



KLOSTERBRIEF aus dem HAUS BENEDIKT

Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Ausgabe 6– Juli 2007

Unsere Themen:

Einladung zum Innehalten

"Mensch werden"
von Br. Isaak Grünberger

Anregungen für Ihre Entwicklung

"Gesundheit"
von Werner Fürstenberg

Informationen aus unserem Haus

Ihre Wünsche und Anregungen führen
zu neuen Kursangeboten

Termine und Veranstaltungen

Kurse und Gottesdienste
mit P. Anselm Grün

Buchempfehlung

"Glückseligkeit"
von Anselm Grün

Glosse

Kleine Werkzeugkunde
von Dr. Thomas Hilsenbeck

Empfehlung und Kontakt

Guten Tag und
herzlich willkommen!

Mit unserer Sommerausgabe möchten wir
Ihnen Anregungen geben, Ihre Sommer-
und Urlaubszeit auch als bewusste Zeit
für sich selbst zu gestalten.

Lassen Sie sich einladen, sich den
Menschen in Ihrem Umfeld "zuzuneigen",
Ihre Talente und eine ausgewogene
Lebensbalance als Quelle für Gesundheit
und Zufriedenheit zu erschließen und
Glückseligkeit zu empfinden.

Wir wünschen Ihnen erholsame und
wohltuende Sommerwochen!

Ihr Team vom



Einladung zum Innehalten

"Mensch werden"

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

"Die Blüte braucht Sonne, um Frucht zu werden.
Der Mensch braucht Liebe, um Mensch zu werden."

Unbekannt

Ein schöner Gedanke für die RUHE-Zeit, die vor uns liegt: Urlaub gestalten und leben.

Wir Menschen entfalten uns zum Menschen - zu einem einmaligen Menschen mit seinen nur ihm eigenen Fähigkeiten und Lebendigkeiten - wenn sich andere Menschen uns in Liebe zuneigen. Die Liebe und die Zuneigung sind es, die uns gleichsam aus uns selbst herauslocken und heranwachsen lassen, so wie die Sonne im Frühjahr die Blumen hervorlockt und zur Entfaltung bringt.

Ein aufmunterndes Wort, eine nette Geste, ein freundliches Zunicken, ein liebevoller Blick, Zeit haben, um zuzuhören und miteinander zu reden. All das tut doppelt gut: Dem, der diese Zeichen von Zuneigung gibt, und dem, der sie erhält. Wenn wir es einfach tun, werden wir reich beschenkt und können spüren, was Zuneigung und Liebe bewirken.

Die Liebe und die echte Zuneigung sind es, die das Urvertrauen begründen. Wir brauchen das Klima des Urvertrauens. Wir brauchen ein Zuhause – einen Ort des "Sein-Dürfens". Wir brauchen heute dringender denn je diesen Raum, wo wir offen und ehrlich einander begegnen, auch wenn wir keine "Leistungen" vorzuweisen haben, wo wir so sein dürfen, wie wir sind.

Von Herzen wünsche ich Ihnen allen erholsame und gesegnete Sommertage und gute Menschen um Sie herum, die Sie mögen, so wie Sie sind. Dann werden Sie anschließend gestärkt und beseelt wieder an Ihre Arbeit gehen können.

[Zum Seitenanfang >>](#)

Anregungen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung

Gesundheit

von [Werner Fürstenberg](#), Kursleiter und Fachmann für Gesundheitsmanagement

Der Krankenstand in deutschen Unternehmen sinkt – ABER: Die Fehltage aufgrund psychischer Belastungen nehmen zu, so der DAK-Report 2006. Es wäre falsch, aus dem sinkenden Krankenstand zu folgern, dass die Mitarbeiter insgesamt gesünder sind. Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes treibe die Menschen zur Arbeit, so ein DAK-Sprecher. Psychische Reaktionen werden oft ausgelöst durch "Anspannung und unter dem Druck, sich umstellen zu müssen, insbesondere in den Branchen, in denen rationalisiert und gekürzt wird. Den höchsten Krankenstand weist erstmals das Gesundheitswesen auf."

Verantwortlich für die Zunahme psychischer Belastungen sind nicht nur steigende betriebliche Belastungen und Leistungsanforderungen. Probleme werden auch von außen mit in den Betrieb gebracht und wirken sich am Arbeitsplatz aus wie z.B. Familien- und Partnerschaftsprobleme, Schulden, Suchtprobleme, Befindlichkeitsstörungen, depressive Verstimmungen und Ängste. Berufs- und Privatleben lassen sich nicht voneinander abgrenzen. Die Gesundheit der Mitarbeiter wird für viele Unternehmen zum wichtigen Thema, gerade auch angesichts der demographischen Entwicklung.

Führungskräfte können sich auf den Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern vorbereiten. Jeder kann bei sich selbst beginnen und bewusst die Verantwortung für sich, seine Gesundheit und seine Zufriedenheit übernehmen:

Wirklich zufrieden mit unserer Arbeit sind wir dann, wenn wir im Kernbereich unserer Talente tätig sind. Leistungsfähigkeit korreliert mit Begeisterung und Durchhaltevermögen. Erkennen Sie Ihre Talente mit folgenden Fragen:

- Welche Tätigkeiten haben mich als Kind intensiv begeistert?

- Welche Aufgaben genieße ich am meisten und was kann ich besonders gut?
- Was ist mir wichtig, damit ich gute Leistungen bringe?
- Was raubt mir Energie?

Finden Sie, was Sie selbst tun können, um zufrieden und gesund zu bleiben. Dazu gehört auch eine ausgewogene Lebensbalance:

- Machen Sie regelmäßig Pausen und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Sorgen Sie für einen guten Ausgleich, treiben Sie Sport.
- Pflegen Sie soziale Kontakte, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für Familie und Freunde.
- Entspannen Sie sich regelmäßig, befassen Sie sich mit Sinnfragen und Spiritualität, meditieren Sie.

Gerade die Sommer- und Urlaubszeit bietet sich an, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Eine Auszeit aus dem Alltag tut uns gut und stärkt uns für künftige Aufgaben und Herausforderungen.

Ich bin mir sicher: In naher Zukunft werden nur die Unternehmen erfolgreich sein, die ihre Mitarbeiter achten und wertschätzen und auch entsprechend handeln. Es werden immer mehr Mitarbeiter gebraucht, die wissen, was sie können und was sie wollen. Motivierte, gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter werden wählen können, wo sie arbeiten möchten.

[Werner Fürstenberg](#) bietet zu diesem Thema im HAUS BENEDIKT den Kurs ["Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen"](#) vom 22.-24.10.2007 an

[Zum Seitenanfang >>](#)

Informationen aus unserem Haus

Ihre Wünsche und Anregungen führen zu neuen Kursangeboten

Immer wieder wurden wir von den Teilnehmern unserer Kurse für Menschen in beruflicher Verantwortung um Fortsetzungs- und Vertiefungsveranstaltungen gebeten. Vielen ist es ein Bedürfnis, nach einer gewissen Zeit anzuknüpfen und weiter zu gehen auf dem Weg der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Nun haben wir einen Kurs speziell für die Menschen konzipiert, die unser HAUS BENEDIKT und unsere Kursarbeit im Rahmen des Programms FÜHREN UND GEFÜHRT WERDEN bereits kennen und schätzen. An alle, die einen oder mehrere Kurse, vielleicht sogar ein vierteiliges Curriculum besucht haben, wendet sich unser neues Angebot von [Dr. Friedrich Assländer](#) mit den Titel ["Weiter-Führen: Die Kraft der Ordnung"](#). In der bekannten Kursstruktur geht es sowohl um die Anliegen der Teilnehmer als auch um Impulse und Übungen zum Rahmenthema: Unsere innere und äußere Ordnung und die Auswirkungen auf unser Leben. Termin: Mo. 05.11. – Mi. 07.11.07.

Um die stetig steigende Nachfrage nach unserem vierteiligen [Curriculum "Führen und geführt werden"](#) bedienen zu können, gibt es weitere Zusatztermine: Vom 03.-05.09.07 beginnt ein neuer Zyklus mit Teil 1 "Menschen führen – Organisationen leiten". Wir sind froh über dieses zusätzliche Angebot mit [Stephan Röder](#) als sehr kompetentem Kursleiter.

["Innehalten und Kraft schöpfen"](#) heißt ein neuer Kurs, den [Dr. Peter Abel](#) und [Br. Isaak](#)

[Grünberger](#) gemeinsam vom 19. bis 22. Oktober 2007 anbieten. In diesen Tagen geht es um die innere Präsenz und um die Erfahrung der Kraft der Stille.

Vielen Dank an dieser Stelle an unsere Kursteilnehmer für das wertvolle Feedback und die konstruktiven Anregungen!

[Zum Seitenanfang >>](#)

Termine und Veranstaltungen

Auf folgende Kurse möchten wir Sie besonders aufmerksam machen:

Sesshin	mit Uta Dreisbach	28.8.-02.9.07
Curriculum Führen und geführt werden Teil 1 (von 4): Menschen führen – Organisationen leiten	mit Stephan Röder	03.-05.09.07*
Wege zum Erfolg Kurs mit Systemaufstellungen	mit Dr. Friedrich Aszländer	14.-16.09.07
Der Weg zum Ziel mit Kyudo Japanisches Bogenschießen	mit Barbara Lemke	17.-19.09.07*
Gestern Kollege/in heute Vorgesetzte/r	mit Birgit Knegeendorf	17.-19.09.07*
Wie das Leben gelingt	mit P. Dr. Anselm Grün und Dr. Friedrich Aszländer	08.-10.10.07

* 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 7. Juli und 22. September 2007, jeweils um 17.30 Uhr in unserer Kirche St. Benedikt in Würzburg

[Zum Seitenanfang >>](#)

Buchempfehlung

Glückseligkeit – Der achtfache Weg zum gelingenden Leben

von Anselm Grün – empfohlen von Eva Müller, freie Mitarbeiterin

"Alle Menschen streben nach Glück." So beginnt Anselm Grün sein Buch "Glückseligkeit". Er geht dem Wort und dem Verständnis von Glück nach und beleuchtet die verschiedenen Bedeutungen in Philosophie, Theologie und Psychologie. Die acht Seligpreisungen der Bergpredigt werden als Übungsweg zu einem gelingenden Leben beschrieben, als Kunst des gesunden Lebens, als Kunst, glücklich zu sein.

Mit einfachen Worten lädt Anselm Grün ein, die Tugenden der Seligpreisungen auch heute als Quellen der Kraft zu erkennen und zu leben. Dabei geht er in drei Schritten vor: Er skizziert die persönlich-individuelle und die gesellschaftliche Situation unserer Zeit auf dem Hintergrund der jeweiligen Seligpreisung. Er spricht die Sehnsucht an, die in dieser Seligpreisung gerade heute wachgerufen wird. Und schließlich zeigt er die Wegweisung auf, die Jesus uns gibt, um in der konkreten Situation unseres Lebens den Weg zu dem Glück zu finden, das er uns verheißen und zugesagt hat.

Ergänzt werden die Betrachtungen durch eine Beschreibung der Seligpreisungen als Weg zu einem gesunden Leben. Dabei wird das Zusammenspiel von gesunder Seele und körperlicher Gesundheit betont. Die Seligpreisungen werden auch als Weg christlicher Lebenskunst beleuchtet und mit der benediktinischen Tradition verbunden.

Erschienen im Herder-Verlag, 16,90 EUR

[Der Kurs zum Thema "Wie das Leben gelingt" von Pater Dr. Anselm Grün und Dr. Friedrich Assländer findet vom 08. – 10.10.07 statt.](#)

[Zum Seitenanfang >>](#)

Glosse

Kleine Werkzeugkunde

von [Dr. Thomas Hilsenbeck](#), Kursleiter, Prozessbegleiter und Coach

Sind Sie Heimwerker? Oder Ihr Partner? Ja? Dann verwundert es Sie sicher nicht mehr, wie viel verschiedenes Werkzeug der Heimwerker so braucht. Wer da nur mit einem Satz Schraubenschlüsseln, einem Hammer und einer Stichsäge aufwarten kann, hat sich schon als Laie in Sachen "Do-it-yourself" verraten. Dabei macht die Menge oder besser die Vielfalt an Werkzeugen durchaus Sinn!

Unterschiedliche Aufgaben bedürfen unterschiedlicher Werkzeuge. Oder wer von Ihnen würde auf die Idee kommen, einen Nagel mit einem Kreuzschlitzschraubenzieher in die Wand zu schlagen? Aber genau das tun wir meist, in unserem täglichen Umgang: in der Art wie wir kommunizieren, in der Art wie wir Probleme lösen, in der Art wie wir unser Leben gestalten.

Wir haben alle eine bevorzugte Art zu handeln, und die behalten wir bei, was auch immer kommen mag. Ein Beispiel: Die meisten Chefs, die mit ihren Mitarbeitern nicht zufrieden sind, üben Druck aus. Ändert sich daraufhin nichts, dann wird noch mehr Druck ausgeübt.

Und wenn das nichts hilft, dann wird noch eine Schippe draufgelegt. Oder, um im Bild des Heimwerkens zu bleiben: Hat der Hammer nichts geholfen, dann war er nicht groß genug. Frei nach dem Motto: zweimal so viel ist doppelt so gut.

Es könnte aber auch sein, dass es gerade nicht das richtige Werkzeug war, oder?

In dieselbe "Falle" geraten auch Menschen, die festgestellt haben, dass Verbindlichkeit und Kompromissbereitschaft probate Mittel sind, um im Umgang mit Mitmenschen (und natürlich auch Mitarbeitern) zum Erfolg zu kommen. Wenn diese Menschen auf Schwierigkeiten und Konflikte stoßen, dann wird die Kompromissbereitschaft "verdoppelt" oder gar verdreifacht, ohne dass geprüft wird, ob Verbindlichkeit und Kompromissbereitschaft in diesem speziellen Fall "passend" sind.

Es gibt eben für alle "Werkzeuge", für alle Verhaltensweisen kein Richtig oder Falsch, es gibt nur ein für die augenblickliche Lage Passend oder Unpassend. Vielfalt ist Trumpf.

Und Vielfalt heißt nicht zuletzt lernen, prüfen, erproben – und das ein Leben lang.

[Dr. Thomas Hilsenbeck bietet im HAUS BENEDIKT den Kurs "Teams kompetent führen" vom 05.-07.11.2007 an.](#)

[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 kommen 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