

Resilienz

Resilienz heißt: verbunden bleiben – mit sich, mit anderen, mit dem Leben



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

Resilienz wird häufig kritisch diskutiert. In der Beratung erlebe ich jedoch, dass der Begriff – und die damit verbundenen Lernfelder – Menschen hilft, ihren Umgang mit Belastungen besser zu verstehen und einzuordnen.

Die sieben Felder bieten Orientierung, um eigene Muster zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten sichtbar zu machen.

Es geht dabei nicht um Selbstoptimierung, sondern um den persönlichen Umgang mit Krisen und den eigenen Ressourcen. Die Felder sind flexibel, überschneiden sich und wirken je nach Person und Situation unterschiedlich.

Niemand muss alle Fähigkeiten aus allen Feldern beherrschen; oft reicht es, einzelne Stärken gezielt zu nutzen, um eine schwierige Phase zu bewältigen.

Krisen gehören zum Leben – und genau deshalb kann Resilienz in jedem Alter beginnen. Sie kann dabei unterstützen, den Alltag stabiler und klarer zu gestalten.

© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

Impulse zu den sieben Feldern

Zukunftsvertrauen

Perspektiven wechseln, Möglichkeiten erkennen und nächste Schritte einschätzen

Annehmen & Sortieren

Nicht alles muss sofort gelöst werden. Erstmal ordnen, was da ist.

Handlungsmut

Kleine Schritte zählen. Aktiv werden verändert die Perspektive.

Verbundenheit

Beziehungen tragen. Das Gefühl nicht allein zu sein macht einen Unterschied

Fokus & Flexibilität

Wissen, was gerade wichtig ist – und bereit sein, umzusteuern

Körpersignale verstehen

Der Körper spricht mit. Wer ihn ernst nimmt, kann besser steuern.

Werte & Ausrichtung

Innere Orientierung gibt Halt – gerade dann, wenn außen alles wackelt..

© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

Resilienz in 3 Sätzen

Ich bin ...



Ich kann ...

Ich habe ...

Diese drei Perspektiven machen sichtbar, was stärkt – innere Haltungen, Fähigkeiten und Unterstützung.

Wie auf einem Feld entsteht Resilienz nach und nach: Manches ist schon da, anderes darf noch wachsen.

Die sieben Felder greifen diese Idee auf und bieten Raum, eigene Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln

© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

1. Zukunftsvertrauen

Stell dir vor, eine Brücke wird gebaut. Sie ist noch nicht begehbar – aber der Bauplan existiert. Die Pfeiler stehen, das Mittelstück fehlt noch. Und trotzdem: Du kannst schon sehen, wohin sie führen wird.

Zukunftsvertrauen heißt nicht, zu glauben, dass alles glatt läuft.

Es heißt, darauf zu vertrauen, dass du einen Weg finden wirst – auch wenn er jetzt noch unfertig ist



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

2. Annehmen

Stell dir vor, du spielst ein Kartenspiel. Du hast die miserabelsten Karten bekommen, die man sich vorstellen kann. Natürlich gefallen sie dir nicht. Aber was erhöht deine Erfolgschancen? Die Karten zu spielen, die tatsächlich vor dir liegen – oder zu versuchen, die Karten zu spielen, die du dir gewünscht hättest?

Annehmen bedeutet, mit dem zu arbeiten, was da ist.

Nicht, weil es perfekt ist, sondern weil es real ist



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

2. Annehmen

Stell dir vor, du stehst in deinem Garten. Manche Pflanzen tragen wunderschöne Blüten, andere haben Dornen, wieder andere nur grüne Blätter. Und dazwischen wächst vielleicht eine Silberdistel – und auch das ein oder andere Unkraut.

Annehmen heißt, den ganzen Garten zu sehen und zu pflegen.

Sich um alles was da ist auf die ein oder andere Art zu kümmern und damit die Vielfalt zu erhalten.



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

3. Handlungsmut

Mut entsteht nicht durch große Taten, sondern durch kleine Schritte, die du wiederholst.

Ein Mini-Schritt bringt eine Erfahrung. Die Erfahrung bringt eine Erkenntnis.

Die Erkenntnis macht den nächsten Schritt möglich. Handlungsmut heißt: Ich handle, obwohl ich unsicher bin. Ich probiere etwas aus – im Rahmen meiner Möglichkeiten. Ich wachse durch Tun, nicht durch Grübeln



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

3. Handlungsmut

Stell dir vor, du stehst vor einer großen, weißen Fläche.
Du hast einen Stift in der Hand. Vielleicht weißt du noch nicht, was du zeichnen willst. Vielleicht zittert deine Hand ein wenig. Aber sobald du die erste Linie ziehest, verändert sich etwas:
Die Fläche ist nicht mehr leer.
Du hast begonnen,
Einfluss zu nehmen.
Handlungsmut
heißt bereit zu sein,
die erste Linie zu setzen



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

4. Verbundenheit

Echte Verbundenheit entsteht dort, wo wir uns zeigen dürfen – auch mit unseren Grenzen.
Grenzen sind kein Rückzug, sondern ein ehrliches Angebot an die Beziehung:
Grenzen sind ein JA zu einer Beziehung.
Mit Grenzen kann Kontakt gut gelingen.
Wenn wir klar sind, werden Beziehungen tragfähiger, weil Vertrauen und Echtheit wachsen



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

4. Verbundenheit

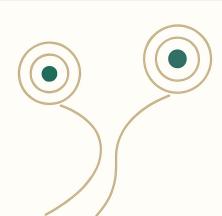
Stell dir vor, du bist Teil eines Netzes aus feinen, Fäden. Manche sind locker geknüpft, andere fest und belastbar.
Wenn du dich bewegst, spürst du:
Wo gibt es Halt? Wo braucht es mehr Abstand? Wo entsteht neue Verbindung?
Verbundenheit heißt nicht, an allem festzuhalten – sondern zu wissen, welche Fäden tragen, und welche du lösen darfst, um dich frei zu bewegen



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

5. Fokus & Flexibilität

Ich darf entscheiden, worauf ich meine Energie richte.
Fokus entsteht, wenn ich klar benenne, was jetzt für mich wirklich wichtig ist.
Flexibilität entsteht, wenn ich erlaube, dass meine Pläne sich verändern dürfen wenn die Situation sich ändert.
Beides zusammen macht mich handlungsfähig – in meinem eigenen Tempo und mit Blick auf das, was für mich wichtig ist



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

6. Körpersignale

Stell dir vor, du sitzt in einem Boot auf einem See. Das Wasser ist mal ruhig, mal unruhig – du kannst spüren, wie sich dein Boot bewegt. Und deswegen kannst du auch reagieren: das Ruder anders halten, die Richtung anpassen, das Segel anders setzen.

Körpersignale verstehen heißt nicht, das Wasser zu kontrollieren, sondern zu spüren, wie es sich bewegt — und zu wissen, was dir hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen



© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

7. Orientierung und Werte

Stell dir vor, du hältst einen Kompass in der Hand. Er zeigt dir nicht den genauen Weg, aber er gibt dir eine Richtung. Du weißt – nicht, was hinter dem nächsten Hügel liegt – aber du weißt, wo dein Norden ist.

Werte heißt nicht, alles zu wissen.

Werte helfen, sich zu orientieren – auch wenn der Weg noch unklar ist.



Denn wer eine Richtung hat, kann sich bewegen.

© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung

7. Orientierung und Werte

Werte zeigen sich leise.

In Momenten, in denen du spürst, was dir gut tut und was nicht.

Ein Gefühl von Stimmigkeit bringt Ruhe.

Die Ruhe bringt Klarheit.

Und aus der Klarheit entsteht Orientierung.



Werte heißen:

Ich darf mich innerlich ausrichten, bevor ich nach außen handle.

Ich finde Halt, wenn ich mich an dem orientiere, was mir wichtig ist

© Verstehensraum- Tanja Krauß Nur zur privaten Nutzung