

RESILIENZSTRATEGIEN IM ALLTAG



ACHTSAMKEIT
PRAKTIZIEREN



PROBLEME ALS
HERAUSFORDERUNGEN
SEHEN



STARKES SOZIALES
NETZWERK PFLEGEN



SELBSTFÜRSORGE
BETREIBEN



OPTIMISMUS
BEWAHREN



KLARE ZIELE
SETZEN



RECONNECT- FAMILIEN VERBINDEN
02.04.2026
AUSGABE 02, BAND 1

RESILIENZSTRATEGIEN IM ALLTAG

Mit diesem Newsletter startet eine Informationsreihe zum elterlichen Umgang mit Kontaktabbruch von erwachsenen Kindern.

Heute geht es um: **Rückzugsorte**

Mein sicherer Ort – ein innerer Halt in schweren Zeiten

Es gibt Momente, in denen Worte fehlen. Momente, in denen der Schmerz zu groß, die Ohnmacht zu spürbar, die Gedanken zu laut werden. Gerade Eltern im Kontaktabbruch mit ihren erwachsenen Kindern kennen diese Augenblicke sehr gut.

In dieser Ausgabe unserer Reihe „Resilienzstrategien im Alltag“ möchten wir Ihnen eine einfache, aber wirkungsvolle innere Übung vorstellen: „den sicheren Ort“.

Was ist ein „sicherer Ort“?

Ein sicherer Ort ist ein innerer Rückzugsraum, den Sie jederzeit aufsuchen können. Er existiert unabhängig davon, was im Außen gerade geschieht.

Es ist ein Ort,

- an dem Sie sich sicher, geborgen und geschützt fühlen,
- an dem Sie nichts leisten oder erklären müssen,
- an dem Ihre Gefühle sein dürfen, ohne bewertet zu werden.

Dieser Ort gehört nur Ihnen. Niemand sonst hat Zugang dazu.

Warum ein sicherer Ort in Krisenzeiten hilft

In belastenden Situationen schaltet unser Nervensystem häufig in Alarm. Gedanken kreisen, Gefühle überschwemmen uns, der Körper steht unter Spannung.

Der sichere Ort wirkt wie ein innerer Anker:

- Er hilft, das Nervensystem zu beruhigen.
- Er schafft Abstand zu überwältigenden Gedanken.
- Er ermöglicht, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Der sichere Ort ist kein Weg, Probleme zu verdrängen – sondern eine Möglichkeit, sich zu stabilisieren, um nicht von ihnen überwältigt zu werden.

Wie Sie Ihren sicheren Ort finden können

Nehmen Sie sich – wenn möglich – einen ruhigen Moment.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Stellen Sie sich dann einen Ort vor, an dem Sie sich vollkommen sicher fühlen.

- Das kann ein Ort sein, an dem Sie einmal waren.
- Oder ein Ort aus Ihrer Fantasie.
- Vielleicht tauchen Bilder auf, vielleicht nur ein Gefühl oder eine Stimmung.

Alles ist richtig. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.



Gestalten Sie Ihren sicheren Ort

Ihr sicherer Ort darf genauso sein, wie Sie ihn brauchen:

- Sie können Temperatur, Licht und Umgebung verändern.
- Sie dürfen sich hinsetzen, hinlegen oder umhergehen.
- Wenn Sie möchten, dürfen dort auch freundliche Tiere oder unterstützende Wesen anwesend sein.

Spüren Sie:

- Was sehen Sie?
- Was hören Sie?
- Was riechen Sie?
- Wie fühlt sich Ihr Körper dort an?

Der sichere Ort als Teil Ihrer Resilienz

Wie schon bei der Ambiguitätstoleranz gilt auch hier: Resilienz ist kein Zustand, sondern eine Haltung, die wächst.

Der sichere Ort kann:

- ein innerer Schutzraum werden,
- ein Ort des Durchatmens,
- ein Rettungsboot für besonders schwere Momente.

Sie können diesen Ort jederzeit aufsuchen – für wenige Sekunden oder mehrere Minuten.

Ein Gedanke zum Abschluss

*„Es ist ein Ort – ganz still –
er gibt mir Geborgenheit.
Wann immer ich es will,
kann ich dort hin – für kurze Zeit.“
(Petra Gittner)*

Sie möchten dieses Schutzschild kennenlernen: Thomas Pabst (Coach, Familientherapeut und Mediator für Eltern im Kontaktabbruch) unterstützt Sie dabei:

ReConnect@coaching-beim-Pabst.de / 0157 3578 2801 / Stresemannstr.23 - 10963 Berlin

