

# Kloster-Coaching

Seelsorgerliche und therapeutische Begleitung  
Friedensmediation und Einigungsstelle  
Akademie und Wissenschaften



## Fa. Kloster-Coaching

Inh. Norbert Paulus Wagner Obl/OSB  
Bahnhofstrasse 22, 55278 Selzen (Mainz)

Telefon: +49 (0) 67 37 - 80 97 75  
Kontakt@kloster-coaching.de  
www.kloster-coaching.de

Kloster-Coaching Impuls Februar 2021

## Psychohygiene ist in der Corona-Pandemie unerlässlich

### Liebe Leserin, lieber Leser!

alles auf Abstand, bloß keinem zu nahe kommen. Ja, die Corona-Pandemie hat unser Leben im wahrsten Sinne auf den Kopf gestellt! Inzwischen sind die Menschen vor allem genervt, frustriert, aber auch erschüttert über die Ausmaße der Pandemie. Darum ist es uns ein Anliegen, einige Impulse für eine entlastende Psychohygiene in Corona-Zeiten zu geben.

Für uns als Seelsorger und therapeutische Begleiter ist es unerlässlich, dass wir über eine hohe Präsenz verfügen, das setzt wiederum eine gute Selbstführung und Psychohygiene voraus. Nur so lässt sich das, was wir tagaus, tagein erleben, gut reflektieren und verarbeiten. Einer der wichtigsten Faktoren, der ein negatives Stressempfinden verhindert, ist die Lebenszufriedenheit, ebenso wirken sich die persönliche Spiritualität und das Gefühl, etwas selbstbestimmend bewegen zu können sehr positiv aus. Wie stressig jemand die Corona-Krise und seine berufliche Situation erlebt, liegt auch daran, wie sinnhaft jemand das eigene Tun in der Krise empfindet und ob er /sie mit den Herausforderungen und Unannehmlichkeiten des Alltags konstruktiv umgehen kann.

Eine spirituelle Psychohygiene erleichtert die Einsicht und die Wahrheit über den eigenen Seelenzustand. Sich um die eigene Seele zu sorgen, ist eine Einladung für einen neuen Körperdialog um bei sich selbst anzukommen und um bei sich selbst ZUHAUSE zu sein. Psychohygiene und Spiritualität im Alltag meint eigentlich: Leben aus dem Geist und aus der stabilen Mitte. Für Christen ist es der Heilige Geist, der uns berührt und aus dessen Quelle wir täglich neu schöpfen und leben. Wenn wir uns der Corona-Wirklichkeit und unseren Ängsten stellen dann schafft das neue Räume, unser Leben mit Hoffnung und Mut zu gestalten. Der spirituelle Weg ist immer auch ein Weg, der zunächst nach innen geht, um in unserem Herzen von Gott erfüllt und verwandelt zu werden.

Auch Jesus Christus ging den Weg der Achtsamkeit, der Stille, der Kontemplation und des Gebetes. Er hat für uns alles vollbracht – darum dürfen auch Sie in der Corona-Pandemie ein lebendiger Hoffnungs-Botschafter sein.

Seien Sie gesegnet und bleiben Sie gesund

Ihr Kloster-Coaching-Team

Bildquelle: Kloster-Coaching, fotocommunity und fotolia

## Prävention • Krisenintervention • Friedensmediation • Suizidprophylaxe



**Führungskräfte-Coaching**  
Business: CEO, Vorstand  
Politiker aller Parteien  
Mitarbeiter von Airlines



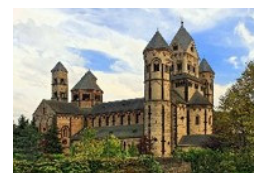
**Wirtschaftsmediation**  
Friedensmediation  
Konfliktintervention  
Round Table



**Suizidprophylaxe**  
Im betrieblichen Setting  
Suizidforschung  
BRD/Schweiz



**Vorträge & Seminare**  
Vertrauenskultur  
Kommunikation GFK  
Erfolgsfaktor Mensch



**Klösterliche Achtsamkeit:**  
Kloster Maria Laach  
Kloster Plankstetten  
Kloster Münsterschwarzach