

# Kloster-Coach: 10 Business-Tipps aus der Abtei

Veröffentlicht am 27. April 2016 in der Kategorie [Management & People Skills](#) von [Dr. Christoph Schwab](#)

Themen: [coaching](#), [Persönlichkeit](#), [Selbstreflexion](#), [Work-Life-Balance](#)



## 4:50 Uhr - Schrilles Läuten der Morgenglocke

Sie schrecken auf dem hinteren Gang des Klosters Ettal. Im Einzelzimmer, 20 Quadratmeter groß. Das Zimmer hat ein Wandbett. Einen Tisch. Einen Stuhl und einen Schrank. Eine kleine Nasszelle. Ein Bord mit Gebets- und Gesangsbüchern. Fein sauberlich haben sie am Tag vorher die Bücher für die **Gebets- und Gesangsstunden** eingeteilt.

## 5:15 Uhr - Der Tag beginnt

Durch den dunklen Klostergang in die Kapelle. Das Morgengebet. 20 Mönche. Der Gastpater. Der Abt und zwei weitere männliche Besucher sind dabei. Nach 20 Minuten geht's wieder die langen Gänge zurück aufs Zimmer. Frisch machen. **Nachdenken? Hinlegen? Sammeln.**

## 7:30 Uhr - Gottesdienst

So früh beginnt dann der erste Gottesdienst. In der Abtei. Da ist es wärmer. Und schon startet der Alltag im Kloster.

## 8:00 Uhr - Frühstück

Die erste Mahlzeit am Tag findet neben der Küche statt. Brot, Brötchen, Butter, ein Ei, Quark, Marmelade, etwas Wurst und Käse. Kaffee. Nur jetzt, für etwa eine halbe Stunde dürfen die **Gäste und die Mönche sprechen**. Hier sitzen dann die männlichen Gäste mit dem Gastpater und oft kommt auch der Abt Barnabas dazu. Interessante **leise Gespräche** fast immer. Die beiden Mönche sprechen dann meist mehr als man selbst. Die **Akzeptanz der Stille** zieht sich durch den Tag.

Danach **abtauchen**. In Schweigen mit sich selbst. Aufs Zimmer. **Denken. Schlafen. Lesen. Schreiben**. In die nahe Natur gehen. Atmen. Die frische Bergluft aufnehmen. Das Handy geht nicht durch dicken Klostermauern.

## Die Persönlichkeitsanalyse im Kloster

Seit 5 Jahren fahre ich zwei bis dreimal im Jahr nach Ettal. In meinem Job in der Persönlichkeitsentwicklung bin ich energetisch extrem gefordert. Es geht um die Einzigartigkeit von Führungskräften. Welche ist es? Wie analysiere ich die Persönlichkeit? Immer konzentriert. Immer ganz nah dran. Immer voll fokussiert.

Im Kloster tauche ich in einen strengen Rhythmus ein aus **Beten, Singen, Hören und Schweigen**. Es ist eine wirklich wohltuende Komplementär-Entsprechung. Viele reden davon. Es ist schick darüber zu sprechen. Viele entdecken das Kloster für sich als **Ruhestation auf dem Papier**. Aber wer fährt wirklich hin. Gesicherte Zahlen gibt es nicht.

## Was können Manager im Kloster lernen? (Sei es nur für drei Tage oder eine Woche Exerzitien)

### 1. Komplette Fokussierung auf sich selbst



Mit sich selbst umgehen, neu umgehen. In sich hineinhören, reflektieren in aller **Stille** und einfach schweigen.

## Training for the Job:

*Vor einer wichtigen Veranstaltung müssen sie sich zurückziehen und noch einmal alles, was jetzt wichtig ist durchdenken. Im Klosterleben lernen Sie sich im richtigen Moment auf den Punkt zu konzentrieren.*

## 2. In den Rhythmus der Mönche eintauchen

Zwischen gehen, bewegen, beten, singen, denken, nicht sprechen, ruhen und bescheiden & demütig eine gewisse Zeit verweilen. Das ist außergewöhnlich und bringt **verschüttete Facetten** eines jeden hervor. [Beschäftigen Sie sich eigentlich mit ihrem wirklichen, direkten ICH?](#) Wann haben Sie das das letzte Mal gemacht?

## Training for the Job:

*Im Job ist alles hektisch, schnell, ein Termin jagt den nächsten. Sie lernen eine **neue Rhythmik des Tagesablaufes**. Sie gewinnen Abstand und sehen Ihre täglichen Entscheidungen in einem neuen Licht.*

## 3. Nicht sprechen

Durch das Nicht-Sprechen, das Schweigen lernen Sie Pausen zu machen. **Lange Pausen.**

Manche hören und verstehen nicht. Manche sehen und erkennen nicht.  
Manche sprechen und sagen nichts. Manche jedoch fühlen Deine Worte.

— Hexenkind (@DieMedusa1) [21. April 2016](#)

## Training for the Job:

*In wichtigen Gesprächen und Meetings nützt Ihnen das enorm, denn: Menschen haben grundsätzlich Angst vor Pausen. Sie müssen ständig senden, weil sie die Stille nicht aushalten. Wenn Sie die Pause annehmen, erfahren Sie auf einmal mehr über die **Motive und Inhalte der oder des Anderen**. Und können ganz andere wichtige Schlüsse daraus ziehen und handeln. Die Stille wird fortan Ihr Kapital bei vielen wichtigen Gesprächen, die Entscheidungen erfordern. In **gezielten langen Pausen** können sie viel besser ein Gespräch steuern. Altkanzler Helmut Schmidt war ein Meister darin.*

## 4. Durch das Schweigen erfahren Sie auf einmal mehr

Denn Sie hören dazwischen, rund herum und daneben und überhaupt. Sie erweitern extrem Ihren Horizont.

## Training for the Job:

*Sie sind oft in Gesprächen zu sehr auf Inhalte fokussiert. Sie lernen im Kloster den „**Blick für die Kleinigkeit**“ und das ist manchmal viel wichtiger als eine schnelle Entscheidung. Schon Michelangelo schrieb: „Kleinigkeiten gereichen zur Vollkommenheit, aber die Vollkommenheit ist keine Kleinigkeit“.*

## 5. Zulassen

Auf einmal in der **Bescheidenheit und der Zurückhaltung** des Klosters lassen Sie Gefühle, Ideen, Zeitreisen mit sich selbst zu. Das was Sie immer mal denken und ansprechen wollten mit sich selbst können Sie nun tun. [Sie werden kreativ...](#)

## Training for the Job:

*Sie kennen das, sie sind überarbeitet, angestrengt, müde und glauben sie brauchen eine Auszeit, sie tun es aber nicht. Im Kloster lernen sie ungeschminkt mit sich selbst umzugehen, tief in sich reinzuhören und ihre Entscheidungen zu überdenken und einen völlig **neuen Blickwinkel für die Zukunft** zu bekommen.*

## 6. Lernen, Zeit zu haben

Zwischen den Exerzitien (5-mal am Tag) haben Sie viel ZEIT. Sie werden nicht gestört, befinden sich im Rhythmus der Mönche und der Natur.

"Keine Zeit ist keine Tatsache, sondern deine Entscheidung."

### Training for the Job:

*Machen Sie Dinge, die Sie immer tun wollten, aber zudem Sie nie gekommen sind. Schreiben Sie Ihr (Tage-) Buch weiter, verfassen Sie ein Gedicht, eine Kurzgeschichte, schreiben Sie wichtige persönliche Briefe, machen Sie einen „**Vertrag mit sich selbst**“: Was wollen Sie privat wie beruflich in den nächsten 12 Monaten erreichen und umsetzen? Arbeiten Sie Liegegebliebenes auf. Und holen sie sich Energie für die kommenden Aufgaben.*

## 7. Weiterentwicklung muss an erster Stelle stehen

Sie konzentrieren sich in Ihrem Job auf die Weiterentwicklung des Teams, Ihres Images, Ihren Karriereweg.

### Training for the Job:

*Jetzt haben Sie wirklich Zeit und Musse tief in strategische und konzeptionelle Dinge zu tauchen. Sie werden sich wundern, was dabei herauskommt.*

## 8. Abschalten



Sie können abschalten, **meditieren**, **nachdenken**, sich erneuern, wandern und die Weltereignisse fließen lassen...

## Training for the Job:

*Sie sind 10 bis 14 Stunden im Job eingebunden. Am Wochenende fordert sie die Familie. Jetzt auf einmal können sie für ein paar Tage sich rund erneuern. Sie werden staunen.*

## 9. Über Gefühle sprechen

Sie können auch wenn es gewünscht ist, persönliche „**Walk-to-Talk**“- **Gespräche** mit dem Gastpater führen. Dinge die Sie bewegen, die Sie bewerkstelligen wollen, Leid das Sie verarbeiten wollen, einen Weg den Sie zukünftig gehen wollen.

## Training for the Job:

*Endlich können sie sich mal mit einem komplett artfremden Menschen austauschen. Das Gespräch mit dem Mönch bringt sie nicht nur weiter sondern sorgt auch dafür, dass sie mal „mal frank und frei“ sprechen können. Einfach so.*

## 10. Rundumerneuerung

In jedem Fall erneuern Sie sich durch eine Woche Klosterleben rundum. Es ist unvorstellbar wie schnell man das Schweigen annimmt. Es dauert vielleicht zwei Tage, dann sind Sie relativ schnell im **Rhythmus des Klosterlebens**.

## Nehmen Sie diese Punkte mit!

Das Klosterleben lehrt **Achtsamkeit**. [Körper und Geist kommen wieder in Balance](#). Die frei gewordene Energie nutzen Sie für kommende Herausforderungen. Ein neuer Rhythmus führt zu einem neuen Blickwinkel. Oft ist dies der Auftakt von Change Prozessen.

Und dieser Rhythmus hat **feste Strukturen und feste Verabredungen**, die sie einhalten müssen. Als ich einmal die Morgenhore ausfallen ließ sagte mir der Gast-Pater ruhig aber bestimmt:

„Bitte halten Sie hier Ihre Termine ein, Urlaub können Sie woanders machen!“

Nehmen Sie eine **Auszeit**, gehen Sie in sich, erfahren Sie mehr über sich selbst, tauchen Sie ein in das Klosterleben und den Rhythmus der Mönche. Es bringt Sie weiter. Und wenn Sie die Chance haben sollten die Sakristei betreten zu dürfen für einen Moment, dann spüren Sie die unvorstellbare **Kraft der spirituellen Bewusstheit**.

*(Einzelbildnachweise: [bibel mönch](#), [düster kloster](#), [rosenkranz buch](#) © shutterstock.com)*



## Dr. Christoph Schwab

Seine fundierte Ausbildung & Ausführung in fünf Berufsfeldern ist die Grundlage seines Erfolgsweges. Er vertritt Terence Kealeys An-SICHT: "Nicht Universitäten führen zu prosperierenden Gesellschaften, sondern prosperierende Gesellschaften unterhalten Universitäten, weil sie es sich leisten können. Insofern gleichen Universitäten irgendwie auch Theatern & Opernhäusern. Die Bedeutung des Wissens liegt im Praktischen. Hören Sie also genau hin, ob das WORT mit der TAT korreliert." [www.dr-schwab.de](http://www.dr-schwab.de)