

# ICH BIN DANN MAL OFFLINE ...

Wie Sie sich wertvolle Auszeiten sichern und neue Kraft schöpfen, von Brigitte Jülich



*Kloster Ottobeuren*

Das ganz neue Abenteuer heißt „offline sein“. Nicht mehr schneller, weiter, höher, nicht mehr interessanter, gebildeter, schöner. Einfach nur mal weg sein. Nicht nur selbst abschalten vom Alltag, sondern den Alltag abschalten, voll und ganz. Und das Abenteuer erleben, wie das eigene innere Stimmchen wieder zu einer Stimme wird. Wie geht das? Und geht das überhaupt?

Im Alltag sind wir ständig gefordert. Wir hetzen zu Terminen. Wir bilden uns weiter. Wir sind verantwortlich. Wir behalten E-Mails im Auge, haben

private Verpflichtungen. Zwischenmenschliche Konflikte rauben Zeit und Energie. Ein bisschen Sport treiben müssten wir auch noch, aber sicherheitshalber nehmen wir mal das Handy mit.

Die Folgen kennt jeder: Kopfschmerzen, schlechter Schlaf, nervliche Zerreißprobe, wenn das Kind um jeden Preis Sandalen will, obwohl es regnet. Während Sie sich durch den Berufsverkehr quälen, überlegen Sie schon, wie viele Nachrichten Sie wieder auf iPhone und PC erwarten. Natürlich antworten Sie sofort, denn Sie sind vor allem eines: immer erreichbar. Selbst

am Abend und am Wochenende müssen Sie „kurz“ Ihre Nachrichten checken. Es könnte ja etwas Wichtiges sein ... Und beinahe glauben Sie selbst, dass Sie dadurch am Montag die neue Arbeitswoche entspannter beginnen.

## DIE AUSWEGE

Dieses Hamsterrad tut niemandem gut. Sie kümmern sich um viele Menschen, kümmern Sie sich doch mal um sich selbst. Verschiedene Wege führen aus dem Stress, aber keiner führt daran vorbei, innezuhalten und sich auf sich selbst zu besinnen.



## RUHEPOLE

Bauen Sie 15-Minuten-Ruhepole in Ihren Alltag. Schalten Sie in dieser Zeit immer ihr Handy aus. Es hilft, wenn Sie 15 Minuten früher aufstehen und sich die Zeit für ein Frühstück nehmen: statt ambulant – Handy zwischen Knäckebrötchen und Kaffeetasse – in Ruhe am Tisch. Diese 15 Minuten weniger Schlaf tun nicht weh, bewirken aber kleine Wunder. Bauen Sie sich einen zweiten Ruhepol, an dem Sie sich durch nichts ablenken lassen, ans Tagesende. Ein Spaziergang ist ein idealer Abschluss. Unangenehmes legen Sie gedanklich ab. Positive Dinge des Tages heben Sie hervor. Wer nicht mehr vor die Tür will, kann sich 15 Minuten hinsetzen und überlegen, wie der Tag war. Hauptsache, Sie tun es regelmäßig.

## OFFLINE-AUSZEITEN

Gönnen Sie sich ein paar Tage, an denen niemand etwas von Ihnen will. Machen Sie sich fürs erste für ein Wochenende frei. Organisieren können Sie, also organisieren Sie, dass Kind, Haus und Hof gut versorgt sind und vergessen Sie dann alles für zwei Tage. Sie sind kurzfristig entbehrlich. Schalten Sie ihr Handy aus und fahren weg. Ganz Mutige nehmen es gar nicht mit.

Den schwierigsten Schritt haben Sie damit getan. Jetzt heißt es: nicht rückfällig werden. Das Handy bleibt aus! Für den Notfall ist Ihre Unterkunftadresse hinterlegt. Fahren Sie an die See und lassen sich den Kopf durchpusten oder auf einen Berg und genießen Sie die Freiheit. Fahren Sie an einen Lieblingsort ohne Ablenkung, damit Sie nicht die Gefühle und Wünsche, die in Ihnen schlummern, verdrängen.

Zuerst führen Sie sich am besten schriftlich vor Augen, wie der eigene Alltag aussieht. Erstens werden Sie staunen, was alles zusammen-



*Starnberger See-Kloster Bernried*

kommt. Zweitens – und das ist noch interessanter – zeigt sich meistens schwarz auf weiß der Knackpunkt. Vielleicht wird auch deutlich, wo man unnötig Zeit investiert und was man getrost delegieren kann.

Schließlich tun Sie nichts Bestimmtes mehr. Warten Sie einfach ab, was sich in Ihnen tut. Vielleicht brodelt es, vielleicht sind Sie aufgewühlt oder traurig, vielleicht nur ganz leer. Auf jeden Fall aber haben Sie innegehalten und sich selbst gespürt. Nichts wird erwartet, alles ist Überraschung. Sie sollen gar nichts. Auch nicht als Erleuchtete zurückkehren. Aber es kann alles Mögliche geschehen. Vielleicht fahren Sie mit einem vagen Gefühl der Erleichterung heim, vielleicht wissen Sie schon, was Sie gar nicht

mehr wollen. Auf jeden Fall hatten Sie zwei Tage absolute Ruhe.

### **OFFLINE-AUSZEITEN IM KLOSTER**

Nicht alle Menschen können gut mit sich allein sein. Und noch weniger Menschen halten es heute aus, nicht mit der Welt in Kontakt zu treten. Wenn Sie sich unsicher fühlen, bietet sich ein Aufenthalt in einem Kloster an. Hier sind Sie gut versorgt und finden bei Bedarf einen Ansprechpartner. Es gibt eine ganze Reihe von Klöstern, die Gäste aufnehmen. In einigen finden Sie „Kloster pur“ mit Andachten, Ruhezeiten und Spaziergängen, in anderen gibt es Gruppenseminare. Was Sie mit Sicherheit finden, ist Abstand von allem, was sonst wie ein

Mühlstein auf Ihren Schultern und Ihrer Seele lastet.

In einem Kloster strukturieren die Gebetszeiten den Tag. In dieser Zeit lassen die Nonnen und Mönche ihre Hände ruhen, widmen sich ganz den Gebeten und tauchen in eine andere Welt

ein. Auch Nicht-Gläubigen hilft diese Tagesstruktur, besonders denen, die sich noch nicht trauen, einen ganzen langen Tag mit sich allein zu verbringen. Eine Reise ins Kloster ist eine abenteuerliche Reise zum Ich. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen.

### 3 BONUS-TIPPS FÜR'S OFFLINE-SEIN VON BRIGITTE JÜLICH

1. Tägliche Ruhepole einbauen
2. Ungestörtes Wochenende allein verbringen
3. Eine Auszeit im Kloster nehmen, allein oder in der Gruppe

#### ÜBER DIE AUTORIN:

*Brigitte Jülich ist die Inhaberin von Erfolg Orange. Von Beruf ist sie Diplom-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin, Coach für Achtsamkeit + Burnout und Expertin für Klosterreisen. Brigitte Jülich berät in ganz Deutschland ManagerInnen im beruflichen Veränderungsprozess. Regelmäßig veranstaltet sie Klosterreisen an wunderschönen Orten. Sie arbeitet mit großer Leidenschaft in ihrem Beruf.*



#### INFO-LINKS ZUM WEITERLESEN

- ▶ Ihr Blog ist zu finden auf ihrer [Homepage](#).
- ▶ Ihre erste Achtsamkeit-CD ist zu bestellen unter: [brigitte.juelich@erfolgorange.de](mailto:brigitte.juelich@erfolgorange.de)
- ▶ Die nächsten Klosterreisen führen vom 19.-22.09.14 zum Kloster Schlehdorf an den Kochelsee und vom 28.11.-01.12.2014 zur Abtei Frauenwörth im Chiemsee. Und über Silvester vom 30.12.-01.01.2015 zur Abtei Kornelimünster in Aachen zum Thema: „Ich bin dann mal offline“! Die Reise zum Ich!“