



KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 16– März 2009

Unsere Themen:

Einladung zum Innehalten

"Meine innere Ruhe finden"
von Peter Abel

Anregungen für Ihre Entwicklung

"Mit Coaching zu Zielen und Visionen"
von Monika Kilb

Informationen aus unserem Haus

Weiterentwicklung grünes Kursprogramm und
Zukunft HAUS BENEDIKT

Termine und Veranstaltungen

Musik und Literatur, Kurse und
Gottesdienste mit P. Anselm Grün

Buchempfehlung

"Spirituelle Wege aus dem Burnout"
von Peter Abel

Zum Schmunzeln und Anregen

Der Wunsch
von Birgit Knegendorf

Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und
herzlich willkommen!

*Es ist wichtiger,
etwas im Kleinen zu tun,
als im Großen darüber zu reden.
- Willy Brand -*

Die Beiträge dieses Klosterbriefs laden Sie ein, Ihre innere Ruhe zu finden, sich mit Ihren Träumen und Visionen zu befassen, Kraftgrenzen zu erkennen und eine innere Erschöpfung als spirituelle Herausforderung zu betrachten.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Frühlingsanfang, eine ruhige und wohltuende Fastenzeit und ein schönes, erfülltes Osterfest.

Ihr Team vom



Einladung zum Innehalten

Meine innere Ruhe finden

von [Peter Abel](#), Kursleiter und Autor zum Thema Burnout

Er "wohnte in sich selbst, weil er stets wachsam auf sich achtete, sich immer unter den Augen des Schöpfers sah, sich allezeit prüfte und das Auge des Geistes nicht außerhalb seiner selbst umherschweifen ließ". So schreibt Gregor der Große über den heiligen

Benedikt. Benedikt war mit seinem ersten Kloster gescheitert und hatte sich in die Stille zurückgezogen. Für ihn steht Innehalten an, Rückkehr zu sich selbst.

Verborgene Wünsche und unerfüllte Sehnsüchte, der Wunsch nach mehr im Leben, ein übergroßes Bedürfnis nach Macht, Anerkennung und Erfolg, auch der innere Überdruß und Widerwille, Ohnmacht und Schuld, Zorn und Ärger: diese Gedanken und Gefühle – und noch viele andere mehr – kommen in mir hoch, wenn ich zur Ruhe komme. Ich kann sie anschauen – und, so Gregor, gelten lassen. Wo meine Seele mit ihrer eigenen Unruhe konfrontiert wird, da wird ihr ein Angebot gemacht: Kehre ein in dein Lebenshaus und prüfe dich. Wo sind deine lebenshindernden, wo deine lebensfördernden Kräfte? Was macht dich krank? Was gesund? Halte inne! Gebe dir Zeit und Raum für den inneren TÜV.

Achte auf dich. Dort, wo dein Herz ist, kannst du eins sein mit dir, kannst du dem Unerwarteten lauschen und dir selbst begegnen in einem tiefen, Leben erschließenden Sinn.

Wer sich genau kennt, stellt sich unter die Augen des Schöpfers. Ich erfahre mich als Geschöpf Gottes, als Mann oder Frau mit Fehlern und Grenzen, zugleich liebenswert und geliebt. Dort beginnt Heilung.

[Peter Abel](#) leitet vom 30.03.-01.04.2009 den Kurs ["Kraftquellen in Kraftgrenzen – Umgang mit Erschöpfung im Beruf"](#)

[Zum Seitenanfang >>](#)

Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

Mit Coaching zu (Lebens-)Zielen und Visionen - Teil 1 Wünsche und Träume

von [Monika Kilb](#), Coach, Coachingausbilderin und Kursleiterin

Irgendwann (oder auch immer wieder?) kommt der Punkt in unserem Leben, an dem wir uns fragen: "Wozu das Ganze? Warum strenge ich mit so an? Was hält mich in meinem Hamsterrädchen?" Persönliche Krisen in der Mitte des Lebens können entstehen, wenn Sie beginnen, eine gewisse Einseitigkeit in Ihrem Leben zu entdecken. Unzufriedenheit kann anzeigen, dass Ihr Tun Sie nicht mehr ausfüllt.

Im Grunde wissen Sie ganz genau, dass die Lösungen bei Ihnen selbst liegen. Nur wie kommen wir an diese Ideen, Gedanken, inneren Ressourcen? Manchmal sind diese unter einer Lawine von täglichen Ereignissen verschüttet und brauchen einfach Zeit und eine liebevolle "Hebamme". Gezieltes (Selbst-) Coaching kann als "Hebamme" Grenzen bewusst werden lassen und diese Schritt für Schritt erweitern.

Coaching lässt sich als eine personenbezogenen Beratungs- und Betreuungsprozess mit persönlichem Feedback beschreiben und ist in erster Linie als **"Hilfe zur Selbsthilfe"** zu verstehen. Grundsätzlich zeitlich begrenzt, umfasst ein Coaching Ihre unterschiedlichen Bedarfslagen. Dabei kommt es sehr oft zu "Aha-Erlebnissen", also wahrnehmbaren Unterschieden im Alltag.

Durch die **Gewinnung neuer Handlungsoptionen** sind Sie in der Lage, bewusst eigene Entscheidungen in Ihrem Leben, beruflich wie privat, zu treffen und somit eigene Lebensziele und Visionen wieder zu entdecken. Denn sie sind schon da!!

Zur folgenden Selbstreflexion lade ich Sie nun herzlich ein:
Suchen Sie sich für diese Übung eine aktuelle Situation oder ein Themenfeld aus,

welches Sie persönlich/privat oder beruflich beschäftigt und welches Sie verändern möchten.

1. Schritt: Erstellen Sie Ihre eigene Wunschliste!

Machen Sie es sich bequem! Nehmen Sie in Ihrer Wohnung oder an einem anderen Ort Ihren Lieblingsplatz ein und kommen zunächst zur Ruhe. Bitte schreiben Sie dann **alle Wünsche und Träume** auf, die Ihnen jetzt spontan zu Ihrem Anliegen einfallen. Zensieren Sie nicht! Alles gilt! Spielen Sie nicht zu klein. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, auch lange "vergrabene Schätze" können gerne wieder auftauchen ...

2. Schritt: Entwickeln Sie Ihr "Wunsch-/Traum-Bild"...

...in den nächsten Wochen immer weiter und berücksichtigen Sie dabei folgende Felder, welche die Säulen Ihrer Identität sind:

- Soziales Umfeld (Familie, Lebenspartner, Freunde, Glaubensgemeinschaften, Vereine..)
- Gesundheit und Körper
- Arbeit, Beruf und Berufung
- Finanzielle/materielle Sicherheit
- Werte (Religion, Erziehung, Vorbilder, Kultur)

Diese Übung schärft Ihr Bewusstsein für die Dinge, die Sie schon immer tun wollten, aber sich nicht erlaubt haben, oft aus "gut gemeinten" Gründen. Sie dient zur Selbstbeobachtung: Wo kann ich mit der Veränderung der oben angedachten Situation ansetzen? Wo ist der "rote Faden" in meinem Leben und welche Rolle spielt dieser in Bezug auf das Themenfeld, welches mich gerade so beschäftigt?

Teil 2 im nächsten Klosterbrief zeigt weitere Zusammenhänge zwischen Werten und Motiven, die Ihre Lebensvision beeinflussen.

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es für das [Curriculum Coaching](#) von [Monika Kilb](#) einen Zusatztermin: [Teil 1: "Coaching als Führungskompetenz"](#) findet vom 22.-24.06.09 statt.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Informationen aus unserem Haus

Weiterentwicklung grünes Kursprogramm und Zukunft HAUS BENEDIKT

Unser grünes Kursprogramm "Führen und geführt werden" kann in diesem Jahr bereits auf 5 erfolgreiche Jahre zurückblicken. Vielen Dank Ihnen allen, die dazu beigetragen haben!

Gerade jetzt in den Zeiten von Krisen, wachsender Verunsicherung und vielen Veränderungen ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und Kraft zu schöpfen. Das HAUS BENEDIKT als Ort der Stille und Inspiration lädt Menschen in beruflicher Verantwortung ein, sich neu zu orientieren, Sinn und Freude in ihrer Arbeit und ihrem Leben zu finden und sich der eigenen Werte bewusst zu werden.

Bis zum Jahresende 2010 werden Sie diese Möglichkeiten auf jeden Fall in der gewohnten Weise im HAUS BENEDIKT in Würzburg nutzen können. Für das Jahr 2011 gibt es Überlegungen, unsere Kursangebote direkt in die Abtei nach Münsterschwarzach zu

verlagern. Sobald hier konkrete Pläne und Termine bekannt sind, werden wir Sie an dieser Stelle über die Veränderungen informieren.

Sie können sicher sein, dass das Konzept der beruflichen Kompetenzerweiterung und ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung in Verbindung mit Spiritualität und benediktinischen Traditionen als wichtiges Anliegen der Mönche von Münsterschwarzach auch über 2011 hinaus fortgeführt werden wird.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

Kraftquellen in Kraftgrenzen	mit Peter Abel	30.03.-01.04.09*
Einführung ins Pilgern	mit Christoph Paulus	14.-19.04.09
Tanzwege zur Schau Gottes	mit Maria-Gabriele Wosien	17.-19.04.09
Was macht das Geld?	mit Friedrich Assländer	20.-22.04.09*
Gestern Kollege/in – heute Vorgesetzte(r)	mit Birgit Knegendorf	27.-29.04.09*
Konzentration u. Ruhe im Klassenzimmer	mit Christoph Simma	01.-03.05.09
Was kann ich? – Was will ich?	mit Jutta Stephany	04.-06.05.09*
Gesehen und gehört werden - Meine Stimme entfalten	mit Katrin Haugeneder	04.-06.05.09*
Führen aus der Stille	mit Friedrich Assländer und Br. Isaak Grünberger	25.-28.05.09
Talente – Chancen – Ziele	mit Mechthild v. Scheurl-D.	04.-07.06.09

* Bei diesen Kursen hält P. Anselm Grün einen Vortrag mit Gespräch

Herzlich eingeladen sind Sie ...

... zu den **Gottesdiensten mit P. Anselm Grün** an den Samstagen 28. März, 4. April und 2. Mai 2009 jeweils um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

... zu **"Musik und Literatur zum Karfreitag"** mit Rainer Schwander (Sopransaxofon), Bernhard von der Goltz (Gitarre) und Markus Grimm (Texte) am 10.04.09 um 19 Uhr in unserer Kirche. Der Eintritt ist frei.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Buchempfehlung

Spirituelle Wege aus dem Burnout

von [Peter Abel](#) - empfohlen von [Br. Isaak Grünberger](#), Leiter HAUS BENEDIKT

Stress, Ausbrennen und innere Erschöpfung – davon berichten mir immer wieder Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Wie können wir konstruktiv mit diesen Grenzen umgehen?

Antwort gibt mir Peter Abel, Kursleiter bei uns im HAUS BENEDIKT, in seinem neuen

Buch "Spirituelle Wege aus dem Burnout". Er gibt nicht nur kompetent Auskunft über die Erfahrung innerer Erschöpfung im Beruf, sondern er leitet mich durch Übungen immer wieder an, meinen eigenen Kraftgrenzen in der Arbeit auf die Spur zu kommen. Ich werde ermutigt, auf meine Berufs- und Lebenssituation zu schauen. Seine praktischen Impulse fordern mich zum Innehalten auf.

Doch nicht nur das: innere Erschöpfung ist eine spirituelle Herausforderung. Der Weg aus dem Ausbrennen führt für Peter Abel zu einem Wandel der Weltsicht und des Glaubens. Man findet eine neue Sicht der Dinge, wird wieder realistischer und sensibler sich selbst, den anderen und den Aufgaben des Berufes gegenüber. Blockaden lösen sich. Der eigene Lebensweg öffnet sich mit all seinen Verwundungen und Vernarbungen auf Neues hin. Ich höre auf meine innere Stimme, die mich für mich sorgen lässt.

Dass dies eine nachvollziehbare Erfahrung ist, belegt Peter Abel lebensnah an zahlreichen Beispielen aus der christlichen Spiritualität. Wie er sich dabei mit erfrischender Sympathie an den heiligen Benedikt heranwagt, hat mich auch als Mönch inspiriert.

erschienen im Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach, 2009, 16.90 €

["Kraftquellen in Kraftgrenzen – Umgang mit Erschöpfung im Beruf"](#) heißt ein Kurs, den Peter Abel vom 30.03.-01.04.2009 bei uns leiten wird.

Den Kurs ["Führen aus der Stille"](#) vom 25.-28.05.2009 wird [Br. Isaak Grünberger](#) gemeinsam mit [Friedrich Assländer](#) leiten.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Zum Schmunzeln und Anregen

Ein 60-jähriges Ehepaar geht im Wald spazieren. Da flüstert eine Fee in das Ohr des Mannes: „Du hast einen Wunsch frei.“ Der Mann antwortet, ohne lange zu überlegen: „Oh, danke. Ich wünsche mir eine um 20 Jahre jüngere Frau!“ Da macht die Fee „schnipp“ und der Mann ist 80.

von [Birgit Knegendorf](#), Systemische Beraterin und Kursleiterin

Diese Geschichte zum Schmunzeln zeigt eine hilfreiche Möglichkeit, neue Lösungsideen zu finden und übersehene Aspekte aufzuspüren. Manchmal handeln wir mit guter Intention, haben aber wichtige Variablen nicht bedacht. Und manchmal stehen wir wie ein "Ochs vorm Berg" und finden keinen Weg. In beiden Fällen hilft es, den Rahmen des Betrachtungsfeldes zu erweitern, so dass wesentliche Strukturen und Beziehungsmuster erkennbar werden. Durch "Reframing" (in einen neuen Rahmen stellen) können wir Zusammenhänge anders wahrnehmen und neue Zugänge finden.

Als systemische Beraterin sehe ich meine Aufgabe darin, mit Ihnen gemeinsam aus der Außenperspektive heraus neue Blickwinkel und damit neue Handlungsweisen zu ermöglichen: Wie können Sie in der jeweiligen Situation dem Wesentlichen auf die Spur kommen? Welche Dynamiken sind erkennbar? Wo liegen Ansatzpunkte für zielführende Interventionen? Wer oder was ist außerdem mit zu bedenken?

Diese kreative, ganzheitliche und manchmal fast detektivische Spurensuche verhilft Ihnen mit größerer Wahrscheinlichkeit zum gewünschten Ergebnis.

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es für den Kurs [Gestern Kollege/in – Heute Vorgesetzte/r](#) von [Birgit Knegendorf](#) einen weiteren Termin vom 27.-29.04.09.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Empfehlung und Kontakt

Wenn Sie Menschen kennen, für die unser Angebot von Interesse sein kann, freuen wir uns, wenn Sie unseren Klosterbrief weiterleiten und unsere Kursprogramme in Ihrem Umfeld empfehlen. Gerne können Sie eine gewünschte Anzahl von [Kursprogrammen bestellen](#) zur Weitergabe oder zum Auslegen an geeigneten Stellen (Veranstaltungsorte, Arztpraxen, Buchhandlungen etc.).

Wenn Sie diesen Klosterbrief von einem lieben Menschen kommen haben und sich in unseren Verteiler aufnehmen lassen möchten, können Sie sich hier [für den Klosterbrief anmelden](#).

Wenn Sie den Klosterbrief nicht mehr bekommen möchten, können Sie sich [hier abmelden](#).

Dieser Klosterbrief ist zum persönlichen Gebrauch. Weitergabe an interessierte Menschen mit Angabe der Quelle herzlich gerne. Gewerbliche Nutzung der Texte nach Rücksprache. Alle Rechte bei HAUS BENEDIKT.



HAUS BENEDIKT

St.-Benedikt-Str. 1/3
D-97072 Würzburg

Telefon: 0931-30504-10
Fax: 0931-30504-13

info@haus-benedikt.net
www.haus-benedikt.net