

DAS TAGEBUCH DER STILLE

ANLEITUNG UND TIPPS FÜR DEIN GANZ PERSÖNLICHES TAGEBUCH DER STILLE



Dieses Tagebuch ist mehr als nur Papier und Worte.
Es ist ein Ort der Stille, den du nur für dich allein schaffst.
Ein Raum, der nur dir gehört, in dem deine Gedanken
frei sein dürfen, ohne Bewertung, Korrektur oder Druck.

Dein erster Schritt – Nimm dir Zeit

Du musst nicht warten, bis der «perfekte» Moment da ist. Die Zeit, um in dein Tagebuch der Stille zu schreiben ist genau jetzt.

So kannst du beginnen:

Nimm dein Tagebuch und einen Stift zur Hand.

Suche dir einen ruhigen Ort, wo du gut schreiben kannst.

Atme tief ein und aus.

Schreibe dann einfach drauf los.

Das Wichtigste:

Schreibe, ohne nachzudenken. Schreibe, ohne zu korrigieren.

Schreibe, ohne zu lesen, was du geschrieben hast.

Lass die Worte fließen, wie sie kommen.

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst.

Dein Gefühl wird dir sagen, wenn du genug geschrieben hast, oder du hast das Gefühl, dass du alles Wichtige aufgeschrieben hast und es wird Zeit zum Enden zu kommen. Dann ist es Zeit, den Eintrag im Tagebuch der Stille zu beenden.

Jetzt, wo du weisst, wie der Weg des Schreibens aussehen kann, habe ich noch

Tipps für dich, was dir das Schreiben verschönern oder auch erleichtern kann und dir dabei hilft, dich jeden Tag auf die Zeit mit deinem Tagebuch der Stille zu freuen.

Denn das Schreiben in deinem Tagebuch der Stille ist mehr, als Worte auf Papier zu bringen:

Es ist ein Weg der Verbindung mit dir selbst und deiner Seele. Hildegard von Bingen beschreibt diese Freude und hat sie in folgenden Worten zum Ausdruck gebracht.:

«Der Seele Freude ist es, im Leibe wirksam zu sein.»

Lass diese Freude dein täglicher Begleiter sein, während du dein Tagebuch gestaltest und schreibst.



Kräuterstille Manuela Förster
Beratungen nach Hildegard von Bingen
Zeughausstrasse 13 9053 Teufen
Telefon: 0799501349

Email: manuela@kraeuterstille.ch Webseite: kraeuterstille.ch

TIPPS, DIE DIR DAS SCHREIBEN IN DEINEM TAGEBUCH DER STILLE ERLEICHTERN KÖNNEN

Mache Termine mit dir selbst ab

Wenn du beginnst, ein Tagebuch der Stille zu schreiben, kann es leicht passieren, dass du das Schreiben verschiebst – weil es sich «unwichtig» anfühlt oder weil andere Dinge dringender erscheinen. Deine Aufgabe:

Wenn du einen Kalender führst, trage feste Schreib-Termine in deinen Kalender ein.

Behandle diese Termine so ernst wie einen wichtigen Geschäftstermin oder ein wichtiges Gespräch.

Sag dir selbst: «Ich bin wichtig. Meine Zeit für die Stille ist wichtig.»

Wenn du Dinge gerne liegen lässt, hilft dir diese Struktur: Du gibst dir selbst den Raum, den du brauchst, weil du es wert bist.

Schaffe dir einen Platz, an dem du schreiben kannst

Dein Platz zum Schreiben ist ein Ort, an dem du dich sicher und wohlfühlen solltest. Es sollte ein Ort sein, an dem du es in der Zeit, in der du schreibst, alles verfügbar ist, was du brauchst.

So kannst du ihn gestalten:

Wähle einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und an dem du längere Zeit entspannt schreiben kannst. Sorge für eine angenehme Atmosphäre, in der du geborgen und gut aufgehoben bist.

Erschaffe ein kleines Ritual

Ein Ritual ist eine kleine Handlung, die dir hilft, dich auf deine Zeit des Schreibens einzustimmen.

Es muss keine grosse Geste sein, kein Gebet oder etwas Kompliziertes.

Es kann eine kleine Handlung sein, die du immer durchführst, bevor du mit dem Schreiben beginnst.

Koche dir einen Tee oder Kaffee vor dem Schreiben, oder zünde eine Kerze an oder finde deine ganz eigene Form des Rituals.

Ein Ritual kann alles sein, was dich auf das Schreiben einstimmt.

Mit der Zeit wird es zu einer Gewohnheit, die dir Sicherheit und Halt bieten kann und dich ganz nebenbei auf das Schreiben in deinem Tagebuch einstimmt.

Wähle ein Notizbuch, das du magst

Du solltest dein Tagebuch gerne nutzen. Es sollte dir gefallen und zu dir passen.

Tipps zur Auswahl:

Suche dir ein Notizbuch aus, das dir gefällt – ein Notizbuch mit einem Bild, das dir besonders gut gefällt.

Wenn ein einfaches Schulheft eine besondere Bedeutung für dich hat, nutze es. Wenn nicht, suche dir

etwas anderes aus oder verschönere es auf deine eigene, persönliche Weise. Mache es zu etwas

Besonderem, das zu dir passt. Dann wirst du es kaum erwarten können, es zu nutzen.

Mir geht es jedenfalls immer so.

Integriere inspirierende Zitate

Hildegard von Bingen hat viele Worte der Weisheit hinterlassen. Wähle Zitate aus, die dich besonders berühren oder etwas widerspiegeln, was dich wichtig ist.



Beispiele, wie du die Zitate nutzen kannst:

Drucke die Zitate aus und klebe sie in dein Tagebuch. Oder schreibe die Zitate in dein Tagebuch. Du kannst die Zitate auf einer von dir schön gestalteten Seiten nutzen, wo du sie immer wieder lesen kannst. Oder du suchst dir intuitiv Seiten im Tagebuch aus, auf die du die Zitate schreibst. Schreibe sie mit einer anderen Farbe als der, mit der du gewöhnlich schreibst. So warten kleine Überraschungen auf dich, wenn du umblätterst und ein schönes Zitat findest.. Diese Zitate können dir als Anker dienen, wenn deine Gedanken schwer fließen.

Geniesse die Stille beim Schreiben:

Schaffe einen stillen Ort, während du schreibst. Nutze die Stille bewusst, sie ist dann nah bei dir, das kann dir helfen, dich auf deine Gedanken der Stille zu konzentrieren. In dieser Zeit kannst du die Stille bewusst wahrnehmen und ganz nebenbei hast du ein kleines Stückchen Stille in dein Leben integriert.

Mache keine Pausen

Wenn du schreibst, ist es wichtig, dass du nicht gestört wirst, damit deine Gedanken frei fließen können, ohne abrupte Unterbrechungen. Bei einer Unterbrechung vergisst du die Gedanken die du aufschreiben wolltest. Oft fällt es schwer nach einer Unterbrechung beim Schreiben, da weiter zu machen wo du aufgehört hast.

Du kannst das erreichen, indem du ganz klar sagst, dass du für die Zeit, in der du schreibst, keine Störungen wünschst. Schütze den Raum des Schreiben vor allem, was dich stören könnte. Lege dein Telefon in einen anderen Raum oder schalte es aus., schalte die Musik ab und ziehe dich an den Ort zurück wo du ungestört schreiben kannst.

Hildegards Tipp, wenn deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich auf das Schreiben zu konzentrieren, weil der Tag so stressig war und du nicht abschalten kannst. Vielleicht hat dich etwas so aufgebracht, was dich immer noch berührt und du einfach nicht zur Ruhe kommst. Du kannst dich einfach nicht auf die Gedanken konzentrieren die du ausschreiben möchtest.

Dafür hat uns Hildegard von Bingen den Fenchel - Balsamtee empfohlen.

Der Tee besteht aus Fenchelsamen und dem Balsamkraut, das in vielen Klostergärten wächst.

Du kannst den Tee in der richtigen Mischung kaufen.

Koche dir diesen Tee, wenn du spürst, dass deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen.

Er hilft dir, dich zu entspannen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Diese Teemischung nutze ich immer wieder, weil sie mir so gut hilft, die Balance wieder zu finden und belastende Gedanken los zu lassen.

Vielleicht probierst du es ja auch einmal aus.



RAUM FÜR DEINE GEDANKEN: REFLEXIONSFRAGEN FÜR DAS TAGEBUCH DER STILLE

Die Fragen die ich hier zusammengestellt habe musst du nicht alle beantworten, sie sind nur als Hilfe gedacht um dir eine Vorstellung zu geben was du in deinem Tagebuch der Stille anschauen und reflektieren kannst. Wenn dir eine Frage nicht gefällt oder du darin keinen Sinn siehst dann nutze sie nicht. Vielleicht hast du andere Fragen zum Thema Stille auf die Antworten finden möchtest, dann nutze deine Fragen.

-  Was ist Stille für mich ?
-  Welche Bedeutung hat Stille in meinem Leben?
-  Braucht Stille einen Platz in meinem Leben?
-  Würde mir mehr Stille gut tun?
-  Welche Wege helfen mir Stille zu finden?
-  Wie verändert sich mein Leben wenn ich die Stille in mein Leben einlade?
-  Gibt es Momente in denen ich Stille vermeide?
-  Warum vermeide ich die Stille?
-  Was macht es mir leichter Stille zu ertragen?
-  Welche Sinne helfen mir um die Stille zu spüren?
-  Wie verändert sich mein Tag wenn ich bewusst Momente der Stille einbeziehe?
-  Welches Ritual könnte ich in meinen Alltag integrieren um bewusste Momente der Stille zu schaffen?
-  Was würde passieren, wenn ich einen meiner hartnäckigen Gedanken für nur fünf Minuten in Stille beobachte – ohne ihn zu ändern?
-  Welches Naturgeräusch (Regen, Vogelgesang, Blätterschellen) bringt mich am schnellsten in Stille?
-  Wenn ich eine Gewohnheit hätte, die mir Stille schenkt – wie sähe sie aus?
-  Wenn ich in Stille etwas erschaffe (ein Satz, eine Bewegung, ein Bild) – was wäre es?

Stille ist kein Zustand, den man erreicht – sondern eine Haltung, die man übt.

Diese Fragen sind wie kleine Steine in einem Fluss: Sie lenken das Wasser in neue Bahnen, ohne es zu zwingen. Genau das sollte dir dein Tagebuch der Stille ermöglichen. Schreibe auf aber erzwing nichts.

Lass dich von deinen wertvollen Gedanken tragen und irgendwann findest du Antworten und neue Wege.

