



## Stabile Zonen (von Dr. Roswita Königswieser auf Grundlage von Traugott Lindner)

Alles Denken und Arbeiten an unserer persönlichen Resilienz beginnt mit dem Bewusstsein, dass jeder von uns Ressourcen und Kompetenzen hat und in der Lage ist diese einzusetzen. Manchmal sind wir uns dieser nicht so bewusst oder investieren nicht in deren Stabilität.

Mit dieser Übung wollen wir Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben mit der Sie sich in einer 1–2-stündigen Selbstbeschäftigung Ihre persönlichen stabilen Zonen identifizieren. Weiterhin ermöglicht diese Übung diese kritisch zu reflektieren. Wenn Sie Ihre persönlichen stabilen Zonen gefunden haben, haben Sie bereits eine unglaublich wertvolle Stütze, die Sie resilienter durchs Leben gehen lässt. Also, beschäftigen Sie sich gerne mit den stabilen Zonen, bevor die nächste Krise kommt.

Stabile Zonen hängen eng mit der eigenen Identität zusammen und steuern das Handeln. Stabile Zonen haben für ihre Besitzer ganz außerordentliche Bedeutung. Ihr Verlust ist jeweils auch ein Verlust an Identität. Sie werden daher gegen Angriffe verbittert verteidigt.

Unten sind einige Kategorien für solche Zonen für Sie exemplarisch aufgelistet. Nehmen Sie sich jetzt ausreichend Zeit, um Ihre stabilen Zonen zu identifizieren. Notieren Sie diese auf einem Blatt. Ergänzen Sie gerne, wenn Ihnen etwas fehlt.

Wenn Sie diese Zonen identifiziert haben, geht es nun weiter. Die Bearbeitung der folgenden Fragen kann eine Anleitung geben, um eine persönliche Zwischenbilanz zu ziehen:

### **1. Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen?**

Wie dauerhaft sind Ihre grundsätzlichen Ideen? Können Sie an dem Einfluss festhalten, den Sie jetzt haben? Können Sie sicher sein, dass die Menschen, auf die Sie sich heute verlassen, auch in Zukunft verlässlich sind und für Sie da sein werden, wenn Sie diese brauchen? Können Sie an die Plätze zurückkehren, die Sie so schätzen, und werden es noch dieselben Plätze sein? Werden die Dinge, die Sie jetzt so schätzen, Sie auch noch in Zukunft befriedigen können? Können Sie damit rechnen, dass die Organisation, der Sie heute angehören, in Zukunft noch will, dass Sie ihr angehören?

### **2. Was nützen Ihnen Ihre stabilen Zonen morgen?**

Alles fließt. Dinge zerbrechen, Häuser werden zu groß oder zu klein, Partner wenden sich ab oder sterben, Kinder werden erwachsen, Organisationen und Plätze ändern sich, Einflüsse schwinden und Sport wird schwieriger, wenn man älter wird.

### **3. Haben Sie Einfluss auf Ihre stabilen Zonen?**

Was können Sie zum Bestand Ihrer stabilen Zonen beitragen? Können Sie deren Veränderung kontrollieren?

#### 4. Was investieren Sie in Ihre stabilen Zonen?

Leisten Sie einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Ideen, die für Sie wichtig sind? Wie sichern Sie Ihren Einfluss ab? Wie kümmern Sie sich um die Leute, denen Sie vertrauen? Pflegen Sie die Dinge, die Sie lieben? Was tragen Sie zur Entwicklung der Organisation bei, der Sie angehören?

#### 5. Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie?

Schreiben Sie auf, an welchen stabilen Zonen Sie festhalten wollen und was Sie zur Sicherung ihres Bestandes unternehmen werden. Überprüfen Sie in einiger Zeit, was Sie hier geschrieben haben und was aus Ihren Vorsätzen geworden ist.

#### Ideen

- Das sind lebensbegleitende Werte, an denen man sich orientiert. Tiefe Religiosität, Philosophie, ein wissenschaftliches Weltbild, Moralvorstellungen, politische Ideologien, Traditionen, Dienst an einer „gerechten Sache“, Hingabe an Musik und Kunst, aber auch ein starkes berufliches Interesse mit den dahinterstehenden Theorien gehören unter anderem hierher.

#### Macht

- Das ist die Chance, auf andere Einfluß auszuüben und deren Handlungen zu kontrollieren, erwartbar zu machen. Dabei ist gleichgültig, woher die Macht kommt : physische Kraft, überlegene Instrumente, eine hierarchische Position, Zugang zu Informationen, Wissen, monopolisierte Schlüsselstellungen oder Macht, die durch Werbung und Gerücht aufgebaut wurde. Für die meisten Menschen ist Macht erstrebenswert, weil fast niemand ganz ohne Einfluß sein will. Es muß nicht gleich Macht über ganze Völker sein oder tausende Arbeitskräfte, es genügt schon ein wenig Einfluß im Büro, in der Familie, im Verein oder im Restaurant.

#### Menschen

- Das bedeutet wertvolle, andauernde, persönliche Beziehungen und nicht etwa die Liebe zur ganzen Menschheit. Solche Beziehungen hat man gewöhnlich in der Familie, aus der man kommt, oder in der, die man hat. Aber es können auch alte Freunde sein, treue Kameraden, gute Kollegen, jedenfalls Menschen, zu denen man Vertrauen hat.

#### Plätze

- Damit sind geographische Orte gemeint. Im Großen ist das ein ganzes Land, im Kleinen der Straßenzug, in dem man aufgewachsen ist, oder ein Haus oder eine Bank unter einem Baum. Plätze als stabile Zonen werden oft als Heimat erlebt. Menschen, die Plätze als stabile Zonen haben, fühlen sich mitunter fremd, wenn sie an anders aussehenden Orten sind. Sie sind dann froh, wenn sie wenigstens in Gedanken „heimkehren“ können. Manche sind gezwungen, alle paar Jahre woanders leben zu müssen. Diese Menschen werden entweder zu Kosmopoliten, d.h. heimatlos, oder sie sind doch irgendwo ein bisschen verwurzelt und hoffen, dorthin zurückkehren zu können.

#### Dinge

- Das sind Gegenstände, mit denen man vertraut ist und die nicht ohne weiteres gegen ähnliche eingetauscht werden können. Das kann ein altes Kleidungsstück sein, eine Tabakpfeife, ein Erbstück, ein Haus (verbunden mit einem Platz) oder ein Foto (verbunden mit einem Menschen) auf dem Schreibtisch. Manche nehmen solche Sachen auf Reisen mit oder tragen sie ständig bei sich wie ein Amulett.

#### Organisationen

- Kirchengemeinschaften, Betriebe, Berufsgruppen, Gewerkschaften, wissenschaftliche Institute, Vereine, Clubs, Sportverbände, politische Zellen, Logen u.s.w. gehören hierher. Das sind Formen menschlicher Zusammenschlüsse, denen man angehören will, weil man sich mit deren Ziele identifiziert und weil man als Mitglied Anerkennung und Geborgenheit findet.