

Stille in den Anden

Mein Anden-Tagebuch zur Stressbewältigung



Stille in den Anden

Inhaltsverzeichnis

Hinweis zur Anwendung	3
Vorwort	4
Einleitung	5
Woche 1 – Der Atem der Berge	6
Woche 2 – Die Kraft der einfachen Dinge	8
Woche 3 – Bewegung wie der Kondor	11
Woche 4 – Arbeit mit den Händen	14
Woche 5 – Gemeinschaft ohne Worte	17
Woche 6 – Schlaf wie die Erde ruht	19
Abschluss	23

Stille in den Anden

Hinweis zur Anwendung

Dieses Tagebuch dient der persönlichen Reflexion, Achtsamkeit und inneren Orientierung.

Es ersetzt jedoch keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung oder Behandlung.

Solltest du unter anhaltendem körperlichem oder seelischem Unwohlsein leiden oder ernsthafte gesundheitliche Beschwerden haben, wende dich bitte an eine*n qualifizierte*n Ärzt*in, Psychotherapeut*in oder andere Fachpersonen im Gesundheitswesen.

Die Übungen, Rituale und Impulse in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt und laden zur bewussten Selbsterfahrung ein – stets im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Verantwortung.

Stille in den Anden

Vorwort

Man erzählt sich in den Dörfern der Anden, dass ein Mensch, der seine Schritte nicht mehr hört, seinen Weg verloren hat. So beginnt auch unsere Reise: nicht mit einem großen Ereignis, sondern mit der leisen Frage, wann wir uns das letzte Mal selbst zugehört haben.

Der Alltag vieler Menschen gleicht einem ständigen Sturm – laut, schnell, fordernd. Termine jagen einander, Bildschirme flackern, Erwartungen prasseln nieder. Und mitten darin verlieren wir den Kontakt zu dem, was uns nährt: Stille, Erdung, Sinn.

Stille in den Anden

Einleitung

Dieses Tagebuch begleitet dich für 6 Wochen zu einer ehrlichen Bereitschaft zur Begegnung mit dir selbst.

Ich schreibe diese kleine Hilfe im Alltag für jene, die mitten im Lärm der modernen Welt nach Stille suchen, für jene, deren Herz unter dem Gewicht des Alltags schmerzt und die vergessen haben, wie man atmet, geht, sitzt und isst, ohne zu hetzen. Es ist schlicht, praktisch und bodenständig wie die Berge selbst.

Stille in den Anden

Woche 1 – Der Atem der Berge

Unsere ersten Lehrer waren die Berge. Ihre Stille lehrt uns das Hören. Ihr Atem ist der Wind, der über die Hänge streicht.

Tagesübung:

- Setze dich, lege beide Füße fest auf die Erde. Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole dies mindestens dreimal.
- Mit jedem Atemzug sage innerlich: "Ich komme zurück".
- Wo war heute ein Moment der Stille?

Ritual:

- Jeden Morgen, bevor du dein Zuhause verlässt, stehe für einen Moment still an der Tür.
- Atme dreimal tief durch. Schau zum Himmel, selbst wenn er grau ist.
- Begrüße den Tag wie einen alten Freund.

Mantra: "Mit jedem Atemzug kehre ich zu mir zurück."

Tagebuchseiten:

- Wie habe ich heute geatmet?
- Was hat mich zurück zu mir gebracht?
- Wo war heute ein Moment der Stille?

Stille in den Anden



Persönliche Notizen:

Stille in den Anden

Woche 2 – Die Kraft der einfachen Dinge

Ein großer Teil des Stresses entsteht aus der Vorstellung, dass alles kompliziert sein muss.

Unsere Ahnen wussten: Die einfachsten Dinge bringen Frieden.

Tagesübung:

- Wähle einen Alltagsvorgang wie Zähneputzen oder Teekochen.
- Tue ihn heute besonders langsam, mit voller Aufmerksamkeit.
- Spüre das Wasser, rieche den Tee, nimm jede Bewegung bewusst wahr.

Ritual:

- Beginne jeden Tag mit einem Glas warmem Wasser.
- Trinke es in Stille. Spüre, wie es deinen Bauch wärmt.
- Am Abend entzünde eine kleine Kerze oder Lampe.
- Sitze für drei Minuten in Dunkelheit mit diesem Licht.

Mantra: "Im Einfachen liegt meine Kraft."

Tagebuchfragen:

- Welche einfache Handlung hat mich heute beruhigt?
- Was habe ich wirklich wahrgenommen?
- Was durfte heute einfach sein?

Stille in den Anden



Stille in den Anden

Woche 3 – Bewegung wie der Kondor

Stress staut sich im Körper. Wenn du dich nicht bewegst, wird er zu Schmerz. Unsere Tänze und Wege hatten immer einen Zweck: Bewegung für den Geist, Reinigung für das Innere.

Tagesübung:

- Gehe fünfzehn Minuten, ohne Ziel.
- Am besten in der Natur.
- Wenn nicht möglich, dann in einem Park oder auf einem Balkon.
- Nimm wahr, wie der Boden unter deinen Füßen sich anfühlt. Rolle bewusst von der Ferse bis zu den Zehen ab.

Ritual:

- Bevor du dich an den Schreibtisch oder ein Gerät setzt, bewege deinen Körper.
- Kreise Schultern, beuge dich langsam nach vorne, schüttele Arme und Beine aus.
- Mach es zu einem festen Übergangsritual.
- Sage innerlich: „Ich lasse los.“

Mantra: "Ich bewege mich mit meinem inneren Wind."

Tagebuch:

- Wie fühlt sich mein Körper heute an?
- Welche Bewegung tat mir gut?
- Wo hat sich Anspannung gelöst?

Stille in den Anden



Stille in den Anden

Persönliche Notizen:

Stille in den Anden

Woche 4 – Arbeit mit den Händen

Die moderne Welt trennt Kopf und Hände. Doch in der Arbeit mit Ton, Holz oder Erde liegt tiefer Trost. Dort, wo Hände wirken, beruhigt sich das Herz.

Tagesübung:

- Suche dir eine tägliche Tätigkeit mit den Händen.
- Kochen, schnitzen, gärtnern.
- Tu sie mit Hingabe, als wäre es ein Gebet, ohne Eile.
- Achte darauf, wie deine Finger greifen, wie Materialien sich anfühlen.

Ritual:

- Halte einmal wöchentlich deine Hände in Wasser oder Erde für einige Minuten.
- Spüre, wie die Kälte oder Wärme durch dich fließt.

Mantra: "Durch meine Hände finde ich zur Ruhe."

Tagebuch:

- Was habe ich heute mit meinen Händen geschaffen?
- Wie hat sich das angefühlt?
- Was will durch meine Hände in die Welt?

Stille in den Anden



Stille in den Anden

Woche 5 – Gemeinschaft ohne Worte

Nicht jedes Problem muss ausgesprochen werden. Manchmal heilt die einfache Gegenwart eines anderen Menschen. In den Anden sitzt man gemeinsam – nicht, um zu reden, sondern um zu sein.

Tagesübung

- Verbringe zwanzig Minuten mit einem Menschen, ohne dass das Wort "müssen" vorkommt.
- Geht zusammen, trinkt Tee, schweigt.
- Lasse die Verbindung auf andere Weise sprechen – durch Blick, durch Lächeln, durch bloße Anwesenheit.
- Wie fühlt sich echte Nähe an?

Ritual

- Einmal pro Woche lade jemanden zu dir ein, ohne Programm.
- Sage: "Lass uns einfach da sein".
- Kein Plan, kein Ziel. Einfach da sein.
- Vielleicht schweigt ihr.
- Vielleicht singt ihr.

Mantra: "In stiller Gemeinschaft bin ich gehalten."

Tagebuch:

- Wie war meine Begegnung heute?
- Was war stärker als Worte?
- Wie fühlt sich echte Nähe an?

Stille in den Anden



Persönliche Notizen:

Stille in den Anden

Woche 6 – Schlaf wie die Erde ruht

Unsere Ahnen richteten sich nach der Sonne. Nachts war zum Ruhen da. Der Schlaf ist eine Rückkehr ins Innere, eine Regeneration nicht nur des Körpers, sondern auch der Seele.

Tagesübung:

- Eine Stunde vor dem Schlaf
- kein Bildschirm,
- keine Arbeit,
- keine Gespräche über Probleme
- Stattdessen
- Lesen,
- ruhige Musik,
- Strecken,
- ein Fußbad.
- Lege dich hin, als würdest du dich der Erde übergeben.

Ritual:

- Vor dem Einschlafen schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist.
- Auch wenn es nur war: "Ich hatte warmes Wasser".
- Falte den Zettel und lege ihn unter dein Kissen.
- Dies verlagert deine Gedanken vom Problem zur Fülle.

Mantra: "Ich darf ruhen wie die Erde in der Nacht."

Stille in den Anden

Tagebuch:

- Was hat mir heute beim Abschalten geholfen?
- Wofür war ich heute dankbar?
- Wie war mein Schlaf?

Stille in den Anden



Stille in den Anden

Persönliche Notizen:

Stille in den Anden

Abschluss

Möge dieses Tagebuch dich erinnern an das, was einfach,
kraftvoll und friedlich ist. Und daran, dass du Teil davon bist.

Copyright by Sabine Aescht