

Anti-Stress-Poster

Eine sehr gute Möglichkeit, gelegentlich dem Stress zu entfliehen, besteht darin, bewusst die Stille zu suchen. Durch die Stille werden die Gedanken ruhiger, man kommt wieder runter und sieht Dinge danach oft klarer. Die folgende kurze Geschichte bringt es auf den Punkt...

Vom Mönch und dem Brunnen

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen.

Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“ Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“ Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“ *Autor unbekannt*

Ich lebe **MEIN** Leben ✦ Ich mache **mein Ding**

✦ Es gibt **mehr** als nur die Pflicht ✦ ✦

Ich zeige mich ✦ Ich kümmere mich um meine **Lieben**

Ich bin **ich selbst** ✦ Und ich zeige meine Gefühle

Ich halte den Kontakt zu den **wichtigen Menschen** in meinem Leben

✦ Ich tue viele, viele Dinge, die ✦ ✦ ✦
Egal wie weit weg sie sind
mich einfach nur **glücklich** machen

... Schlagen Sie dem Stress ein Schnippchen, indem Sie sich gelegentlich kleine Momente der Stille gönnen ...