

Kerstin Hack, Birgit Schilling

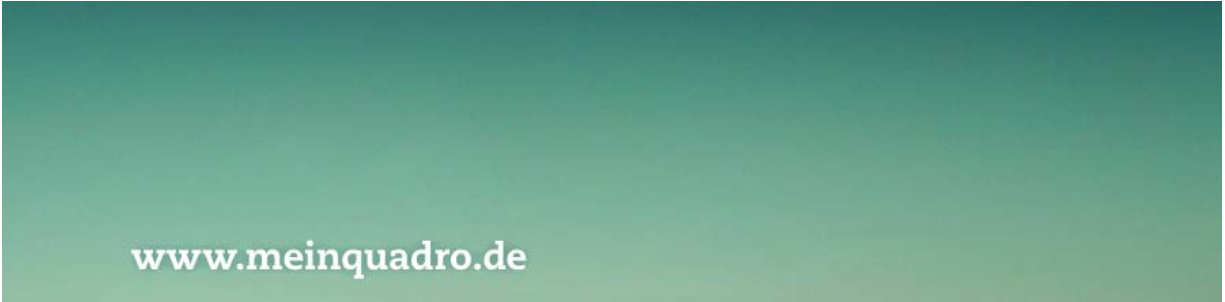


Stille finden

Aus der Ruhe leben lernen

DTE





www.meinquadro.de

Kerstin Hack, Birgit Schilling: Stille finden – Aus der Ruhe leben lernen
Quadro Nr. 10

© 2011 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: photocase.com - almogon (1), .marqs (6), TimToppik (14), zettberlin (22),
luna2411 (30)

Lektorat: MatMil Berlin

ISBN 978-3-935992-75-6

ISBN eBook 978-3-86270-031-8; eBook-PDF: -030-1; Smartphone-App: -028-8

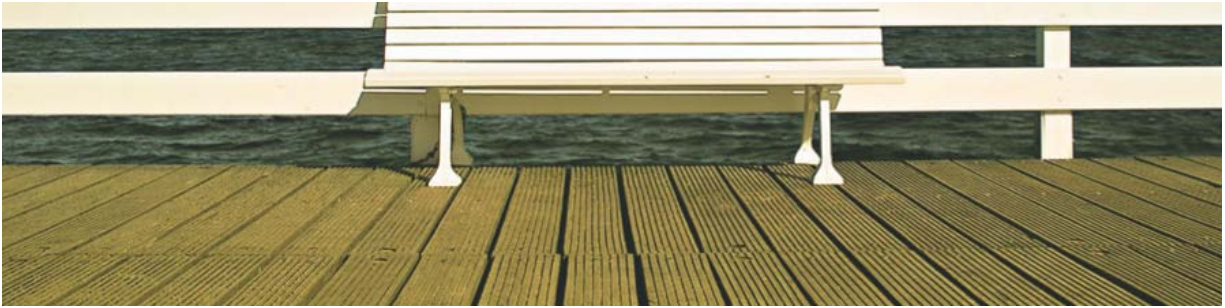
Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert oder frei übertragen.

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag,
2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Stille finden

Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm, mehr als das Fehlen von Worten.

—Anselm Grün

Stille ist sehr vielfältig. Für die einen ist Stille die Abwesenheit von Kindergeschrei oder Motorenlärm, für andere ein Ort am Meer, an dem sie zur Ruhe kommen. Und für die Dritten ist es Zeit der Besinnung, des Gebets und der Meditation. Wir haben uns entschlossen, in diesem Quadro nicht nur über die besinnliche Stille zu schreiben, sondern Stille in all ihren verschiedenen Facetten zu zeigen und anzusprechen.

Wir hoffen, dass es uns gelingt, Impulse zu setzen, die dabei helfen, dass das ganze Leben aus kraftvoller Stille und Ruhe gelebt werden kann. Wir möchten Anregungen geben, wie Stille in den Alltag integriert werden kann. Was nützt es, wenn man vielleicht in der Lage ist, täglich zwanzig Minuten zu beten oder zu meditieren, aber den Rest des Tages getrieben und hektisch durch den Alltag rennt und ständig versucht, zehn Dinge auf einmal zu tun?

Aber auch für die Gestaltung von besonderen, einzigartigen Zeiten der Stille, gibt es hier Impulse.

Wir Autorinnen sind beide ziemlich Energiebündel, die eher zu viel als zu wenig tun. Weil wir das Leben gern kraftvoll anpacken und intensiv genießen, sind uns Zeiten der Stille im Alltag sehr wichtig. Kurze oder längere Momente des Innehaltens und ab und zu ausgedehnte Zeiten der Stille. In diesen Zeiten tanken wir auf, nehmen unser Innerstes intensiver wahr, richten uns innerlich neu aus, sammeln die Kraft, die wir brauchen, um unser Leben gut und kraftvoll zu gestalten. Wir haben selbst erfahren: Man kann – selbst als Wirbelwind – lernen, zur Ruhe zu kommen und Stille zu gestalten!

Dieses Quadro ist in vier Wochen-Teile unterteilt, die in jeweils sieben Abschnitten ein Thema ausführlich beleuchten.

(1) Im ersten Teil geht es um den Wert der Stille. Nur wenn man den Wert von Etwas kennt, wird man die Energie finden, es mit Leidenschaft zu verfolgen. Deshalb geht es zu Beginn darum, zu entdecken, wie Stille unser Leben bereichert.

(2) Der zweite Teil behandelt die praktischen Aspekte, die für ein ruhiges Leben wichtig sind. Hier gibt es Antworten auf die Frage, wie man in einer immer hektischeren Welt Stille finden kann. Viele Tipps geben Anregungen, wie Stille geschaffen, erhalten und in das eigene Leben integriert werden kann.

(3) Im dritten Teil liegt der Schwerpunkt auf Praktiken und Ritualen, die helfen, Körper und Seele zur Ruhe zu bringen. Er gibt Hilfen, die dabei unterstützen, dem auf die Spur zu kommen, was in der eigenen Seele lebendig ist und sich auf die Begegnung mit Gott auszurichten. Diese drei Teile entstammen der Feder von Kerstin Hack.

(4) Birgit Schilling nimmt im vierten Teil mit hinein in ihre Erfahrung mit längeren Stille-Zeiten. Sie erläutert, wie ausgedehnten Zeiten der Stille vorbereitet und gestaltet werden können. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus erklärt sie, wie solche Zeiten am besten gelingen und zu einer Kraftquelle für das Leben werden können.

Wir hoffen, dass du aus diesem Quadro viele hilfreiche Anregungen ziehen kannst. Wir wünschen dir beim Lesen viele inspirierende Momente und vor allem viele bewegende kurze und längere Zeiten der Stille.

—Kerstin Hack und Birgit Schilling

Die Autorinnen

Birgit Schilling ist Coach und Supervisorin und lebt mit ihrer Familie bei Köln.

Kerstin Hack ist Autorin, Verlegerin und Coach und lebt in Berlin.

Wir freuen uns über Feedback, Kritik, Anregungen und Kommentare:

info@kerstinhack.de

info@schilling-supervision.com

Auf unseren Internet-Seiten findest du weitere Inspiration für Stille und das Leben allgemein:

www.kerstinhack.de

www.schilling-supervision.com

Tipps zur Anwendung

- Frage dich gleich zu Beginn: Warum lese ich dieses Quadro? Wenn es sich für mich gelohnt haben soll, es zu lesen – was wird dann hinterher anders sein als jetzt?
- Stille finden ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.
- Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.
- Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehlen wir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.
- Du kannst für deine Notizen Zettel verwenden oder das Notizbuch Mein Quadro, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.
- Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprecht darüber. Punkte, über die man miteinander redet, werden klarer und bleiben besser haften.
- Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde,

welches der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

- Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.
- Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem eigenen Tempo zu lernen und dich zu verändern.
- Mach dir eine Liste der Bereiche, in denen es dir am schwersten fällt, zur Stille zu finden. Wende das Erkannte besonders auf diese Bereiche an. Nimm dir diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was sich in deinem Leben verändert.