



# Staunen, über unsere eigene Kraft in schwersten Zeiten

---

## Reflexion

### **Aus der Sicht eines Schriftstellers**

„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“

*Albert Camus*

### **Aus der Sicht der Resilienzforschung**

„Wer über Selbstwirksamkeitserwartung verfügt, sucht in einer Krise nicht nach Schuldigen, sondern nach einem Ausweg, im festen Vertrauen darauf, dass er gangbar ist. Solche Menschen erleben Krisen so schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht.“

*GEO*

### **Aus psychiatrischer Sicht**

„Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren.“

*Carl Gustav Jung*

## Audio

Die Audio-Datei kannst du dir entweder über die Homepage oder direkt in der Ausstellung anhören:

Homepage: <https://staune.info/materialen-ruine>

Ausstellung: [https://vr-aasy.com/tour/kebrlp/220411-staune\\_ordner/#pano=1](https://vr-aasy.com/tour/kebrlp/220411-staune_ordner/#pano=1)

## Interaktion

Nimm einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe ohne weiter nachzudenken alles auf, was Dir einfällt, wenn Du Dir vorstellst, Du trügst den ganzen Reichtum in Dir, Du hättest alles schon erhalten, die Herrlichkeit des Lebens läge bereit, Du seist ein Königskind.

Lass Dir ein paar Situationen Deines Lebens einfallen, in denen Dir nichts gefehlt hat. Wenn Dir danach ist, schreibe sie auf.

Frage einen anderen Menschen, ob es etwas gäbe, auf was er oder sie keinesfalls verzichten könnte.

Frage dann, ob ihm das gerade im Augenblick zukommt.

Stelle Dir dann selbst diese Frage.

Stelle Dir jetzt selbst die Frage an Dich, die Dir gerade einfällt.