

WARUM IN STILLE IM KLOSTER?

„Wenn Du wahre Antworten suchst, gehe in DEINE Stille und reduziere dich auf DEINE Essenz- ohne das, was Außen ist“
(Brigitte Vilgis)



Alles was ich
brauche, finde ich
in mir.

Diese Zeit der Stille schenke ich mir.

Warum?

Ich verliere mich wieder im Machen und Tun. Seit einem Jahr versuche ich mit meinem neuen Handwerkszeug und dem langjährigen Wissen aus meinem Wirken als Beraterin für Unternehmen und Job-Coach für Menschen ein neues Business auf die Beine zu stellen. Viel Geld für Werbung und meine Vermarktung habe ich ausgegeben. Tolle Ideen gehabt und doch komme ich nicht voran. Das kenne ich so nicht.

Liegt es daran, dass mir andere Werte wichtiger geworden sind?

Kann ich nicht mehr so gut überzeugen, wie früher?

Bin ich auf dem falschen Weg?

Alles Fragen, die ich mitnehme.

Während meiner Ausbildung zum Coach nach The Work of Byron Katie durfte ich die Kraft der Stille erfahren. Wie habe ich mich im ersten Ausbildungsabschnitt innerlich aufgeregt, als unsere Ausbilderin uns immer wieder mit Übungen in die Stille schickte. Und heute nehme ich mir an mindestens drei Tagen der Woche die Zeit für den Morning-Walk- eine Übung in Stille, wie sie oft in Seminaren mit The Work praktiziert wird. Wenn es endlich still wird, kommen auch meine Gedanken zur Ruhe. Erst dann bin ich wirklich bereit für das, was auftaucht. Vorher meldet sich immer wieder der Denker im Kopf und lenkt mich ab. Das habe ich die letzten Monate wieder erleben dürfen, und es hat mich nicht wirklich voran gebracht.

Nachdem einige meiner Kollegen/innen sich mit dem Thema Storytelling als Marketing Strategie auseinandergesetzt hatten, und die/der ein oder andere schon gute Erfolge verzeichneten, habe ich mich für ein Coaching entschieden. Die teilweise ungewöhnliche Aufgabenstellung irritierte mich anfangs, und doch reizte mich dieser völlig neue Ansatz.

Es scheint zu mir und meinem Weg sehr gut zu passen.

Im Alltag und dem, was zuhause tagtäglich auf mich einstürzte, konnte ich mich trotzdem nicht richtig einlassen.

Intuitiv sehnte ich mich nach der „Stille“.

Ich erinnerte mich, wie gut sie mir immer hilft, wenn es hakt und das Gedanken- Karussell sich dreht. Also schenkte ich mir zum Geburtstag diese Auszeit im Kloster Arenberg. Die Entscheidung, in Stille zu gehen ist hier nicht zwangsläufig vorgeschrieben. Für mich gibt es da keine Option. Und es dauert nicht lange, da bin ich völlig bei mir. Das, was zuhause sich schwer anfühlte, ist hier ohne die Ablenkung im Außen und endlich mal „offline“ leicht. Nicht nur in meiner aktuellen Aufgabe „Finde deine Heldensaga“ zum Thema Storytelling komme ich weiter. Endlich packe ich mein vor über einem Jahr geschriebenes Buch aus und unterziehe es mit Freude und Leichtigkeit einer Bearbeitung.

Für mich immer wieder eine Möglichkeit, wenn ich bewusst SEIN möchte. Und ich verstehe es, wenn jemand sagt: „Ich habe Angst vor der Stille, und was soll ich da den ganzen Tag tun?“ Diese Sorge hatte ich damals auch. Und es kann ganz schön viel ans Tageslicht bringen, was sonst so schön durch Ablenkung verdeckt wird. Für mich wartet dahinter immer Freiheit und Leichtigkeit- das ist meine Erfahrung, die ich gerne teile.

Ein alter Spruch sagt: „ Un-probiert, schmeckt nicht!“

Mich erfüllt es mit Dankbarkeit, wie leicht es ist, mich wieder in meine Mitte zu bringen und damit auch in meine Kraft. Mahlzeiten in Stille einzunehmen hat eine wunderbare Qualität. Bewusst zu geniessen und die einzelnen Geschmäcker süß, sauer, salzig, bitter, scharf wahrzunehmen ist ein wunderbares Geschenk an meinen Körper und meine Seele.

Viel Freude und Genuss beim Ausprobieren!

Ich werde wieder kommen! Schön, dass es so tolle Möglichkeiten gibt.