

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen.



Herzlich willkommen

ZU UNSEREM IMPULS
SELBSTLIEBE MIT SELBSTFÜRSORGE
MIT MONIKA KILB AM 19.01.2021



Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.



Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.

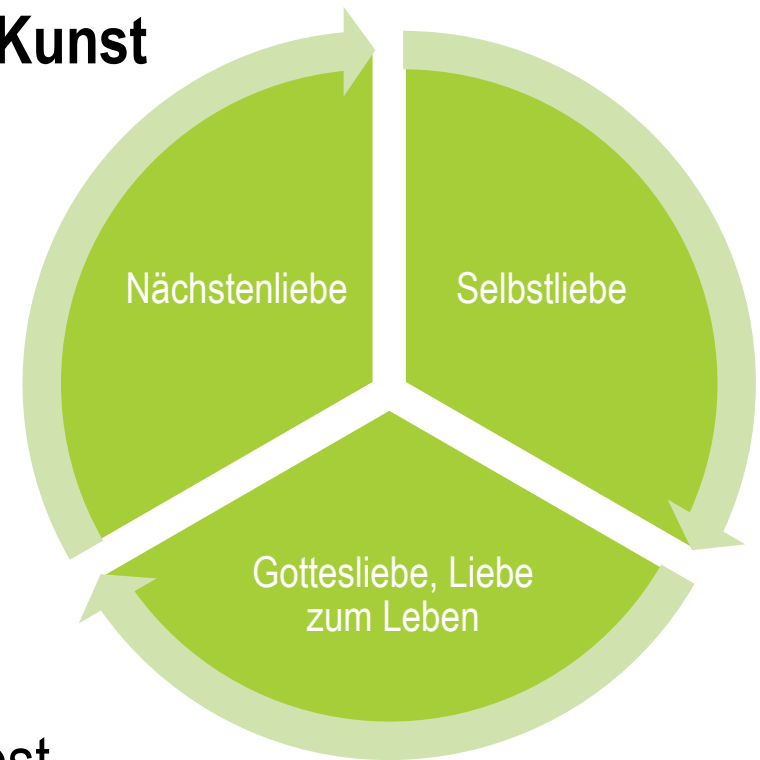


Aus der Regel des heiligen Benedikt

18. Januar **Die Werkzeuge der geistlichen Kunst**

1 Vor allem: Gott, den Herrn, lieben
mit ganzem Herzen,
mit ganzer Seele und
mit ganzer Kraft.

2 Ebenso: Den Nächsten lieben wie sich selbst.



SELBSTFÜRSORGE: „WIE WERTSCHÄTZE ICH MICH SELBST?“

Wie gebe ich auf mich und meine Ressourcen acht, gerade jetzt in der Krise?“

- sich be-SINN-en
- in der eigenen Kraft bleiben oder wieder kommen
- seine „hauseigenen“ Ressourcen pflegen und nutzen
- sich selbst LIEBEN...
 - Wie geht das?

SELBSTFÜRSORGE: „WIE WERTSCHÄTZE ICH MICH SELBST?“

Wie gebe ich auf mich und meine Ressourcen acht, gerade in der Krise?“

Wie kann ich...

...mich von unnötigem „inneren“ Ballast befreien?

...das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen?

...eine gesunde Haltung im Umgang mit mir selbst, meiner Arbeit und den Menschen in meinem Umfeld finden?

DIE (INNERE) REISE BEGINNT ...



SICH DIE „RICHTIGEN“ FRAGEN STELLEN...

Fragt Euch selbst:

- Was hindert mich daran, mehr auf mich zu achten?
- Was treibt mich, wo stecke ich fest?
- Wie belastbar bin ich wirklich?

- Woran merke ich, dass ich mich selbst liebe?
 - Austausch...

Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche:

- Welchen Ballast habe ich mir in den letzten Jahren aufgeladen?

Es geht hier nicht um eine noch bessere Selbstorganisation oder Selbstoptimierung.

>> Es geht im Kern darum sein sich-selbst-**Annehmen-und-Wertschätzen** im **Alltag** zu fördern.

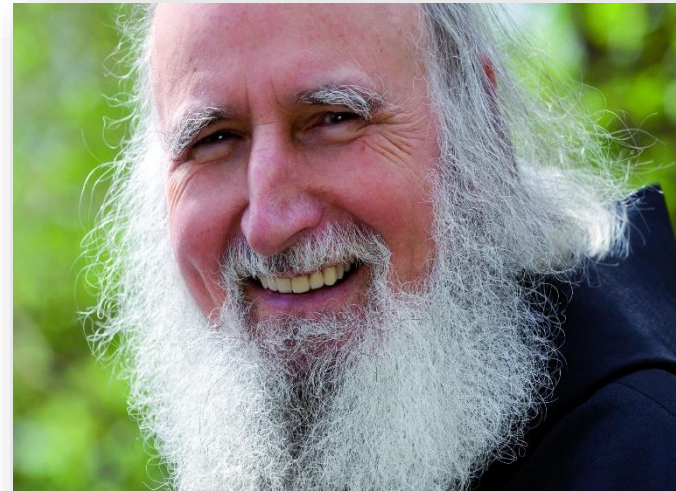


Zur Selbstreflektion:

- Hat das, was mir früher wichtig war, heute überhaupt noch eine Bedeutung?
- Hilft es mir wesentlich weiter?
- Oder schadet es vielleicht sogar?
- Und wenn es schadet, warum lasse ich es nicht (einfach) weg?

„Viele sind Sklaven Ihrer eigenen
Bedürfnisse
und Vorstellungen.“

„Wer innerlich frei ist,
kann sich auch auf
Regeln einlassen.“



Zitate von Pater Dr. Anselm Grün

WENIGER IST MEHR – WOVON?

1. Weniger Selbstantreiben, sondern **mehr sich selbst erlauben!**
2. Weniger körperliche Selbstsabotage, sondern **sich mehr spüren.**
3. Weniger Selbst-Perfektionismus, sondern **mehr meine Werte leben.**
4. Weniger vergleichen, sondern **mehr meine Kompetenzen** nutzen.
5. Weniger Wettbewerb, sondern **mehr im Team** erreichen.
6. Weniger Grenzüberschreitung, sondern **mehr angemessen und charmant NEIN** sagen.

WENIGER IST MEHR – WOVON?

1. Weniger Selbstantreiben, sondern **mehr sich selbst erlauben!**
2. Weniger körperliche Selbstsabotage, sondern **sich mehr spüren.**
3. Weniger Selbst-Perfektionismus, sondern **mehr meine Werte leben.**
4. Weniger vergleichen, sondern **mehr meine Kompetenzen** nutzen.
5. Weniger Wettbewerb, sondern **mehr im Team** erreichen.
6. Weniger Grenzüberschreitung, sondern **mehr angemessen und charmant NEIN** sagen.

2. WENIGER KÖRPERLICHE SELBSTSABOTAGE, SONDERN SICH MEHR SPÜREN

- Was tut mir gut?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Was ist mir meine Ruhe wert?
- Was ist mein ureigenster Biorhythmus?
„Lerche oder Eule“?



Was hilft?

- Die Mönche beachten die **5 Säulen des gelingenden Lebens**:
 - Schlaf
 - Bewegung
 - Meditation/Gebet/Stille
 - Tragfähige Beziehungen
 - Arbeit
- **genau in dieser Reihenfolge der Priorität** und im **gesunden Rhythmus**

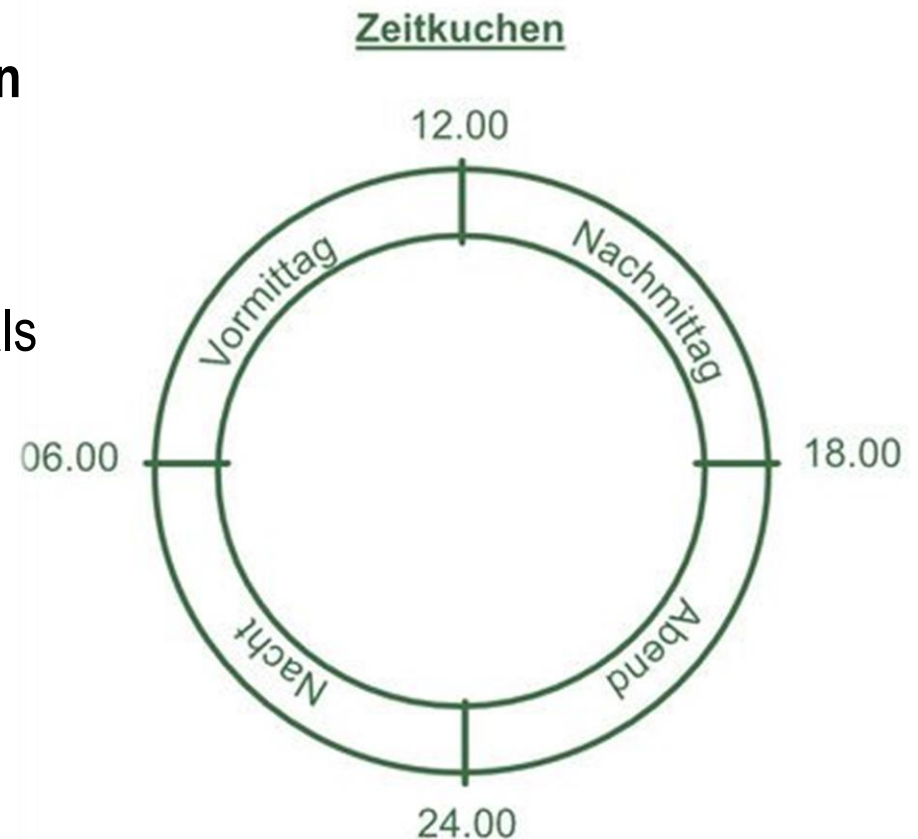
2. WENIGER KÖRPERLICHE SELBSTSABOTAGE, SONDERN SICH MEHR SPÜREN

Übung:

Betrachte den Verlauf eines für Dich **typischen** Tages, den Du noch in Erinnerung hast.

Trage in die Tageszeit-Uhr möglichst konkret als Segmente ein, wie viel Zeit Du für welche Beschäftigung benötigt hast:

- Schlaf
- Bewegung
- Meditation/Gebet/Pause
- Tragfähige Beziehungen
- Arbeit

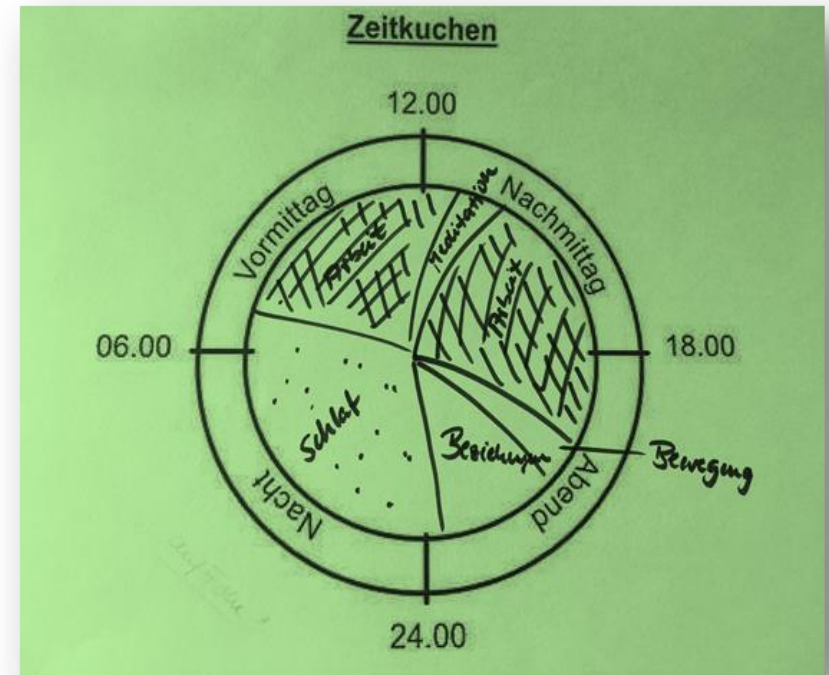


2. WENIGER KÖRPERLICHE SELBSTSABOTAGE, SONDERN SICH MEHR SPÜREN

- Wie sieht das Ergebnis aus?
- Was ist auffallend?
- Überrascht Dich etwas?
- Sagt die Analyse etwas zur Frage:
Wie Du die Zeit (ver-)lebst? Passt das
noch?

Wenn ich merke, dass mir die eigene
Veränderung nicht so leicht fällt,
helfen **Rituale**.

Austausch: Welche Rituale haben Dir jetzt
schon geholfen, einen besseren
Tagesrhythmus zu finden?



NOTIZEN: KLEINGRUPPENARBEIT

- Tagesstruktur erhalten
- Natur und Bewegung in den Alltag integrieren
- Tagespläne erstellen
- verschiedene Rollen wahrnehmen und diese achtsam ausfüllen und trennen
- Nachrichten gefiltert und reduziert konsumieren
- schöne Dinge im Alltag fokussieren
- Bewusstsein für diese besondere Situation schaffen und sich auch Sorgen und schlechtere Stimmung „gönnen“
- Dankbarkeitstagebuch führen
- Mit seinen Liebsten in Verbindung bleiben (digitale Medien als Übergangslösung nutzen)
- Zeiten der Stille einplanen

Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.



Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.





Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit. Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.



TEAM BENEDIKT
Ebracher Gasse 6 - 8
97070 Würzburg
Tel.: 09 31 - 30 44 59 00
Fax: 09 31 - 30 44 59 40
info@teambenedikt.de
www.teambenedikt.de

TEAM BENEDIKT
innovativ benediktinisch.