

Resilienz & Berührbarkeit

WEGE ZUR LEBENDIGKEIT



Den Mut
finden



Weitsicht
zeigen



Sorge tragen –
für sich und
andere.



Körper, Geist
und Seele
verbinden



Lieben
wollen



Wache
Hoffnung



Staunen
können



Sich wandeln
und reifen



Sich
anvertrauen



Kraft
schöpfen

Resilienz

Resilienz:
zurückspringen,
abprallen

Optimismus,
Beziehungen,
Selbstregulation,
Selbstwirksamkeit,
Zukunfts- und
Lösungsorientiert

Sinn und Werte:
Bedeutsam/stimmig

Verletzbarkeit

Berührbarkeit verbindet
uns mit allem Lebendigen

Menschen haben Bedürfnisse,
Solidarität,
Hoffnung, Mut, Offenheit,
Mitgefühl

Berührbarkeit, Vertrauen,
Angewiesenheit,
Respekt

Verbundenheit



Was wäre, wenn etwas
Schlimmes schlimm sein dürfte?
Was wäre, wenn wir das
Trotzdem leben?



1. WAHRNEHMEN

- Was tut dir gerade weh?
- Was macht dich wütend, was ängstigt dich?
- Was berührt dich – und warum?
- Was verstehst du im Moment noch nicht?
- Welche Bedürfnisse nimmst du in dir wahr?
- Wo spürst du das, was dich beschäftigt, in deinem Körper?



2. ZURÜCKSCHAUEN

- Welche Krisen und schwierigen Zeiten hast du bisher durchgestanden?
- Welche Fähigkeiten, Menschen und Erfahrungen haben dich dabei getragen – und tragen dich vielleicht noch heute?
- Was hat dich in deinem Leben besonders geprägt?
- Wann hast du gespürt: „Ich kann etwas bewirken“?
- Welche Narben in deinem Leben erzählen zugleich von deiner Stärke?



3. VERBUNDEN SEIN

- Was hat dich deine Verletzlichkeit mit einem anderen Menschen verbunden?
- Was oder wer schenkt dir Wärme?
- Worauf kannst und möchtest du vertrauen?
- Was tröstet dich, wenn es schwer wird?
- Wem schenkst du Wärme und Halt?
- Wofür bist du dankbar?



4. SICH AUSRICHTEN

- Was gibt dir Hoffnung?
- Was ist dir wirklich wichtig?
- Wonach möchtest du dein Leben ausrichten?
- Wozu ruft dich das Leben?
- Wo findest du Zuversicht, ohne dir etwas schönreden zu müssen?
- Welche Werte geben dir Halt, wenn vieles unsicher ist?
- Was hält dich fest, obwohl es dir nicht gut tut?



5. WANDLUNG

- Was ist dein nächster Schritt?
- Wo darfst du wachsen, reifen und dich verändern?
- Erlaubst du dir, mit all deinen Fragen, Freuden und Verletzungen in der Welt zu sein?
- Was darf entstehen, wenn du nicht alles kontrollieren willst?

*Wer möchte ich denn
gewesen sein wollen?*



Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel
die Hand hinhalten.
(Hilde Domin)

„Ich werde sein Baum im
dunklen Wald – erwählt vom
Licht, das ihn bescheint.“
– Lea Goldberg
(aus: „Was Nina wusste“
von David Grossman)

„Mitten im tiefsten Winter
wusste mir endlich bewusst,
dass in mir ein
unbesiegbarer Sommer
wohnt.“
Albert Camus

Die Nacht,
in der das Fürchten wohnt,
hat auch die Sterne
und den Mond.
– Mascha Kaléko

