

SCHILLEREI

Blatt

Ehrlich. Echt. Ermutigend.

Das Blatt der Schillerei

KENNST DU DAS?

EINE ZEITUNG
ZUM INNEHALTEN,
NACHDENKEN,
SCHMUNZELN UND
WEITERDENKEN

 **Du hast eigentlich frei.**
Aber dein Kopf hat das
noch nicht mitbekommen.

 **Du möchtest niemanden**
enttäuschen und enttäuschst
dafür regelmäßig dich selbst.

 **Du funktionierst.**
Du organisierst. Du erledigst.
Und vergisst dabei, selbst
aufzutanken.

 **Du spürst mehr, nimmst mehr**
wahr, denkst mehr nach.
Und fragst dich manchmal:
Warum ist das für andere
so einfach?

 **Du weißt, dass sich etwas**
verändern müsste.
Du weißt nur nicht genau,
wo du anfangen sollst.

Lass uns gemeinsam hinsehen.

Warum eigentlich das Schillerei- Blatt?

Ein persönliches
Editorial von Nancy
über dieses Blatt
und die Idee
dahinter

SEITE 2

Ich bin nicht zu empfindlich.

Hochsensibel sein
– Fluch oder
Stärke? Ein
anderer Blick auf
dein Fühlen.

SEITE 4

Rausgehen, durchatmen.

Warum Natur uns so
gut tut und eine
kleine Übung für
deinen nächsten
Spaziergang.

SEITE 6

Ein Blick in die Schillerei.

Was dich hier
erwartet, wie ich
arbeite und was mir
am Herzen liegt.

SEITE 7

Kleine Dinge, die guttun.

Leichtes zum
Schmunzeln,
Inspirieren und
vielleicht
Ausprobieren.

SEITE 8

Warum eigentlich ein Schillerei-Blatt?

GEDANKEN.
GESCHICHTEN.
IMPULSE.

Eine kleine Zeitung zum Mitnehmen.

Eine Zeitung im Jahr 2026?

Vielleicht ein wenig ungewöhnlich.
Genau deshalb hat es mir gefallen.

Das Schillerei-Blatt gab es schon einmal. Damals war die Schillerei noch ganz am Anfang. Jetzt ist es Zeit für eine neue Ausgabe und für eine neue Idee dahinter.

Kein Werbeprospekt. Kein „Du solltest unbedingt ...“.

Sondern eine Zeitung mit Dingen, die ich selbst gerne lese: Gedanken, die hängen bleiben. Geschichten, bei denen man sich wiedererkennt. Wissen, das einen Aha-Moment auslöst. Kleine Impulse zum Ausprobieren. Und zwischendurch natürlich auch ein wenig Schillerei.

Also: Nimm dir ein paar Minuten.

- Blättere einfach durch.
- Lies, was dich anspricht.
- Überspringe, was dich gerade nicht interessiert.

Vielleicht findest du etwas, das dich zum Nachdenken bringt. Vielleicht etwas, das du ausprobieren möchtest. Vielleicht auch einfach etwas, das dich zum Schmunzeln bringt.

Und wenn du am Ende denkst: „Das war schön“, dann hat dieses Blatt seinen Zweck erfüllt.

Deine Nancy



Bild: mit KI generiert

DAS SCHILLEREI-BLATT

Dieses Blatt erscheint voraussichtlich ab dem Jahr 2027 zweimal jährlich.

Es geht um Themen, die bewegen. Um das, was wir oft denken, aber selten aussprechen. Und um kleine Impulse, die vielleicht etwas in Bewegung bringen.

Mit Herz, Verstand und einer Prise Humor. Ehrlich. Echt. Ermutigend.

Mehr über die Schillerei erfährst du auf Seite 7.

Schillerei-Notiz

MANCHMAL
MÜSSEN WIR NICHT
MEHR WISSEN.
MANCHMAL
MÜSSEN WIR NUR
WIEDER SPÜREN,
WAS UNS GUTTUT.





Kennst du das?

Wenn eigentlich alles läuft und es sich trotzdem nicht richtig anfühlt.

Du stehst morgens auf, machst deinen Kaffee, bringst die Kinder zur Schule, gehst zur Arbeit, beantwortest Nachrichten, erledigst deine Aufgaben, kaufst ein, kochst, räumst auf. Zwischendurch vielleicht noch schnell einen Termin vereinbaren, eine E-Mail beantworten und den Wäscheberg bezwingen.

Eigentlich läuft es doch.

Und trotzdem gibt es diese Momente, in denen du dich fragst:

„War das jetzt eigentlich mein Tag?“

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, dass du ständig irgendwas tust, aber nur selten wirklich bei dem bist, was du gerade machst. Kaum ist eine Aufgabe erledigt, wartet schon die nächste. Kaum hast du einmal Zeit für dich, fällt dir ein, was du noch alles erledigen könntest.

Und so kann es passieren, dass wir irgendwann ziemlich gut darin werden, **unser Leben zu organisieren, aber vergessen, es auch zu (er)leben.**

WARUM MACHEN WIR DAS EIGENTLICH?

Weil wir es gelernt haben. Leistung wird belohnt. Zuverlässigkeit wird geschätzt. Wer viel schafft, gilt als engagiert. Wer für andere da ist, bekommt Anerkennung.

Also machen wir weiter.

Und manchmal merken wir erst ziemlich spät, dass zwischen all dem Funktionieren die eigenen Bedürfnisse

immer weiter nach hinten gerutscht sind.

Nicht unbedingt, weil wir nicht wissen, was uns guttut. Sondern weil wir uns daran gewöhnt haben, dass alles andere zuerst kommt.

UND DANN KOMMT DIESER SATZ:

„Ich müsste eigentlich mal wieder mehr auf mich achten.“

Eigentlich. Ein kleines Wort mit erstaunlich viel Gepäck.

Eigentlich müsste ich früher schlafen. Eigentlich müsste ich öfter raus. Eigentlich müsste ich mal „Nein“ sagen. Eigentlich würde ich gerne etwas verändern.

Und während wir darüber nachdenken, machen wir weiter wie bisher.

Vielleicht müssen wir deshalb gar nicht sofort unser ganzes Leben umkrempeln. Vielleicht reicht zunächst eine andere Frage:

WAS BRAUCHE ICH GERADE WIRKLICH?

Nicht: Was müsste ich tun? Nicht: Was erwarten die anderen? Nicht: Was wäre vernünftiger? Sondern einfach: Was brauche ich? Vielleicht ist die Antwort eine Pause, ein Gespräch, Bewegung, Ruhe, ein klares Nein, aber auch ein ziemlich mutiges Ja.



Bild: Canva

SCHILLEREI-IMPULS

Probiere die Frage einmal aus.

Wenn du das nächste Mal merkst, dass du gerade nur noch von einem Punkt zum nächsten hetzt, halte kurz inne. Atme. Und frage dich: Was brauche ich jetzt, nicht irgendwann, sondern JETZT?

Du musst daraus nicht sofort eine große Veränderung machen. Vielleicht reicht es, die Antwort überhaupt einmal zu hören.





Hochsensibilität

Wenn die Welt manchmal ein bisschen lauter, intensiver und voller ist.

Du nimmst mehr wahr. Du spürst feine Nuancen. Du denkst tiefer nach. Oft ist das bereichernd und manchmal auch ganz schön anstrengend. Vielleicht kennst du das.

SO KANN ES SICH ANFÜHLEN

Du kommst nach einem ganz normalen Tag nach Hause und bist plötzlich vollkommen erschöpft. Eigentlich ist gar nichts Besonderes passiert. Und trotzdem war das so viel.

Gespräche. Geräusche. Menschen. Eindrücke. Gedanken. Vielleicht hast du nebenbei bemerkt, dass jemand anders heute stiller war. Du spürst Stimmungen, noch bevor sie ausgesprochen werden. Ein bestimmter Geruch, grelles Licht oder ein Durcheinander im Raum können dich schneller aus dem Gleichgewicht bringen. Und während andere scheinbar unbeeindruckt weitermachen, brauchst du erst einmal Ruhe.



Bild: Canva

MEHR ALS NUR EMPFINDLICH

Hochsensible Menschen nehmen oft Feinheiten wahr, in der Umgebung, in zwischenmenschlichen Situationen und in sich selbst. Sie beschäftigen sich intensiver mit dem, was sie erleben, und denken gründlich über Dinge nach. Das kann wunderschön sein:

**Ein Lied kann tief berühren.
Ein Moment in der Natur kann
überwältigend sein. Eine kleine
Geste kann lange nachwirken.**

Gleichzeitig kann diese intensive Wahrnehmung auch anstrengend werden. Denn irgendwann ist der Kopf voll. Nicht unbedingt, weil etwas Schlimmes passiert ist, sondern weil einfach viele Eindrücke zusammenkommen. Manchmal stellt sich dann die Frage: „Warum ist das für mich eigentlich so viel?“ Vielleicht ist die hilfreichere Frage:

„Was brauche ich, wenn es mir zu viel wird?“

KEINE SCHWÄCHE, SONDERN EINE BESONDERE QUALITÄT

Hochsensibilität ist nichts, das man sich abtrainieren muss. Es geht nicht darum, weniger zu fühlen, sondern die eigene Wahrnehmung besser zu verstehen. Zu merken, wann die eigenen Grenzen erreicht sind. Pausen ernst zu nehmen. Und herauszufinden, welche Menschen, Orte und Situationen einem guttun. Denn genau hier liegt auch eine große Stärke: Hochsensible Menschen bringen oft eine tiefe Reflexionsfähigkeit, viel Einfühlungs-vermögen, einen feinen Sinn für das Wesentliche und eine große Wertschätzung für Echtheit und Tiefe mit.

Deine feine Art, die Welt zu spüren, ist wertvoll.



SCHILLEREI-KOLUMNE

Vielleicht bist du gar nicht zu empfindlich.

Ich finde, wir sind erstaunlich schnell darin, uns selbst infrage zu stellen. „Ich bin schon wieder so müde.“
„Warum beschäftigt mich das immer noch?“
„Die anderen schaffen das doch auch.“

Vielleicht musst du gar nicht härter werden. Möglicherweise darfst du einfach lernen, besser mit dem umzugehen, was du fühlst und wahrnimmst. Und vielleicht ist genau darin eine Stärke.

Deine Nancy



Zeit für dich.
Eine Stunde. Draußen.
Gemeinsam unterwegs.

www.schillerei.com



Glück

Vielleicht ist es viel näher, als wir denken

Wir denken erstaunlich viel darüber nach, was uns glücklich machen könnte. Mehr Zeit. Mehr Geld. Weniger Stress. Der nächste Urlaub. Ein neues Zuhause. Endlich mal wieder richtig ausschlafen.

Und natürlich können solche Dinge guttun. Aber manchmal passiert etwas Merkwürdiges: Wir erreichen etwas, auf das wir lange gewartet haben, und nach kurzer Zeit ist es einfach wieder normal. Vielleicht liegt das Glück deshalb gar nicht nur darin, etwas zu bekommen, das uns glücklich macht. Eventuell hat es auch damit zu tun, wahrzunehmen, was längst da ist.



Bild: Canva

GLÜCK IST NICHT IMMER LAUT

Manchmal ist Glück ein Kaffee in Ruhe. Ein Lied im Auto. Der Duft nach Sommerregen. Jemand, der genau im richtigen Moment anruft. Barfuß durch die Wiese. Ein ehrliches Gespräch. Lachen, bis der Bauch wehtut.

Glück zeigt sich oft in den kleinen, unscheinbaren Momenten. Nicht spektakulär, aber echt. Und genau diese Momente sind es, die unser Leben reich machen.

WARUM GEWÖHNEN WIR UNS SO SCHNELL AN DAS GUTE?

Unser Gehirn hat die wunderbare Eigenschaft, sich an positive Veränderungen schnell zu gewöhnen. Was uns heute noch begeistert, ist morgen schon Alltag. Das ist nicht negativ, es hilft uns, stabil zu bleiben. Und es zeigt uns gleichzeitig, wie wichtig es ist, immer wieder bewusst hinzuschauen und das Gute nicht als selbstverständlich anzusehen. Denn Glück wächst, wenn wir es wahrnehmen.

GLÜCK HAT AUCH MIT UNSEREM BLICK ZU TUN.

Das bedeutet nicht, dass wir alles schönreden sollen. Auch schwierige Gefühle gehören zum Leben. Doch wir können immer wieder entscheiden, worauf wir unseren Blick lenken.

Vielleicht ist Glück oft weniger ein Ziel, das wir irgendwann erreichen, sondern eine Haltung, die wir im Alltag leben können. Nicht immer. Nicht perfekt. Aber immer wieder.

GLÜCK IM ALLTAG UND DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist wie ein kleiner Türöffner. Sie lenkt unseren Blick auf das, was bereits da ist, auf die Menschen, die uns begleiten, die kleinen Dinge, die unseren Tag heller machen, und auf die Erfahrungen, die uns stärken. Wenn wir bewusst wahrnehmen, wofür wir dankbar sind, verändert das oft unseren ganzen Blick auf den Tag. Nicht, weil plötzlich alles perfekt ist, sondern weil wir das Schöne wieder sehen, selbst inmitten von Herausforderungen.

Vielleicht magst du heute einmal ausprobieren, am Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Es müssen keine großen Ereignisse sein. Oft sind es die winzigen Dinge, die am meisten zählen.



Bild: Canva

Dankbar sein. Mehr sehen. Glücklicher leben.

EINE KLEINE FRAGE FÜR DICH

Was in deinem Leben würdest du vermissen, wenn es morgen plötzlich nicht mehr da wäre?



Möglicherweise ist genau das ein guter Hinweis darauf, was dich bereits heute glücklich macht.



Rausgehen, durchatmen

Warum Natur uns so guttut und eine kleine Übung für deinen nächsten Spaziergang

Es gibt Tage, da sitzt man fest. Im Kopf. In Gedanken. In To-do-Listen. Vielleicht auch einfach in einem ziemlich vollen Tag.

Und manchmal hilft dann erstaunlich wenig. Nicht noch ein Podcast. Nicht noch einen guten Rat. Nicht noch eine Liste mit Dingen, die man jetzt eigentlich tun sollte. **Sondern: rausgehen.**

Ein paar Schritte machen. Frische Luft. Bäume anschauen. Den Blick in die Ferne schweifen lassen. Merken, dass die Welt auch außerhalb des eigenen Kopfes noch stattfindet.

NATUR TUT GUT UND DAS SPÜREN WIR OFT SCHON NACH KURZER ZEIT

Natur kann dabei mehr sein als eine schöne Kulisse. Sie gibt uns Raum, Abstand und andere Reize als unser Alltag. Das kann helfen, Gedanken zu sortieren, Stress abzubauen und wieder bei uns selbst anzukommen.

Das Grün der Bäume, das Licht, die frische Luft, die Weite. All das wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Wir werden ruhiger, unser Blick wird weiter und der eigene Kopf bekommt wieder ein Stück Platz.

EINE KLEINE ÜBUNG FÜR DEINEN NÄCHSTEN SPAZIERGANG

Heute einmal nicht schneller werden. Nicht möglichst viele Kilometer sammeln. Nicht den Podcast nachholen.

Sondern einfach wahrnehmen.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

- 5 Dinge, die du siehst.
- 4 Dinge, die du hörst.
- 3 Dinge, die du fühlst.
- 2 Dinge, die du riechst.
- 1 Sache, für die du gerade dankbar bist.

Und dann geh einfach weiter. Vielleicht etwas langsamer als sonst.



SCHILLEREI-KOLUMNE

Warum ich so gerne draußen bin.

Draußensein ist für mich wie ein Reset-Knopf. Egal, wie voll mein Kopf ist, die Natur bringt mich immer wieder zurück. Sie erinnert mich daran, was wirklich wichtig ist. Sie entschleunigt, klärt und schenkt neue Energie.

Oft sind es die einfachen Dinge: der Duft von feuchtem Wald, das Licht zwischen den Bäumen, der Wind im Gesicht. Diese Momente tun gut und sie zeigen mir immer wieder, wie viel Kraft in der Natur steckt.

Vielleicht magst du das auch einmal ausprobieren?



Bild: Canva



Ein Blick in die Schillerei

Was dich hier erwartet, wer ich bin und was mir am Herzen liegt.

DIE GESCHICHTE HINTER DER SCHILLEREI

Die Schillerei gab es schon einmal als Ort. Aber bevor es die Schillerei gab, gab es erst einmal meinen ganz normalen beruflichen Weg. Nach meiner Ausbildung habe ich viele Jahre als Sachbearbeiterin gearbeitet. Später durfte ich auch Führungsverantwortung übernehmen und habe dabei ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Menschen, Zusammenarbeit und Verantwortung gesammelt. Parallel dazu wurde die Arbeit mit Menschen für mich immer wichtiger. Ich habe mich zur Psychologischen Beraterin & Business-Coach weitergebildet und den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Es kamen weitere Aus- und Weiterbildungen dazu. Unter anderem habe ich Seminare gegeben, Resilienztrainings durchgeführt und Menschen zu Resilienztrainer:innen und Fachberater:innen für Hochsensibilität ausgebildet.

Und dann entstand die Schillerei. Ein eigener Raum, in dem Menschen zusammenkommen konnten. Heute ist die Schillerei wieder da. Nicht mehr als Raum mit vier Wänden. Sondern als Raum für Begegnung, Gedanken und persönliche Entwicklung, draußen, in Bewegung und mitten in der Natur.

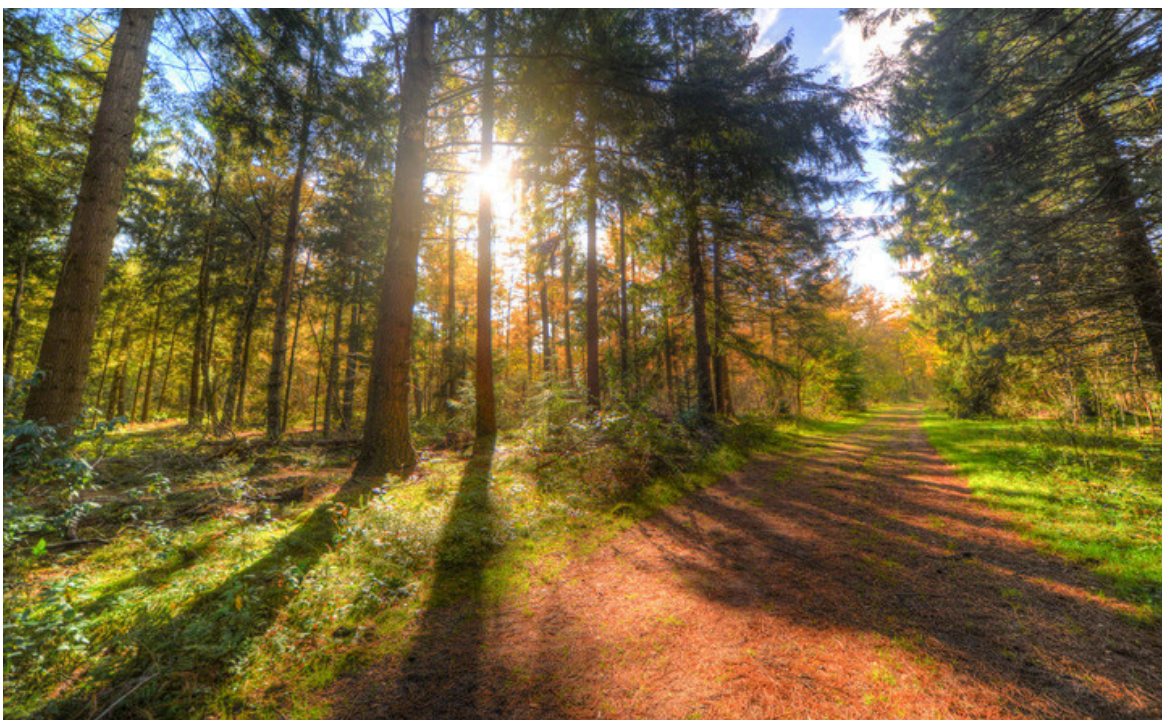


Bild: Canva

DU MUSST NICHT IN EINE SCHUBLADE PASSEN

Möglicherweise passt dein Anliegen zu einem bestimmten Thema. Vielleicht auch zu mehreren. Oder zu keinem. Denn Menschen sind keine Kategorien. Du darfst mit einem Gedanken kommen. Mit einem Gefühl. Mit einer Frage. Oder einfach mit dem Gefühl: „Irgendwas ist gerade anders als sonst.“ Du musst also nicht schon wissen, was dein Thema ist. Es geht um dich und das, was für dich gerade wichtig ist, und dort fangen wir an.



WARUM ICH DIESE ARBEIT MACHE

Ich mag Menschen, die sich fragen, ob es da noch mehr für sie gibt. Die sich verändern möchten. Die manchmal nicht wissen, wo es hingehen soll. Ich liebe diese Momente, in denen aus einem „Ich weiß nicht ...“ plötzlich ein „Ach so!“ oder sogar ein „Aha!“ wird. Genau dafür bin ich da. Nicht, um dir zu sagen, wie dein Weg aussehen soll. Sondern um mit dir hinzuschauen, Fragen zu stellen, Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu entdecken.

WAS MIR WICHTIG IST



Echtheit

Du musst bei mir keine Rolle spielen. Du darfst sein, wie du bist.

Leichtigkeit

Auch bei ernststen Themen darf gelacht werden.

Selbstbestimmung

Ich gebe dir keine fertigen Antworten. Du findest deinen Weg.

Entwicklung

Nicht höher, schneller, besser. Sondern mehr bei dir.



Kleine Dinge, die guttun.

Leichtes zum Innehalten, Ausprobieren und Mitnehmen.

ES SIND OFT DIE KLEINEN DINGE

Wir warten ziemlich oft auf die großen Momente. Auf den Urlaub, das Wochenende, die nächste Veränderung oder auf diesen einen Tag, an dem endlich einmal alles passt. Dabei findet unser Leben selten in diesen großen Momenten statt, sondern vor allem in all dem, was dazwischen passiert.

Ein Kaffee, den wir ausnahmsweise ganz in Ruhe trinken. Ein Lied, das uns mitten im Alltag zum Mitsingen bringt. Die Sonne im Gesicht auf dem Weg nach Hause. Ein gutes Gespräch, ein Spaziergang ohne Zeitdruck oder dieses kurze Gefühl

am Abend: Heute war ein guter Tag. Nichts davon würde wahrscheinlich in unserem Kalender als besonders wichtig auftauchen. Und trotzdem sind es oft genau diese Augenblicke, die einen Tag schön machen. Vielleicht übersehen wir sie gerade deshalb so leicht. Was uns guttut, wird schnell selbstverständlich. Der Kaffee schmeckt jeden Morgen, der Lieblingsmensch ist eben da und der Weg durch den Park gehört einfach zum Alltag. Erst wenn etwas davon fehlt, merken wir manchmal, welchen Platz es eigentlich in unserem Leben hatte.

Dabei geht es nicht darum, jeden Tag glücklich sein zu müssen oder sich die Welt schönzureden. Es gibt anstrengende Tage, schlechte Nachrichten und Momente, in denen einfach nichts leichtfällt. Aber vielleicht können wir uns angewöhnen, die kleinen guten Dinge genauso bewusst wahrzunehmen wie die Dinge, die gerade nicht funktionieren.

Denn vielleicht braucht es für ein bisschen mehr Leichtigkeit gar nicht immer etwas Neues. Vielleicht lohnt sich zunächst ein Blick auf das, **was längst da ist.**

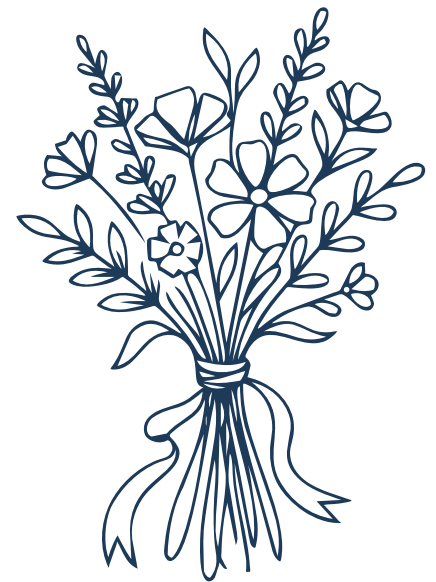


Bild: Canva

Danke, dass du dir Zeit für das Schillerei-Blatt genommen hast. Vielleicht sehen wir uns ja in der nächsten Ausgabe wieder.

Deine Nancy

DEINE MEINUNG IST GEFRAGT

Das Schillerei-Blatt soll weiterwachsen. Deshalb interessiert mich:

Wo hast du das Schillerei-Blatt entdeckt?

Wie gefällt es dir und welche Themen interessieren dich?

Und wo sollte sie deiner Meinung nach noch ausliegen?

Ideen & Feedback gerne an:

hallo@schillerei.com

oder über Instagram:

schillerei_nancy_schiller

AUSBLICK

**Nächste Ausgabe:
Frühjahr/Sommer**

Freue dich auf inspirierende Themen: Aufbruch, Leichtigkeit, Mut, Natur, Bewegung, Neuanfang.

