



KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 18 – Mai 2009

Unsere Themen:

Einladung zum Innehalten

"Sommernacht"
von Joseph Freiherr von Eichendorff

Anregungen für Ihre Entwicklung

"Salutogenese – Wie Gesundheit entsteht" von Hubertus Spieler

Informationen aus unserem Haus

Neue Kursprogramme 2010
ab September verfügbar

Termine und Veranstaltungen

Kurse und
Gottesdienste mit P. Anselm Grün

Buchempfehlung

"Die neue Medizin der Emotionen"
von David Servan-Schreiber

Zum Genießen

Italienisches Brotgratin
von Br. Isaak Grünberger

Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und
herzlich willkommen!

Der Weg zu Gott führt durch die Stille.

Diese Worte von Br. Isaak Grünberger, dem Leiter vom HAUS BENEDIKT, finden Sie auf einem von unseren sieben neuen Spruchkärtchen, die Sie gerne bei uns mitnehmen und auch an interessierte Menschen weitergeben können.

Der Weg zu Gott - Stille - Gesundheit
- Sommerzeit - Urlaubsfreude - Zeit
zum Innehalten und auch Genießen ...

All das wünschen wir Ihnen und einen
erholsamen und angenehmen Sommer!
Mit sonnigen Grüßen aus Würzburg

Ihr Team vom



Einladung zum Innehalten

Sommernacht

Es war, als hätt´ der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis´ die Wälder,
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Joseph Freiherr von Eichendorff

[Zum Seitenanfang >>](#)

Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

Salutogenese oder "Wie Gesundheit entsteht" – Teil 1 Persönliche Gesundheit

von [Hubertus Spieler](#), Diplom-Oecotrophologe und Kursleiter

Salutogenese bedeutet Entstehung von Gesundheit (griechisch: Saluto = gesund und Genese = Entstehung). Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als ein **Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens**. Eine in diesem Sinne verstandene Gesundheit wünschen wir uns alle. Sie ist die wesentliche Voraussetzung für dauerhafte Leistungsfähigkeit und beruflichen und persönlichen Erfolg.

In diesem Teil 1 geht es um diese vier Ebenen unserer persönlichen Gesundheit. (Teil 2 im nächsten Klosterbrief wird die Frage beantworten, wie betriebliche Gesundheit entsteht.)

Ein ausgezeichneter **körperlicher Status** entsteht durch eine leistungsorientierte Ernährung, einen guten Fitnesszustand und nachhaltige Regenerationsphasen. Sich leistungsorientiert ernähren heißt, bewusst essen mit dem Ergebnis, dass man sich nach der Nahrungsaufnahme besser und leistungsfähiger fühlt als vorher. Für die Nahrungsmenge gilt daher: Weniger ist mehr. Völlerei ist kontraproduktiv, da ansonsten ein Großteil der Energie mit Verdauung gebunden ist. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Qualität und der Zusammensetzung der Nahrung. Organisch lebendige Nahrung wie frisches Obst und Gemüse oder Salat, vor allem auf Bio-Standard (Bio = Leben), haben nachgewiesenermaßen mehr physikalische Bewegungsenergie als konventionelle Alternativen oder industriell verarbeitete bzw. hergestellte Produkte. Dies gilt auch für die lebenswichtige Flüssigkeitsaufnahme, wobei stilles Wasser der ideale Durstlöscher ist.

Ein guter Fitnesszustand ruht auf fünf Säulen: 1. Ausdauer (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen), 2. Beweglichkeit (z.B. Stretching, Yoga), 3. Kraft (Muskeltraining), 4. Koordination (z.B. Ballsportarten, Tanz oder spez. Übungen), 5. Schnelligkeit (spez. Reaktionsübungen). Dabei braucht intensive geistige und körperliche Anstrengung als Ausgleich entsprechende Ruhephasen. Diese bietet in erster Linie ein gesunder und erholsamer Schlaf, jedoch auch tiefenwirksame Entspannungs- und Wellnessprogramme funktionieren regenerativ.

Geistige Leistungsfähigkeit zeigt sich in der Konzentrationsfähigkeit eines Menschen. Vor allem in unserer schnelllebigen Zeit kommt es darauf an, in der Hektik des Alltags nicht den Kopf zu verlieren und das Wesentliche im Blick zu behalten. Unser Gehirn bietet uns zudem etwa alle drei Sekunden einen neuen Gedanken an. Von daher ist es wichtig, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln und eine wirksame Gedankenhygiene zu betreiben. Als

Instrument eignet sich Meditation, wobei zu prüfen ist, welche der verschiedenen Formen zu uns passt. Ein guter Einstieg gelingt im Rhythmus 3 x 3 am Tag: den Tag mit mindestens drei Minuten Meditation am Morgen beginnen, mittags mindestens drei Minuten abschalten und am Abend mit drei Minuten Meditation den Tag beenden. Über die wohltuende Wirksamkeit der Übung werden aus drei Minuten schnell fünf, zehn oder sogar 30 Minuten Zeit für den wichtigsten Menschen im Leben: sich selbst.

Seelische Gesundheit ist messbar an der inneren Ausgeglichenheit. Dies bedeutet, sich nicht von starken positiven (Euphorie) oder negativen (Depression) Emotionen leiten zu lassen. Das heißt nicht, Emotionen zu verdrängen, denn dies macht auf Dauer krank, sondern sie bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und entsprechend zu kanalisieren.

Die **soziale Leistungsfähigkeit** spiegelt sich in einem wirksamen Kommunikations-verhalten mit sich selbst sowie auf verbaler und körpersprachlicher Ebene wider. Körperlich gilt: keine Gewalt gegenüber anderen Menschen. Verbal gilt: bei der Wahrheit bleiben und nicht lügen, keine Zwietracht sähen oder Gerüchte verbreiten, keine verletzenden Worte sowie kein sinnloses Geschwätz. Die inneren Haltungen lauten: keine Habgier, kein Übelwollen – allen Lebewesen nur das Beste wünschen sowie keine falschen Ansichten und wider besseren Wissens handeln. Diese Regeln lassen sich ohne großen Aufwand sofort praktizieren und führen mit etwas Disziplin zu einem spürbar besseren sozialen Umfeld, ganz nach dem Motto: Wie man in den Wald hinein ruft, so hallt es wieder heraus.

Der allem zugrunde liegende Faktor für die Entstehung von Gesundheit ist jedoch die **Sinnhaftigkeit**. Sich, sein Leben und seine Arbeit als sinnhaft erleben heißt, dass sich die damit verbundenen Anstrengungen vor dem Hintergrund einer wie auch immer gearteten Aufgabe in Leben und Beruf lohnen.

Unter der Leitung von [Hubertus Spieler](#) finden die Kurse "[Aus dem Stress ins Gleichgewicht](#)" vom 26.-28.10.09 und "[Führungsaufgabe: Leistungsfähig machen](#)" vom 02.-04.11.09 statt.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Informationen aus unserem Haus

Neue Kursprogramme

Wir freuen uns, Ihnen nach den Ferien unsere neuen Kursprogramme vorzustellen:

Das **grüne Programm "Führen und geführt werden"** unter der Leitung von Pater Dr. Anselm Grün und Dr. Friedrich Assländer enthält zahlreiche Kurse für Menschen in beruflicher Verantwortung von Oktober 2009 bis Dezember 2010. Neue Themen im Herbst 2009 sind beispielsweise "Erfolg – Macht – Geld" mit Birgit Kneendorf, "Balance im Sturm der Anforderungen" ein Kurs für Frauen mit Sylvia Wellensiek, "Zwischen Gelassenheit und Kundenorientierung" mit Monika Kilb, "Führungsaufgabe: Leistungsfähig machen" mit Hubertus Spieler, "Effizienz in der Assistenz" mit Angelika Küspert und ein neuer Männerkurs mit Stephan Röder und Birgit Peterzelka: "Identität und Rolle". Im August finden Sie alle Informationen zu diesen und allen weiteren grünen Kursen im Internet.

Das **gelbe Programm "Leben wecken und Orientierung erfahren"** bietet eine große Vielfalt an Kursen im Jahr 2010.

Alle TeilnehmerInnen und InteressentInnen erhalten die Programmhefte in der zweiten Septemberhälfte mit der Post. Wenn Sie noch nicht in unserem Programmverteiler sind und die Zusendung wünschen, nehmen wir Ihre Anschrift gerne auf. Wenn Sie Menschen kennen,

für die unsere Kurse interessant sind, freuen wir uns, wenn Sie unsere Programmhefte 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.).

[Zum Seitenanfang >>](#)

Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

Exerzitien mitten in der Stadt Meine Verheißung entdecken	mit Br. Isaak Grünberger und Br. Pascal Herold	27.07.- 01.08.09
Indianisches Flötenbauen	mit Bernhard Mikuskovics	29.07.-02.08.09
Wechsel-Jahre: Berufliche und persönliche Veränderungen aktiv gestalten	mit Friedrich Assländer	31.07.- 02.08.09
Lebensglück und innere Klarheit	mit Barbara Lemke	28.-30.08.09
Einführung ins Pilgern	mit Christoph Paulus	07.-13.09.09
Curriculum Führen und geführt werden Teil 2: Sich selbst führen	mit Stephan Röder	14.-16.09.09*
Führungs-Colloquium: Entscheiden und realisieren	mit Friedrich Assländer	17.-19.09.09
Menschen führen – Leben wecken	mit Pater Anselm Grün und Friedrich Assländer	28.-30.09.09
Teams kompetent führen	mit Thomas Hilsenbeck	05.-07.10.09*
Führungsaufgabe: Leistungsfähig machen	mit Hubertus Spieler	02.-04.11.09*

* 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, 25. Juli und 5. September 2009 jeweils um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Buchempfehlung

Die neue Medizin der Emotionen

von David Servan-Schreiber - empfohlen von [Monika Kilb](#), Coach und Kursleiterin

Dieses Werk über neue oder wiederentdeckte Ansätze der emotionalen Selbstheilungskräfte im Vergleich zur konventionellen Medizin hat mich persönlich sehr beeindruckt. Der Autor erzählt aus eigener Erfahrung, sehr anschaulich und immer wieder beziehungnehmend zu seinen alten Wurzeln als Wissenschaftler, wie er mit scheinbar einfachen, natürlichen und doch wirksamen Behandlungsmethoden sehr gute (selbst-) heilende Effekte erzielt.

David Servan-Schreiber untersucht insgesamt 7 Strategien, die eher auf den Körper als auf die Sprache zielen. Im Mittelpunkt steht der Mensch und die Wirkungsweise seines "emotionalen Gehirns". Es ist ein Eldorado für alle, die mehr über ihre Emotionen und ihren

Umgang mit ihren Mitmenschen lernen wollen.

Besonders haben mich die Kapitel "Emotionale Kommunikation" und "Mit dem Herzen zuhören" angesprochen, denn diese Ideen vertrete ich auch in meinen Seminaren im HAUS BENEDIKT.

Als Taschenbuch erschienen im Goldmann Verlag, 9,95 €

["Zwischen Gelassenheit und Kundenorientierung"](#) heißt der nächste Kurs, den [Monika Kilb](#) vom 02.-04.11.2009 bei uns leiten wird.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Zum Genießen

Italienisches Brotgratin

von [Br. Isaak Grünberger OSB](#), Leiter HAUS BENEDIKT

Ich empfehle Ihnen ein Lieblings-Sommerrezept, das sehr lecker schmeckt und in 30 Minuten zubereitet ist. (Gelesen und ausprobiert aus dem Kochbuch "Küchenkerle")

Zutaten für 2 Personen:

250 g Tomaten

1 Kugel Mozzarella (100 g)

100 g italienisches Weisbrot

1 El Olivenöl für die Form

Tomaten-(Mozzarella-)Gewürzsalz

Frisches Basilikum

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und wie den Mozzarella und das Weisbrot in Scheiben schneiden. Alles schuppenförmig in eine mit dem Olivenöl eingefettete Auflaufform legen und mit dem Gewürzsalz bestreuen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen, bis alles schön gebräunt ist. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Gratin mit den Basilikumblättchen dekoriert servieren.

Guten Appetit!

[Br. Isaak Grünberger OSB](#) leitet gemeinsam mit [Br. Pascal Herold OSB](#) den Kurs ["Exerzitien mitten in der Stadt"](#) vom 27.07.-01.08.2009.

[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 bekommen 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