

Resilienztraining (IST-Zertifikat)

Muster-Einsendearbeit

Muster Einsendearbeit

In der Regel schreiben Sie während Ihrer Weiterbildung Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle.

Die Prüfungsinhalte der einzelnen Einsendearbeiten sind der Rubrik „Prüfungsleistungen“ im Online-Campus zu entnehmen. Die Einsendearbeiten sind ebenfalls im Online-Campus zur Bearbeitung abgelegt.

A. Vorbemerkungen:

Die fristgerecht eingegangene Einsendearbeit wird korrigiert und im Online-Campus wieder zur Verfügung gestellt.

B. Hinweise zur Bewertung:

1. Bei jeder Aufgabe bzw. Teilaufgabe ist die erreichbare Punktzahl vermerkt.
2. Sie benötigen mindestens 54 % der insgesamt erreichbaren Punktzahl, damit diese Einsendearbeit als erfolgreich bearbeitet gelten kann.

C. Hinweise zur Bearbeitung/Einreichung:

1. Die Aufgaben sind mit **eigenen Worten** zu beantworten. Bitte kopieren Sie keine Texte aus Ihrem Studienheft oder aus anderen fremden Textquellen. Zitate sind als solche zu kennzeichnen und die Quelle anzugeben.
2. Schreiben Sie **maximal** eine DIN-A4-Seite (bei Schriftgröße 12 Pt.) pro Aufgabe.

Bitte beachten Sie

Grundlage für die folgenden Aufgaben sind die Studieneinheiten:

Teil A – Fachwissen Resilienz

Teil B – Ganzheitliche Stärkung der Resilienz

Sie können die Teile in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir haben die Aufgaben so ausgewählt, dass zum einen Ihr Wissen abgefragt wird (= **Reproduktion**, z. B. von Definitionen, Begriffen, Merkmalen usw.), zum anderen Ihr Wissen angewendet werden soll (= **Transfer**, z.B. Beurteilung von Alternativen).

Für die Bearbeitung der Aufgaben ist die Beschäftigung mit weiterführender Literatur nicht zwingend notwendig. Sie sollten aber eventuell vorhandene Unklarheiten bzw. Informationsdefizite anhand entsprechender Bücher aufarbeiten.

Sie erhalten Ihre Einsendearbeit so schnell wie möglich korrigiert zurück.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg bei der Bearbeitung!

Teil A – Fachwissen Resilienz

Aufgabe 1

16 Punkte

Um belastende Situationen souverän meistern zu können, bedarf es vier essenzieller Basiskompetenzen.

- a) Erklären Sie bitte kurz, was es mit diesen Basiskompetenzen auf sich hat und benennen Sie diese. Erläutern Sie kurz in Stichpunkten, was unter der jeweiligen Begrifflichkeit einer Basiskompetenz zu verstehen ist. (8 Punkte)
- b) Durch welche fünf Elemente ist die Achtsamkeit gekennzeichnet? Erläutern Sie die Elemente jeweils kurz. (8 Punkte)

Teil B – Ganzheitliche Stärkung der Resilienz

Aufgabe 2

4 Punkte

- a) Unsere Atmung bedeutet für uns Kraft- und Entspannungsressource gleichermaßen.
Erklären Sie in diesem Zusammenhang, wie zum einen Atmung und Psyche und zum anderen Atmung und Selbstwahrnehmung zusammenhängen. (4 Punkte)
- b) Durch welche Merkmale sind mental starke, gefestigte Menschen charakterisiert?
Inwieweit kann mentale Stärke trainiert werden? (6 Punkte)