

Bodo Janssen

STILLE

WEIL NUR IN IHR  
VERÄNDERUNG  
ENTSTEHT

ARISTON 

## Zum Buch:

### **Das vielleicht persönlichste Buch des Bestsellerautors**

Wenn Bodo Janssen vor schwierigen Entscheidungen steht, greift er auf die Kraft zurück, die er aus seinem täglichen Morgenritual gewinnt: Er steht früh auf und zieht sich zur Meditation zurück. Er kehrt ein in die Stille. In ihr gewinnt er die Klarheit, Stärke und Einsicht, um den Herausforderungen des Alltags ruhig und gelassen zu begegnen.

Die in der Stille gewonnenen Erkenntnisse schreibt Bodo Janssen täglich in Notizbüchern nieder. Aus ihnen entstand auch dieses Buch, das Sie ein Jahr lang begleitet und durch monatliche Impulse zu mehr Bewusstheit und souveränen Handeln führt.

## Zum Autor:

**Bodo Janssen**, geboren 1974, studierte BWL und Sinologie und stieg im Anschluss ins elterliche Hotelunternehmen ein. Als sein Vater bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kam, übernahm er die Führung der Hotelkette. Nachdem er bei einer Mitarbeiterbefragung vernichtende Ergebnisse erhalten hatte, beschloss er, für eineinhalb Jahre ins Kloster zu gehen. Nach dieser Zeit der inneren Einkehr leitete Bodo Janssen in seinem Unternehmen einen Paradigmenwechsel ein mit dem Ziel, eine authentische Unternehmenskultur zu entwickeln, in der jeder Mitarbeiter im Unternehmen das leben kann, was ihm als Mensch wichtig ist. Im Ariston Verlag sind bereits seine Bestseller »Die stille Revolution«, »Stark in stürmischen Zeiten« (zusammen mit Anselm Grün) und »Eine Frage der Haltung« erschienen.

Bodo Janssen

STILLE

Weil nur in ihr Veränderung entsteht

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Vermittelt durch Agentur Stefan Linde

Redaktion: Regina Carstensen

Illustrationen: Isabel Klett, Barcelona

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich, unter Verwendung eines  
Fotos von © Kay Blaschke

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-27564-8

V004

Wenn man seine Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es zwecklos, sie  
anderswo zu suchen.

François de La Rochefoucauld

Lebe im Jetzt, höre mit dem Herzen,  
säe Mut und ernte Weisheit.

Özden

## Inhalt

[Einladung – Wie aus der Stille eine Revolution wurde](#)

[Inspiration](#)

[Nützliches für deinen Weg](#)

[Januar – Sinn erfüllen](#)

[Februar – Bescheidenheit üben](#)

[März – Hoffnung bewahren](#)

[April – Leid verwandeln](#)

[Mai – Vertrauen stärken](#)

[Juni – Demut begreifen](#)

[Juli – Verbundenheit fördern](#)

[August – Freiheit atmen](#)

[September – Dankbarkeit leben](#)

[Oktober – Angst überwinden](#)

[November – Den Tod wahrnehmen](#)

[Dezember – Liebe spüren](#)

[Anhang](#)

# Einladung

## Wie aus der Stille eine Revolution wurde

Immer wieder wurde ich gefragt, ob ich denn nicht mal etwas Konkretes zu Papier bringen könne, etwas, das einem beim Suchen und Finden wahrer Identität begleiten könne. Und so entstand dieses Übungs- oder Praxisbuch, eines, das einen Weg zur Selbstfindung in und durch die Stille eröffnet. Mit der Stille habe ich meine besonderen Erfahrungen gemacht, über viele Jahre.

*Die stille Revolution* war mein erstes Buch, es erschien 2016. Danach folgten der gleichnamige Film und vier weitere Bücher. Laut dem Magazin *Harvard Business manager* habe ich als Unternehmer in »beeindruckendster« Weise einen »Wandel in der deutschen Managementgeschichte« beschritten. Dieser unternehmerische Wandel war verbunden mit einer persönlichen stillen Revolution, mit einer Sehnsucht, die sich vor gut zehn Jahren in mir entwickelte. Aufgrund ganz unterschiedlicher Erlebnisse war es mir wichtig geworden, Menschen zu stärken, ihnen Wege aufzuzeigen, um aus einer vermeintlichen Abhängigkeit heraus in eine Eigenverantwortung zu kommen. Ich hatte mir vorgenommen, sie zu ermutigen, sich den Herausforderungen ihres Lebens zu stellen, anstatt vor ihnen zu flüchten.

Aber wo war genau dieser Wendepunkt in meinem Leben? Dieser eine Moment, in dem alles seinen Anfang nahm, in dem mir bewusst wurde, worum es in Zukunft gehen sollte? Auf der Suche nach einer Antwort erinnerte ich mich an eine Situation in einem Benediktinerkloster. Ich saß damals nach einer desaströsen Mitarbeiterbefragung völlig erschöpft und frustriert zum ersten Mal in meinem Leben auf einem Meditationshocker und machte meine erste Erfahrung damit, in die Stille zu gehen. Es fiel mir nicht leicht, es in diesem Raum auszuhalten, in dem nicht ein einziges Geräusch zu hören war. Außer das Ein- und Ausatmen der anderen, die ebenfalls meditierten. Auf der einen Seite hatten die in der Stille aufkommenden Gedanken und Gefühle etwas Bedrohliches, auf der

anderen Seite ließen sie mich aber auch ganz leise erahnen, welche unbändige Kraft, Kreativität und Freiheit, aber auch welche Ruhe und welcher innerer Frieden in ihr steckte.

In jedem Fall reichten meine ersten Berührungen mit der Stille aus, um es später auch zu Hause zu versuchen – inmitten eines familiären Alltags und mithilfe einer Meditationsbank, die mir meine Frau schenkte. Anfangs ging ich aber nicht konsequent vor, zog mich nur sehr unregelmäßig in eine »andere Welt« zurück. Doch je mehr ich diese Stille praktizierte, umso mehr merkte ich, wie gut sie mir tat. Schon bald wurde der tägliche Weg in die Stille für mich zu einem festen Ritual. Und schließlich erkannte ich sogar, dass es auf meiner Liste der dringend zu erledigenden Dinge nichts Wichtigeres geben durfte, als im gewohnten Tagesablauf regelmäßig innezuhalten.

Das, was uns dem gelingenden Leben ein bisschen näher bringt, ist das Bewusstsein darüber, was das Leben für mich bedeutet und wer wir sind. Und der Weg zu diesem Bewusstsein führt durch das Unterbrechen unserer Rastlosigkeit, durch die Stille. Sie ist wie ein unverzichtbarer Wegweiser zum Selbst. Sie weist mir den Weg zu den Orten, an denen ich Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens finde. Denn wo die Gedanken still geworden sind, bekommt die Wahrheit die Chance, im Schweigen gehört zu werden. Und so hilft mir die Stille dabei, mich wieder daran zu erinnern, wer ich wirklich bin oder worum es in meinem Leben wirklich geht. Verbunden ist damit die Selbsterkenntnis, das Gewahrwerden dessen, was mir dabei hilft, in allen Lebenslagen ruhig und gelassen zu bleiben. Es gibt keine stärkere Macht, als die eigene Wahrheit zu erkennen und mit ihr in Verbindung zu stehen.

Aber mit Stille, das lernte ich jedoch erst mit der Zeit, ist nicht nur Meditation gemeint. Vielmehr bedeutet Stille auch, sich zurückzuziehen, sich vom Alltag, von den nach mir greifenden Händen, von Menschen, die mich gerade fordern, von Aufgaben, die dringend gelöst werden müssen, abzugrenzen. Mich stattdessen in die Lage zu versetzen, mein Herz zu öffnen und auf das zu hören, was mir meine innere Stimme, die Natur, das Leben oder ein weises Buch zu sagen haben.

## Lass dir nichts von anderen einreden

Meine Sehnsucht ist auch die vieler anderer Menschen. Sie besteht letztlich darin, ein Leben zu leben, das ich so gestalten kann, wie es mir persönlich wichtig ist. In dem ich authentisch, ursprünglich und wahrhaftig sein darf und mich nicht dauernd verstellen muss. Es ist ein Leben, das ich als würdevoll empfinde, das meiner ureigenen Natur entspricht, mit allen Fähigkeiten und Mängeln, und das ich als meiner Persönlichkeit angemessen ansehe. Ein Leben im Einklang mit sich selbst, das von innerer Ruhe und Freiheit und nicht von den Wünschen und Vorstellungen anderer bestimmt wird. Doch nahezu täglich begegnen mir Menschen, für die sich ihr Dasein anders anfühlt und die den tiefen Wunsch haben, aus dem Hamsterrad, dem ganz alltäglichen Wahnsinn auszubrechen. Ihnen ist es einfach zu viel. Viel zu viel. Sie fühlen sich wie Marionetten, deren Fäden an den E-Mails, Onlinekonferenzen, Besprechungen, Kollegen, Chefs oder den Bedürfnissen und Verpflichtungen gegenüber einer mehrköpfigen Familie aufgehängt sind. Oder sie leiden darunter, dass sie von Wichtigtuern, Undankbaren, Neidern oder Besserwissern umzingelt sind. Mobbing, Fake News oder auch andere ständig auf sie einprasselnde Nachrichten rauben ihnen die letzte Kraft.

Wie schön wäre es, wenn wir die Fäden unseres manchmal marionettenhaften Daseins einfach durchtrennen könnten. Wenigstens für den Moment, um all das, was uns zur Last fällt, mal für eine Weile loszuwerden. Oder wenn wir Fähigkeiten und Gewohnheiten entwickeln würden, die uns von dem für uns immer stärker werdenden Druck befreien. Und einmal ohne diesen Druck einfach im Hier und Jetzt zu sein. Gegenwärtig zu sein. Mit Lebendigkeit, Vitalität, Unbekümmertheit und unverstellter Lebensfreude.

Doch wer sein Wohlbefinden von einer Wunschwelt abhängig macht, hat schon verloren. Vor allem Lebensfreude! Dafür haben wir einfach zu wenig Einfluss auf das, was um uns herum geschieht. Es geht also um die Frage, wie ein Leben möglichst unabhängig von diesen äußeren Faktoren – seien es Chefs, Kolleginnen, gesellschaftliche Vorgaben, Krisen oder andere Probleme – gelingen kann. Wie schön wäre es doch, jeden Tag ein bisschen freier von der

Meinung anderer Menschen zu leben! Oder wie toll wäre es zum Beispiel, sich von dem Zwang zu befreien, andere Menschen beeindrucken zu müssen oder gar zu wollen! Andere hätten dann plötzlich überhaupt keine Macht mehr über mich. Ein faszinierender Gedanke.

Und dabei will ich dich mit diesem Buch unterstützen: dass du in der Stille dein Denken, Fühlen und Handeln auf deine ganz persönliche Entwicklung ausrichtest. Dass du dir deiner Eigenschaften, deiner Selbst-, Menschen- oder Weltbilder noch bewusster wirst. Dass du Fähigkeiten, Gewohnheiten und innere Bilder entwickelst, die dir dabei helfen, dein Wohlbefinden trotz zum Teil widriger Umstände im Leben zu bewahren. Und zwar möglichst unabhängig davon, was um dich herum geschieht. Aus diesem Grund ist das Format dieses Buchs bewusst klein gehalten, du kannst es als permanenten Wegbegleiter durch das ganze Jahr betrachten.

### **Darauf lässt du dich ein**

Um den Übungen einen Rahmen zu geben, habe ich für jeden Monat im Jahr einen Begriff ausgewählt. Dabei handelt es sich um Werte, Tugenden oder Emotionen, die hinsichtlich meiner persönlichen Entwicklung, aber auch für die meiner Mitmenschen oder des Unternehmens von besonderer Bedeutung waren. Was alle Begriffe miteinander vereint, ist, dass ich mit jedem von ihnen wichtige Ereignisse meines Lebens verbinde. Doch der Wert, die Bedeutung dieser Erlebnisse waren nicht immer sofort erkennbar, und so brauchte es immer wieder den Rückzug in die Stille, um herauszufinden, wofür diese zum Teil auch leidvollen Erfahrungen gut waren. Und so möchte ich auch dich mit jeder Geschichte dazu einladen, deine bisherigen oder zukünftigen Lebensereignisse zu betrachten.

Jede von mir erfahrene Geschichte ist mit vier Fragen, zwei Aufgaben und einer Übung verknüpft, mit denen ich dich einlade, dich regelmäßig in die Stille zurückzuziehen.