



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Resilienz-Ritual

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Resilienz-Ritual

## Überblick



Resilienz entsteht nicht durch Willenskraft allein, sondern durch regelmäßige Praxis. Das Resilienz-Ritual ist ein zyklischer Prozess, der sechs Schritte immer wieder durchläuft – täglich, wöchentlich, situativ – um innere Stabilität und Gestaltungsfähigkeit zu bewahren.

| Aspekt                      | Details   |
|-----------------------------|---|
| <b>Ziel</b>                 | Resiliente Grundhaltung durch regelmäßige Praxis entwickeln                                   |
| <b>Weg</b>                  | Sechsstufiger Zyklus: Innehalten → Wahrnehmen → Reflektieren → Zentrieren → Handeln → Erholen |
| <b>Alternative Methoden</b> | Resilienz-Faktoren-Modell, Erholungs-Säulen   |
| <b>Dauer</b>                | 5–30 Minuten täglich  |
| <b>Teilnehmer</b>           | 1 Person (Selbstpraxis)   |

## Grundprinzip

Das Ritual folgt einer einfachen Logik: Jeder Tag bringt Anforderungen, Überraschungen, Enttäuschungen. Ohne bewusstes Innehalten und Regenerieren, verschleißt die Batterie. Der Zyklus startet immer wieder von vorn – nicht als Versprechen, dass alles gut wird, sondern als Praxis, die hilft, damit umzugehen.

Die sechs Phasen: 1. **Innehalten & Ankommen:** Aus dem Automatismus heraus 2. **Wahrnehmen & Fühlen:** Wie ist es mir jetzt wirklich? 3. **Reflektieren & Lernen:** Was bedeutet das? Was kann ich daraus mitnehmen? 4. **Zentrieren & Integrieren:** Wieder zur Mitte kommen 5. **Handeln & Gestalten:** Mit neuer Klarheit agieren 6. **Erholen & Aufladen:** Kraft regenerieren

## Praktische Umsetzung

### Täglich (5–10 Min.)

- Morgens: Innehalten, Ankommen, Intention setzen
- Abends: Reflektieren, Integrieren, Dankbarkeit

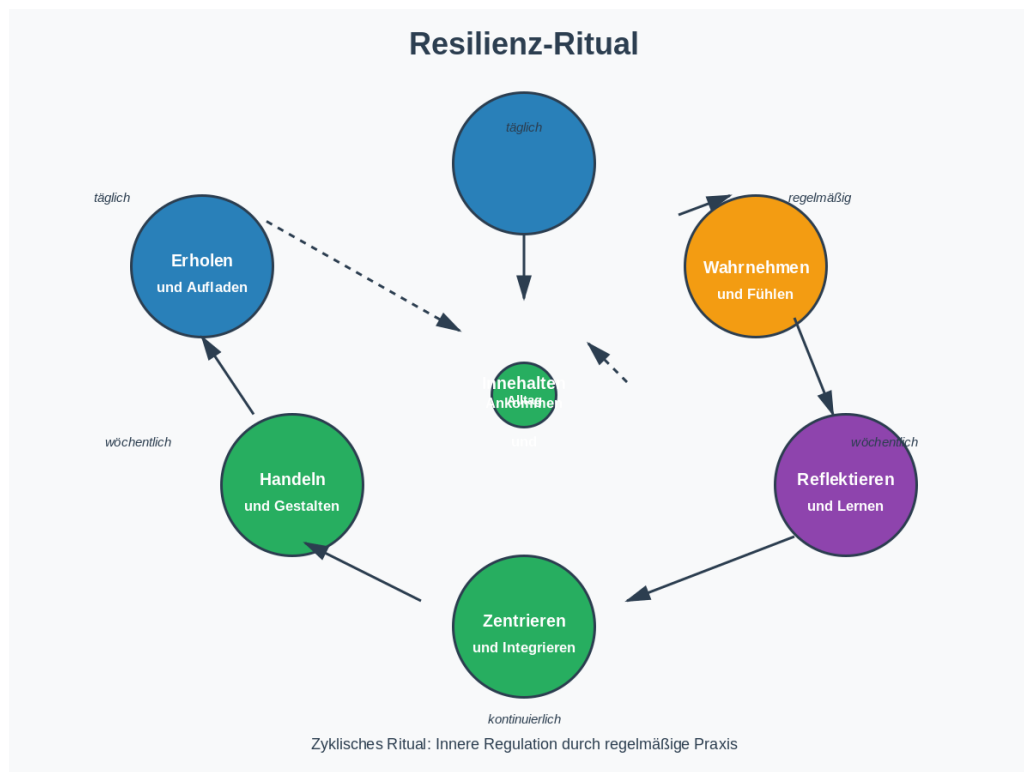
### Wöchentlich (20–30 Min.)

- Eine längere Reflexion über die Woche
- Wo war ich resilient? Wo fragil?
- Was brauche ich nächste Woche?

### Situativ

- Nach schwierigen Gesprächen oder Situationen
- Vor wichtigen Entscheidungen
- Wenn die Batterie leer ist

## Funktionales Diagramm



## Übungen

### Der 10-Minuten-Resilienz-Morgen

1. (2 Min.) Sitzen, Augen zu, ankommen.

2. (2 Min.) Den Körper spüren.
3. (2 Min.) Die drei wichtigsten Dinge des Tages.
4. (2 Min.) Eine kleine Bewegung (Dehnung, kurzer Spaziergang).
5. (2 Min.) Intention setzen und starten.

## **Das Abend-Ritual**

1. (3 Min.) Die wichtigsten Momente des Tages erinnern.
2. (3 Min.) Eine Dankbarkeitspraxis: Drei Dinge, wofür ich dankbar bin.
3. (3 Min.) Körper entspannen, loslassen.

## **Quellen**

- Wagnild, Gail & Young, Heather: Resilience Scale
- McEwen, Bruce: Allostasis and Allostatic Load
- Felitti, Vincent: Adverse Childhood Experiences

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**