



Der Bischof von Feldkirch

Hirschgraben 2 A-6800 Feldkirch  
T +43 5522 3485-7500 F -7509  
bischof@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.bischof-von-feldkirch.at

## Wege zu einer gesunden Ausgeglichenheit

### Tipp 1

#### „Beginn den Tag mit einem Plan“

Fangen Sie den Tag an, indem Sie in aller Ruhe Ihr Tagespensum festlegen. Ordnen Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Das Unwichtigere kann dann immer noch verschoben werden.

### Tipp 2

#### „Mach mal Pause!“

Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie etwas erledigt haben. So merken Sie erst richtig, wie gut es vorwärts geht. Und noch etwas: Nur die wenigsten Dinge lassen sich zu aller Zufriedenheit und für alle Zeiten erledigen. Genießen Sie deshalb auch die Freude, ein Etappenziel zu erreichen.

### Tipp 3

#### „Belohne dich!“

Setzen Sie sich Belohnungen aus für das Erreichen Ihrer Ziele. Man kann sich auch belohnen, indem man jemand anderem eine Freude macht.

### Tipp 4

#### „Mach am Feierabend einen dicken Punkt!“

Machen Sie endgültig Feierabend am Ende Ihrer Arbeitszeit. Unerledigtes kommt auf die folgende Tagesliste. Unbarmherzig. Und grübeln Sie nicht über begangene Fehler oder Fehlentscheidungen nach. Merken Sie sich, wie Sie diese künftig vermeiden können.

### Tipp 5

#### „Tue etwas beim Nichtstun!“

Einfach auf dem Sofa liegen, den Fernseher einschalten, sich in die Zeitung versenken, das kann mitunter wirklich helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Doch vergessen Sie nicht: Es gibt eine Menge anderer Freizeitbeschäftigungen - auch anstrengende - die sehr gesund sind. Lassen Sie ein wenig Ihre Fantasie walten! So können sportliche Betätigungen hilfreich sein, muskuläre Verspannungen - eine Begleiterscheinung des Stresses - zu lösen.

### Tipp 6

#### „Beende den Tag mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit nach Ignatius von Loyola!“

## **Tipp 7**

### **„Gib dem Leben eine Form!“**

Tagesrhythmus: Die Zeit des Aufstehens wird am Vorabend festgelegt.

Wochenrhythmus: Gottesdienst am Sonntag; Rhythmus wiederkehrende „Aus-Zeiten“; Rhythmus von Arbeit und Ruhe, Einsatz und Entspannung.

Monatsrhythmus: „Wüstentag“

Jahresrhythmus: Geburtstag; bürgerliches Kalenderjahr, Kirchenjahr, Schuljahr, Gedenktage (z.B. Hochzeitstag)

## **Tipp 8**

**„Entlaste Dich durch klare Prioritäten“ - Gut „NEIN“ sagen können.** (vgl. Barmherziger Samariter)

## **Tipp 9**

### **Gedankenperlen**

- „Das Evangelium fließt auch, wenn ich mein württembergisches Bier trinke“ (M. Luther)
- „Nimm Dich nicht so wichtig, Giovanni, Du bist nur Papst“ (Joh. XXIII)
- „Es blüht hinter uns her“ (Hilde Domin)
- „An diesem Tag wurden (ihrer Gemeinschaft) etwa dreitausend Menschen hinzugefügt. (Apg. 2,41)

## **Tipp 10**

### **„Vergiss den Humor und die Freude nicht.“**

Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns die wahre Größenordnung und die gültige Perspektive. Er macht die Erde zu einem kleinen Stern, die Weltgeschichte zu einem Atemzug und uns selber bescheiden. Das ist viel. Bevor man das Erb- und Erzübel, die Eitelkeit, nicht totgelacht hat, kann man nicht beginnen, das zu werden, was man ist: ein Mensch. (Erich Kästner)

## **Tipp 11**

### **„Ein Beistand kann stärken“**

- Was will ich wirklich?
- Was will ich wirklich nicht?
- Muss ich diese Situation wirklich um jeden Preis so hinnehmen?
- Gibt es andere Wege?
- Wo sind meine Stärken und meine Schwächen?
- Wie kann ich beides positiv nutzen?

## **Tipp 12**

### **Die Sorge für mich selbst. Wie kann ich ein geistlicher Mensch bleiben?**

A) Von der Kunst und dem Sinn des Fehlermachens (Mt 26,69-75)

B) Entlaste Dich und lass auch andere Verantwortung tragen (Ex 18,13-24)

- Wer ist mein „Schwiegervater“?
- So richtest Du Dich selbst zugrunde und auch das Volk, das bei Dir ist.
- Wer sind meine „zwölf Apostel“? „Wenn die Gemeinschaft größer ist, gebe man ihm Gehilfen, damit er den Seelenfrieden nicht verliert“ (Hl. Benedikt)

C) Wo ist mein „Bethanien“? (Mt 21, 12-17)

D) „Kanal und Schale“ (Bernhard v. Clairvaux)

E) Wer erinnert mich? Eine Grundfrage geistlichen Lebens.