

Stabile Zonen als sichere Anker in herausfordernden Zeiten



Es ist wirklich erstaunlich, wie wir widerstandsfähig werden und gesund bleiben, wenn wir über zumindest eine stabile Zone verfügen. Seien es ...

- **Plätze** wie z.B. eine Couch, der Rosengarten
- **Dinge** wie z.B. ein Glücksstein, ein Foto, die RESI-Maus
- **Rituale** wie z.B. ein bestimmtes Lied in der Pause hören, der Aufenthalt im Rosengarten, ein kaltes Fußbad, das Kreuzzeichen, eine Atem- oder Achtsamkeitsübung
- **Werte** wie z.B. Sinn: sich darauf besinnen, dass man einen sinnvollen Job hat und einen stärkenden Gedanken, einen Spruch bzw. ein Bild dazu finden

Oft sind wir uns unserer stabilen Zonen gar nicht bewusst und können diese wertvolle Ressource daher nicht nutzen.

Über welche stabilen Zonen verfügst du? Worauf greifst du in schwierigen Zeiten zurück?

Finde zumindest eine stabile Zone, vermerke diese in untenstehendem Feld und besinne dich darauf in schwierigen Zeiten!

Meine stabilen Zonen