy Kranich.

Fotos: bereitgestellte Aufnahmen des Workshopraums und der Stationen.