



LERNEN > INHALTE > GESUNDHEIT

Resilienz

Stand: 28.01.2026



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit / resilienz](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/resilienz)

Inhaltsverzeichnis

Resilienz	3
Unterstützung und Ansprechpersonen	4
Aufklärung über Depression und Angststörungen	4

Resilienz



Mit Resilienz und guter Gesundheit die Herausforderungen des Schulalltags meistern ©Maryna – stock.adobe.com

Resilienz ist ein entscheidender Faktor für eine stabile psychische Gesundheit und das Wohlbefinden.

Auf einer Grundlage einer starken Resilienz können Kinder und Jugendliche mit Herausforderungen und Stress konstruktiv umgehen – inner- und außerhalb der Schule. Deshalb ist die Förderung von Resilienz eine übergreifende Aufgabe aller Fächer und Schularten.

Ganzheitliche Resilienzförderung umfasst verschiedene Bereiche:

- **Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein:** Indem Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Stärken erkennen, festigen sie ein positives Selbstwertgefühl und stärken ihr Selbstbewusstsein.
- **Aufbau von sozialen Kompetenzen:** Teamarbeit, Kommunikation und Konfliktlösung sind zentrale Fähigkeiten für ein gelingendes, erfülltes Leben. Durch das Miteinander in der Klasse und im Schulalltag lernen Kinder und Jugendliche, mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- **Entwicklung von Stressbewältigungstechniken:** Das Erlernen von Entspannungstechniken wie z. B. Atem- oder Achtsamkeitsübungen hilft Schülerinnen und Schülern, Stressfaktoren zu identifizieren und Belastungen abzubauen.

So lernen Schülerinnen und Schüler, Herausforderungen aktiv anzugehen und kreative Lösungen zu finden. Dieser Prozess stärkt ihr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und -sicherheit, auch in schwierigen Situationen ruhig und überlegt zu handeln. Gezielte

Förderung von → [Bewegung](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/bewegung> sowie → [kultureller Bildung](#)
<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/kulturelle-bildung> sind weitere Schutzfaktoren, um das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren.

Unterstützung und Ansprechpersonen

Kinder und Jugendliche erleben **Stress, Leistungsdruck oder soziale Herausforderungen** manchmal als sehr belastend. Bei → [persönlichen Sorgen](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/unterstuetzung/persoенliche-sorgen> unterstützt ein Netzwerk von Ansprechpersonen der Staatlichen Schulberatung die jungen Menschen sowie ihre Erziehungsberechtigten.

Neben präventiven Ansätzen und Trainings gibt es mit der [Staatlichen Schulberatung](#) <https://www.schulberatung.bayern.de> ein Unterstützungssystem an jeder bayerischen Schule. Die Beratungslehrkräfte sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen helfen bei schulischen Fragen wie persönlichen Sorgen weiter.

PRAXISBEISPIEL:

Trainingsprogramm zur Stressprävention

STARK ist ein Stresspräventionsprogramm an beruflichen Schulen, das die Resilienz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen stärkt und sie befähigt, positiv mit Belastungssituationen umzugehen. Lehrkräfte können in Fortbildungen zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult werden.



[weiterlesen](#)

Aufklärung über Depression und Angststörungen

Depressionen gelten als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen nahezu alle Altersgruppen. Oft treten sie in Kombination mit einer Angststörung auf. Umso wichtiger ist eine alters- und entwicklungsgemäße Aufklärung über psychische Erkrankungen.

Das Kultusministerium hat dafür ein 10-Punkte-Programm aufgelegt: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themen **Stress und psychische Gesundheit** auseinander. Dabei setzt die Schule auf eine Stärkung der **Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung** der Kinder und Jugendlichen. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen fördern das Verständnis für psychische Erkrankungen innerhalb der Schulfamilie und leisten einen wichtigen Beitrag gegen die „Stigmatisierung psychisch Kranker“.

Maßnahmen des 10-Punkte-Programms

Bereits im Lehramtsstudium behandeln Studierende das Thema Depression. Seminarlehrkräfte für Psychologie erhalten ein Ausbildungsmodul zum Thema Depressionen für die Ausbildung von Referendarinnen und Referendaren in der zweiten Phase der Lehrerbildung. Die [Staatlichen Schulberatungsstellen](https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen) koordinieren das Beratungsangebot der Schulpsychologinnen und Schulpsychologen. Die Lehrpläne enthalten Anknüpfungspunkte zur Aufklärung über Depressionen und Angstzustände sowie Best-Practice-Beispiele für Lehrkräfte. Lehrkräfte erhalten [Informationsmaterialien](https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praeventio) über das Krankheitsbild und über Beratungsmodelle. Schülerinnen und Schülern und deren Erziehungsberechtigte können sich über die [Themenseite „Aktiv gegen Depressionen“](https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/) des Kultusministeriums informieren. Ein [Lern-/Aufklärungsvideo](https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/#erkennen) für Schülerinnen und Schüler sowie Erziehungsberechtigte wird auf der verlinkten Themenseite bereitgestellt. Alle Schulen halten eine individuelle Übersicht über Hilfsangebote an der Schule und in der Region bereit. Die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen arbeiten noch enger mit externen Experten des Fachgebiets zusammen. Maßnahmen zur Stärkung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler werden weiterentwickelt und gezielt auf das Thema Depression zugeschnitten.

Aktiv Gegen Depressionen



 zur Webseite



Weitere Informationen



Materialien für den Unterricht

Die Handreichung des ISB bietet Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern schulartübergreifend praktische Übungen, mit denen im täglichen Unterricht Resilienz gefördert werden kann.

<https://www.isb.bayern.de/schularten/schule-fuer-krankte/handreicherung-resilienzfoerderung/>