

Frisch gewagt ist halb gewonnen

Nach langjährigen, gemeinsamen Fernsehenden sagte ein Mann zu seiner Frau: „Lass uns heute Abend etwas ganz Besonderes machen!“ Sofort tauchten vor ihrem geistigen Auge Visionen von einer Nacht in der Stadt auf. „Fantastisch“, sagte sie, „was wollen wir machen?“ „Wir könnten einmal die Sessel tauschen.“

Die Gewohnheit ist der härteste Klebstoff der Welt.

Suchen Sie nach Lösungsmitteln!

Hast Du etwas drei Jahre lang auf die gleiche Weise gemacht, betrachte es sorgfältig. Hast Du etwas fünf Jahre lang genauso gemacht, betrachte es misstrauisch. Hast Du gar zehn Jahre lang das gleiche getan, mache es anders!

Ghandi

Unser Leben ist die tägliche Überwindung der Schwerkraft. Jeder, der wirklich etwas verändern will, muss Bequemlichkeit, Faulheit und Trägheit überwinden.

Viele Menschen suchen Abwechslung und Spannung in ihrem Leben – aber bitte ohne Risiko! Aus einem übertriebenen Sicherheitsbedürfnis mag man sagen: „Ich gehe keine Risiken ein. Ich wage mich nicht auf die dünnen Äste hinaus.“ Aber gerade dort hängen seit eh und je die süßesten Früchte.

Menschen, die jedes Risiko scheuen, gehen das größte Risiko ein.

Georg Kennan

Ein geistiges Naturgesetz sorgt dafür, dass die Belohnung nach einem Risiko kommt. Wenn wir gehen lernen wollen, müssen wir das Hinfallen riskieren. Wenn wir etwas erreichen wollen, so ist es immer mit Risiko verbunden. Wenn wir uns verlieben, so ist es ein Risiko. Wenn Sie eine neue Arbeitsstelle antreten, so ist es ein Risiko. Wenn wir

ein Spiel gewinnen wollen, müssen wir uns der Möglichkeit stellen zu verlieren. „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!“

Manche Menschen wagen alles, wenn es um Nichts geht. Und nichts, wenn es um Alles geht.

Roman Herzog

Wenn Ihnen Ihre jetzige Lebenssituation nicht gefällt, dann müssen Sie diesen Zustand ändern, Sie müssen handeln. „Handeln“ bedeutet „in die Hand nehmen“, also anpacken.

Um zu erreichen, was immer Sie auch wollen, müssen sie tun, was dazu nötig ist. Durch Unentschlossenheit riskieren Sie möglicherweise, die Chance Ihres Lebens zu verpassen.

Die Würze des Lebens besteht darin, sich immer wieder mit Neuem zu beschäftigen. Wenn wir immer nur nach Sicherheit und Absicherung trachten, wird unsere Lebensenergie erstickt.

Absoluten Schutz und Sicherheit sowie die Befreiung von allen Sorgen können wir erst dann erreicht haben, wenn wir zwei Meter unter der Erde in einer Kiste liegen.

Auf der Sandbank der Unentschlossenheit sind mehr Menschen gestrandet als durch irgendwelche anderen Ursachen. Treffen Sie heute Ihre Entscheidungen und handeln Sie entschlossen!

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt. Der andere packt sie kräftig an und handelt.

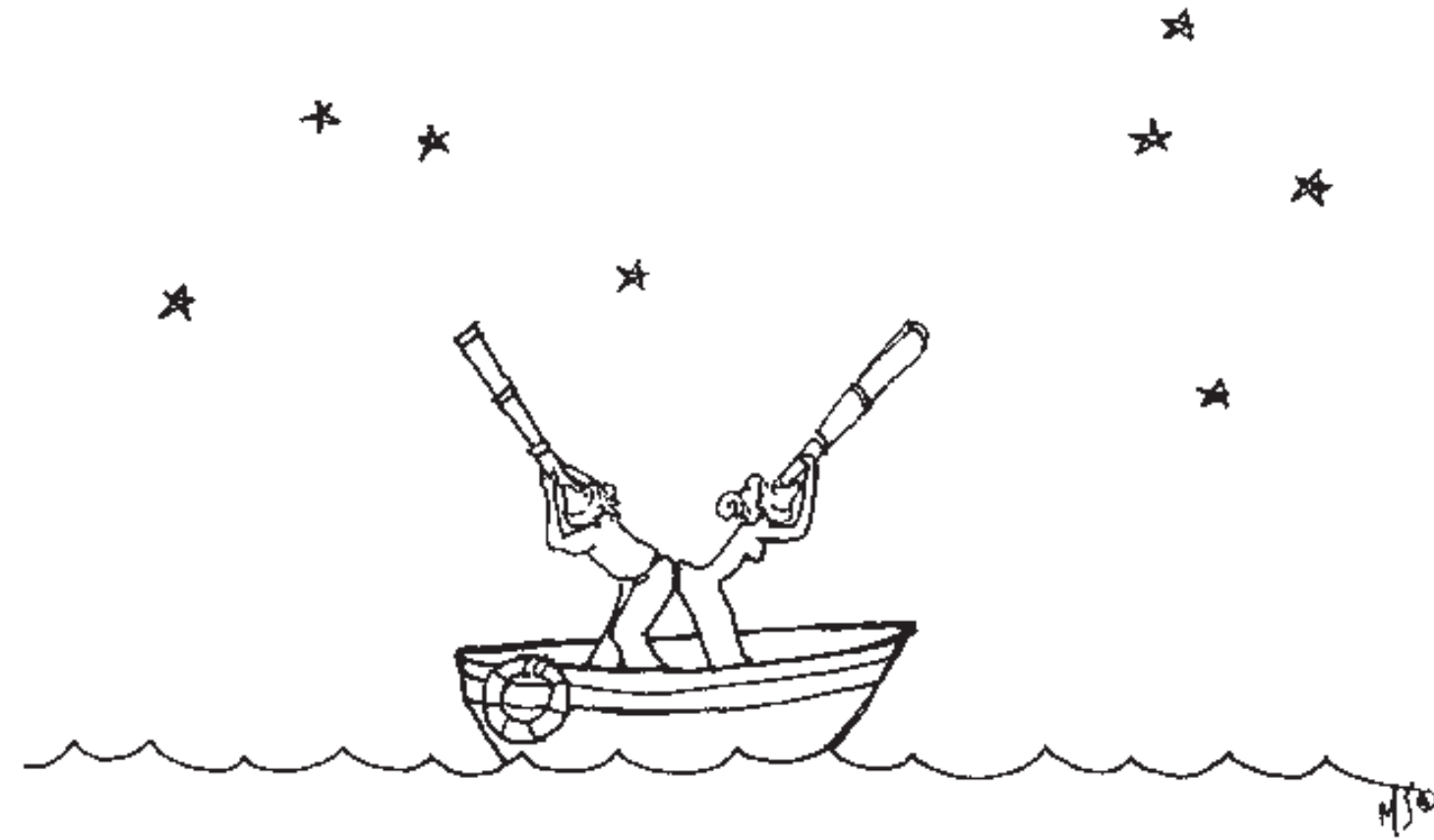
Dante



Die beiden Ruhekissen der Bequemlichkeit.

**Wenn du ein Schiff bauen willst,
dann rufe nicht die Menschen zusammen,
um Holz zu sammeln,
Aufgaben zu verteilen
und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre den Männern die Sehnsucht
nach dem weiten endlosen Meer.**

Antoine de Saint-Exupéry



**Setze deinen Kurs
nach weit entfernten Sternen
und nicht nach den Lampen anderer Schiffe.**

Knut Utsein Kloster

Was kann eine Frau für das Gelingen ihrer Partnerschaft tun?

Überlassen Sie Ihre Liebe nicht dem Zufall, sonst könnte aus Ihrem anfänglichen Traum schnell ein Alptraum werden.

Vorschläge zum Überdenken:

- ▶ Ich weiß, er braucht „seine Höhle“, um abzuschalten und seine Probleme lösen zu können. Ich lasse ihn dort ungestört, bis er freiwillig wieder herauskommt.
- ▶ Ich weiß, mein Partner braucht zum Leben Anerkennung: „Ich bin stolz auf dich...“ oder „Schön, wie dir das geglückt ist...“
- ▶ Ich werde ihm keine Schuldgefühle vermitteln, wenn er wieder einmal am Wochenende arbeitet oder sich mit Freunden trifft.
- ▶ Ich nehme mir vor, ihn nicht mehr verbessern oder verändern zu wollen, sondern ich vertraue ihm und akzeptiere ihn so, wie er ist!
- ▶ Ich weiß, wenn er verärgert reagiert, ist dies nur momentan. Mit seiner Liebe zu mir hat dies nichts zu tun. Ich vergebe ihm dafür.
- ▶ Ich werde meinem Partner keine Vorwürfe mehr machen, sondern mich mit „Ich-Botschaften“ an ihn wenden. Nicht: „Nie hast du Zeit für mich!“, sondern: „Ich vermisse unsere Gespräche so sehr“ oder „Ich würde mich freuen, mit dir gemeinsam...“
- ▶ Damit mich mein Partner versteht, formuliere ich kurze Sätze und bringe sie auf den Punkt.
- ▶ Ich weiß, er kann keine Wünsche von meinen Augen ablesen, deshalb gebe ich ihm Tipps, bzw. kaufe selber Blumen für die Wohnung.
- ▶ Wenn ich ihn um seine Unterstützung bitte und er diese ablehnt, respektiere ich seine derzeitige Grenze.

- ▶ Wenn er sich nach einem Streit wieder aussöhnen möchte und für mich kleine Dinge tut, so weiß ich dies als seine Form der Entschuldigung zu betrachten und zeige ihm, dass ich es akzeptiere.
- ▶ Ich zeige meinem Mann, dass ich mich auf ihn freue, wenn er nach Hause kommt.
- ▶ Ich teile meine negativen Gefühle auf eine gemäßigtere Art mit, ohne anklagend, ablehnend oder missbilligend zu sein.
- ▶ Ich gebe ihm keine klugen Ratschläge (z. B. beim Fahren oder Einparken).

Übung für die Partnerin:

Üben Sie sich von heute an eine Woche darin, sich jeglicher Ratschläge oder Kritik zu enthalten.

Sie werden bald merken, dass Ihr Partner dies zu schätzen weiß. Er wird dadurch wieder aufmerksamer und positiver auf Sie reagieren.

John Gray



Maria K. (40) aus Aschaffenburg kann sich zu nichts mehr aufrufen. Sie ist völlig deprimiert, weil bereits ihre zweite Ehe in die Brüche geht.



Gisela S. (40) aus Mönchengladbach ist eine tolerante und liebenswürdige Frau. Sie steht mit beiden Beinen im Leben. Ihren Mann liebt sie sehr und lässt ihn ihre Zuneigung und Bewunderung immer wieder spüren.

Unsere körperliche Gesundheit spiegelt unsere geistige Gesundheit wieder

Krankheit ist das Ergebnis ungelöster innerer Konflikte, die sich im Laufe der Zeit an unserem Körper zeigen.

Der sechsjährige Timmy leidet unter multipler Persönlichkeitsstörung. Diese äußert sich durch die blitzartige Verwandlung von einer z. B. liebevollen zu einer ängstlichen und im nächsten Moment plötzlich zu einer aggressiven und unberechenbaren Persönlichkeit. Er lebt deshalb in der Psychiatrie. Das eigentliche Phänomen ist jedoch, dass er als ängstliche Persönlichkeit eine Orangen-Allergie hat. Sobald er Orangen isst oder Saft trinkt, wird sein Körper im Nu von Pusteln überzogen. Wechselt er in diesem Zustand seine Persönlichkeit, verschwindet die Allergie augenblicklich. Genauso erstaunlich war die Beobachtung der Ärzte, dass mit den verschiedenen Persönlichkeiten auch die Augenfarben wechselten. Diese Veränderungen vollzogen sich so rasant, dass der Wechsel für die beobachtenden Ärzte nicht sichtbar war.

Sehr provokativ kann man aus solchen Fällen lernen:

Durch unsere Persönlichkeit entstehen unsere Krankheiten. Verändern wir unsere Persönlichkeit, verändert sich auch unser Krankheitsbild.

Der Impuls, den wir durch eine Veränderung in uns auslösen, kann schneller als das Licht sein, also nicht mehr messbar. Das ist die Erklärung für Timmys spontane körperliche Verwandlung.

400 Menschen, die eine Spontanheilung erfuhren, wurden befragt, was sie getan haben, um wieder gesund zu werden. Der eine hatte eine Vitamin-Roskur hinter sich, der andere wurde Extremsportler... Jeder hatte seine eigene Strategie entwickelt, doch alle hatten eines gemeinsam:

Sie glaubten fest daran, wieder gesund zu werden, und alle veränderten ihr Leben.

Von diesen Menschen können wir lernen, Krankheiten als Herausforderung, als Chance und als Weg zu betrachten. Sobald wir der Krankheit einen Sinn geben, führen wir ein sinnvolles Leben.

Schon lange bevor wir krank werden, signalisiert uns eine innere Stimme: „Ich fühle mich schlapp. Ich brauche dringend Ruhe.“ Aber unser Verstand spornt uns weiter an, keine Zeit durch Ausruhen zu verlieren und noch diese oder jene wichtige Arbeit zu erledigen.

Doch nach einigen Jahren sorgt unser Körper selbst für die nötige Auszeit: Er wird krank. Bekommt er nun die Ruhe, die er seit langem fordert? Oder nur Medikamente, die ihn „über Wasser halten“? Die Medikamente werden zur Gewohnheit, die Krankheit auch.

Die Symptombekämpfungsmethode der klassischen Medizin gleicht dem Ausreißen von Unkraut an der Erdoberfläche. Die Wurzel bleibt im Boden stecken und lässt das Unkraut in Kürze noch kräftiger sprießen.

Krankheiten, die wir nicht meistern, schikanieren uns gnadenlos.

„Wer nicht hören will, muss fühlen!“ Das wurde uns sehr oft im Kindesalter gepredigt. Hören Sie auf Ihre Gefühle, Ihre innere Stimme? Oder ist erst eine größere Krankheit als Lernprozess notwendig?

Von Schwerkranken, die gesund wurden, hörte ich immer wieder folgenden Satz:

Meine Krankheit war notwendig. Erst musste ich in Not geraten, damit ich mich endlich wenden konnte.



**Die Gesundheit ist wie das Salz.
Man bemerkt es erst, sobald es fehlt.**

Aus Italien

Freundschaft bereichert das Leben

Im Laufe unseres Lebens begegnen uns viele Menschen, aber nur wenige berühren unsere Herzen. Diese Wenigen werden uns immer viel bedeuten. Denn sie sind das, was unser Leben wertvoll macht: Sie sind unsere wahren Freunde!

Das Schönste an einer Freundschaft ist nicht die ausgestreckte Hand oder das freundliche Lächeln, sondern das Gefühl, jemanden zum Freund zu haben, der an einen glaubt und einem sein Vertrauen schenkt. Ein Freund, der uns mag, obwohl er uns kennt. Emerson

Oft heißt es, in der Not brauche man Freunde. Aber, Hand aufs Herz, würden Sie als Freund oder Freundin nicht auch denken: „Der ruft auch nur an, wenn er mich braucht!“?

Freunde sind jedoch in guten Zeiten genauso wichtig. Wenn wir glücklich und erfolgreich sind, wenn unser Herz vor Freude überschäumt, dann möchten wir dieses Glück mit jemandem teilen.

Geteiltes Leid ist halbes Leid, aber geteilte Freude ist doppelte Freude!

Wie finden Sie richtige Freunde? Schreiben Sie doch einmal auf, welche Eigenschaften Sie sich von einem guten Freund wünschen. Vielleicht stellen Sie nun fest, dass nicht alle Ihrer Freunde diese Anforderungen erfüllen. Dann mache ich Ihnen einen ungewöhnlichen Vorschlag: Drehen Sie den Spieß doch einmal um!

Erfüllen Sie selbst die gewünschten Eigenschaften, die Sie sich von einem guten Freund wünschen? Fragen Sie sich ehrlich: „Möchte ich mit mir befreundet sein?“

Woher haben wir diese gedankliche Sackgasse, von anderen zu erwarten, was wir selbst nicht vermögen?

Es ist sicher schwer, wirklich gute Freunde oder Freundinnen zu haben, aber es ist noch viel schwerer, ein wirklich guter Freund zu sein.

Wer gute Freunde haben will, muss erst selbst ein guter Freund werden.

Gute Freunde bekommt man nicht geschenkt, man muss sie sich verdienen.

Zwei Fragen sollten Sie sich regelmäßig beantworten:

1. Wer sind meine echten Freunde?

Das sind die, denen ich ohne Einschränkung echten Erfolg gönne.

2. Was kann ich für meine Freunde tun?

Halte ich regelmäßig Kontakt?

Nehme ich mir die Zeit, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen?

Wann habe ich das letzte Mal „danke“ gesagt, oder „Schön, dass es dich gibt“?

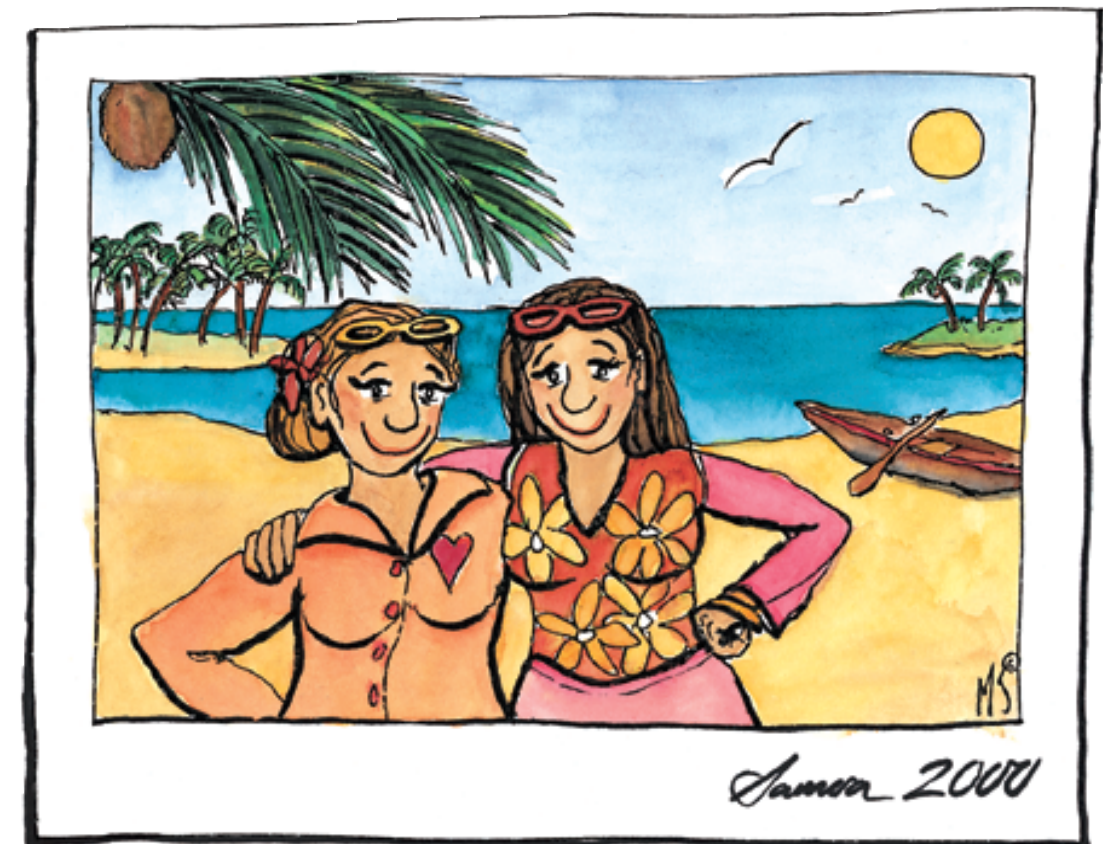
Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe. Ernst Zacharias

Für unsere Lebensfreude und persönliche Entwicklung ist es wichtig, mit welchen Menschen wir täglich Umgang pflegen.

Umgeben Sie sich mit positiv denkenden Menschen.

Ein bekannter Rhetoriker hat einmal gesagt: „Als meine Freunde mir immer wieder sagten, dass aus mir nie ein großer Redner werden würde, beschloss ich, etwas zu tun: Ich suchte mir neue Freunde.“

Genauso sollten Sie Ihren Weg gehen. Was Sie brauchen, ist ein guter Freund, der Ihnen hilft das zu schaffen, was Sie schaffen können oder wollen.



Mit einer Freundin wie dir ist das Leben wunderbar!

Wer die Welt verändern will, muss bei sich selbst anfangen

Wenn du das Land in Ordnung bringen willst, musst du erst die Provinzen in Ordnung bringen.

Wenn du die Provinzen in Ordnung bringen willst, musst du erst die Städte in Ordnung bringen.

Wenn du die Städte in Ordnung bringen willst, musst du erst die Familien in Ordnung bringen.

Wenn du die eigene Familie in Ordnung bringen willst, musst du erst dich selbst in Ordnung bringen.

Östliche Weisheit

Eine verheiratete Mutter arbeitet halbtags, um sich ein Taschengeld zu verdienen. Dennoch hat sie einfach kein Geld für eigene Aktivitäten, da der Zusatzverdienst immer mit in die Familienkasse fließt. Die junge Frau ist unzufrieden, nörgelig und leidet bereits seit längerem unter Magenproblemen. Aber sie weiß genau, warum sie sich in diesem Zustand befindet und vor allem, wer dafür verantwortlich ist. Sie schiebt die Schuld auf ihre verkorkste Kindheit, die falsche Ausbildung, den ungeduldigen Ehemann, die quengeligen Kinder, die unmögliche Schwiegermutter, die gegenwärtige Regierung und sowieso die augenblickliche Lage. Sie hat eine ganze Liste davon im Kopf. Und endlich kommt sie zu dem äußerst bequemen Schluss: „Es ist ganz logisch, dass ich mich so elend fühle.“

Ist es wirklich in Ordnung, sich schlecht zu fühlen, wenn man nur genügend Entschuldigungen dafür hat?

Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihren Mitmenschen haben, dann machen Sie sich jetzt auf einen Schock gefasst: Mit Ihnen selbst stimmt etwas nicht!

Wenn du mit einem Zeigefinger auf andere Menschen zeigst, zeigen drei Finger auf dich zurück!

Gustav Heinemann

Ärgern wir uns über jemanden oder geht uns etwas auf die Nerven, dann sollten wir versuchen zu erforschen, welche unserer Schwächen damit zu tun hat. So funktionieren die Naturgesetze: Ganz einfach und absolut präzise! Eines der fundamentalen Naturgesetze lautet: „Ändere dich selbst, dann verändert sich automatisch die Welt um dich herum!“ Befreien Sie sich von der Einstellung, dass andere für Ihre Lebensumstände verantwortlich sind! Viele Menschen neigen dazu, Zeit ihres Lebens andere für ihre eigenen Probleme verantwortlich zu machen – gehören Sie auch dazu? Die Liste der Entschuldigungen, die sogenannten „Ja,-aber...-Sätze“ mag lang sein – wenn Sie nicht das Leben führen, das Sie gerne hätten und nicht die Dinge tun, die Sie gerne täten, sind Ausreden oder Entschuldigungen kein wirklicher Ersatz.

Jammern ist immer Ausdruck von Unfähigkeit.

Josef Schmidt

Schauen Sie sich doch einmal bewusst um: Sie werden Menschen entdecken, die wider Erwarten glücklich und zufrieden sind. Sie werden Menschen antreffen, die ohne Ausbildung erfolgreich sind. Sie werden Menschen finden, die trotz sechs Kindern ein ausgeglichenes und harmonisches Leben führen. Und Sie werden Menschen begegnen, die ihre Ehe aus der Eiseskälte gehoben und sich wieder ineinander verliebt haben.

Diese Menschen sind unsere Vorbilder. Sie haben die Verantwortung für sich und ihr Leben übernommen und sind zur gleichen Einsicht gelangt, wie einst die Frau, die sagte:

„Früher schob ich die Schuld immer auf das Wetter, bis ich herausfand, dass es für die glücklichen und erfolgreichen Menschen genauso regnet.“

Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben. Sie haben nur dieses!



Höre damit auf, andere für deine Lebensumstände verantwortlich zu machen!