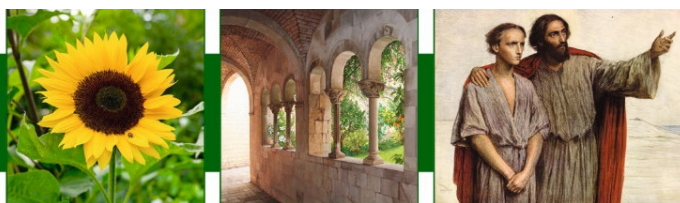


# Kloster-Coaching

Seelsorgerliche und therapeutische Begleitung

Kloster-Coaching Impuls August 2021



## Das rastlose Ich ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

in Kloster-Coaching haben wir es überwiegend mit einer ganz bestimmten Zielgruppe von RASTLOSEN MENSCHEN zu tun, nämlich mit Führungskräften, Managern und Politikern. Die Gesundheitsreports der Krankenkassen konfrontieren uns von Jahr zu Jahr mit den steigenden Zahlen von rastlosen Menschen mit psychischen Störungen in unserer Gesellschaft. Noch immer werden psychische Störungsbilder nicht ernst genug genommen. Dabei verursachen sie schon heute mehr gesundheitliche Schäden als jede andere Krankheit und das nicht nur bei Führungskräften und Managern mit ihrer Arbeitssucht. Das Grundgefühl unserer Klienten ist oft eine dauerhafte Überforderung. Erst vor kurzem kam eine europäische Studie zu dem erschreckenden Ergebnis, dass „Gemütskrankheiten“ mehr als alle anderen Leiden die Lebenserwartung senken. Darum sind für viele Forscher die Erkrankungen der Seele und des Gehirns die „größte medizinische Herausforderung des 21. Jahrhunderts“.

Im beruflichen Umfeld von Führungskräften und Managern, die gekennzeichnet ist von Komplexität und Dynamik, wird zur Bewältigung von Aufgaben eine hohe Performance an Flexibilität und Kreativität eingefordert und genau an dieser Schnittstelle erkennen wir als Seelsorger und Therapeuten eine „menschliche Bruchstelle des individuellen Schutzmechanismus“ (3G-Modell: Gaben, Grenzen und Gefahren). Aber es sind nicht nur die Herausforderungen des Individuums, sondern auch die Beschleunigungskräfte einer ganzen Leistungsgesellschaft. Immer mehr Menschen ringen und kämpfen mit einem immer schnelleren Wandel in ihrem Leben und sie können die gesunde Balance (Psychohygiene) zwischen Anspannung und Entspannung nicht mehr aufrechterhalten.

Eine Klosterauszeit bringt nicht nur die ersehnte Entschleunigung, sie erhöht auch die Lebensqualität weil in dieser heilsamen Atmosphäre Menschen aufgebrochen werden für ein neues Denken und Handeln. Sie kommen wieder mit sich selbst in BERÜHRUNG! Sie spüren sich wieder, sie atmen wieder freier, manche weinen vor Freude, andere sagen ganz klar: „Ich gebe meinem Leben ab sofort eine neue Richtung“. Ja, die einen zieht es ins Kloster, um dem Stress etwas entgegen zu setzen, andere rennen bis zur Erschöpfung. Wir als Seelsorger und Therapeuten kennen das Gesicht der Erschöpfung und der Depression. Wir analysieren, setzen und verankern mit unseren Klienten Bewältigungsstrategien (Coping) für Geist, Seele und Körper. Nichts ist für uns schöner, als wieder in leuchtende Augen zu schauen und neue Lebendigkeit und Lebensfreude mit unseren Klienten zu teilen.

Mit herzlichen Grüßen und bleiben Sie gesund

Ihr Norbert Paulus Wagner Obl/OSB

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