

Donders Motivations Maschine

Jahrgang 2002

Folge 112 bis 248

ANDREAS DONDER SEMINAR

13. JANUAR bis 2002

31. DEZEMBER 2002

112. Der Wochenstarter und Jahresstarter:

„Wer glaubt, sein Leben durch äußere Umstände ändern zu können, dem ergeht es wie einst mir als kleinem Jungen, als ich glaubte, wenn ich mich auf einen Stock setzte und beide Enden anfaßte, könnte ich mich in die Luft erheben.“
LEW NIKOLAJEWITSCH TOLSTOI

Ich wünsche allen Passagieren der Motivationsmaschine einen guten Start ins neues Jahr. Gleichzeitig herzlichen Dank für die viele Post und E-Mails mit den guten Wünschen für das neue Jahr.

Ich bin letzten Donnerstag wieder sicher aus Bali gelandet. Unter **Fehler! Textmarke nicht definiert.** kann sich jeder unter dem Stichwort unterwegs einige Reiseeindrücke abrufen. Ebenso die Termine für meine nächsten Seminare.

Der Motivations-Jumbo aus dem letzten Quartal ist auf der Startbahn stehen geblieben. Deshalb sende ich ihn hier noch mal mit.

113. Der Mittwochs-Philosoph:

„Zu „wissen wohin“, ist ein Urbedürfnis des Menschen. Nur wenn das Leben einen letzten Zweck hat, wenn es mit Aufgaben durchsetzt ist, die Hingabe erfordern, dann kann es wachen Sinnes geführt werden. Erst vom Ziel her wird ein Weg sichtbar, der davor bewahrt, auf dem weiten Feld unbegrenzter Möglichkeiten sinnlos im Kreis zu irren oder sich passiv nur mit jenen Erlebnisgehalten einzulassen, die der Zufall heranträgt.“ WOLFGANG BREZINKA

114. Der Wochenender:

„Leben ist kein Geschenk zum Genießen,
sondern eine Aufgabe, ein Pensum zum
Abarbeiten.“ SCHOPENHAUER

115. Der Wochenstarter:

„Es ist unmöglich, dass ein Mensch ohne Religion seines Lebens froh werde.“ IMMANUEL KANT

116. Der Mittwochs-Philosoph:

„Einige Bäume bringen Blüten in schimmernden Farben, wunderbare Düfte und köstliche Früchte hervor, während andere graubraune, duftlose Blüten und ungenießbare Früchte tragen, und das, obwohl alle in der gleichen Erde gepflanzt wurden, dieselben äußeren Bedingungen haben, was Temperatur und Feuchtigkeit angeht, und die gleiche Pflege genießen. Nun, man kann sagen, dass dies bei den Menschen genauso ist. Deshalb haben sie nur scheinbar recht, wenn sie glauben, dass es die Ereignisse, die Gesellschaft, die Familie sind, die ihr Schicksal bestimmen: ihre Erfolge oder Mißerfolge, ihren Aufschwung oder ihren Absturz. In Wahrheit hängt alles von der Natur des Samens, des Kerns ab, den jeder darstellt, von seiner Denkweise, seiner Art zu fühlen, die Ereignisse zu erleben und sie zu assimilieren. Deshalb muss man an sich selbst arbeiten, statt immer die Bedingungen ändern zu wollen.“ OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

117. Der Wochenender:

„Wir meinen, wirkliche Arbeit müsse etwas Äußerliches sein: ein Erzeugen und Vermehren an Vermögen, Haus, Vieh, Frucht – indes ist aber jede andere Arbeit außer der an der eigenen Seele, durch die die Gewohnheit des Guten vermehrt wird, nichtig.“ TOLSTOI

118. Der Wochenstarter:

„Die wertvollste Eigenschaft, die ein Mensch sich aneignen kann, ist die Fähigkeit, die Dinge zu tun, die er tun muss, wenn sie getan werden müssen, ob es ihm gefällt oder nicht.“ THOMAS HUXLEY

119. Der Mittwochs-Philosoph:

„Die Liebe setzt die Fähigkeit voraus, sein Gefühlsleben bei anderen Wesen wiederzuerkennen. Sie erstreckt sich so weit, wie es uns möglich ist, uns an die Stelle anderer zu versetzen.“ HÖFFDING

120. Der Wochenender:

„Genie ist Fleiß.“ FONTANE

121. Der Wochenstarter:

„Nichtstun ist besser als mit viel Mühe nichts schaffen.“ LAO-TSE

122. Der Mittwochs-Philosoph:

„Nur wer so bescheiden ist, zunächst das nächstliegende zu tun, kann schließlich die Türme erklettern, von denen aus mehr zu sehen und zu wirken ist als aus der Froschperspektive. Aber nur dem, der nie nachläßt, sich zu mühen, winkt solch „süßes“ Ziel.“ CHRISTA MEVES

123. Der Wochenender:

„Viele verfolgen stur den Weg. Nur wenige verfolgen stur das Ziel.“ FRIEDRICH NIETZSCHE

124. Der Wochenstarter:

„Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.“ UNBEKANNT

125. Der Mittwochs-Philosoph:

„Alle Arbeit erscheint so lange mühsam, als sie nur in der Abstraktion des Geistes erwogen wird.

Wenn man aber zur Sache gekommen ist und den Anfang des Tuns ein wenig vorangetrieben hat, dann wird mit nur wenig Mühe die lästige Angst davongetrieben. Im Erfolg gewinnt das Tun Süße.“ JOHANNES VON KASTL

126. Der Wochenender:

„Vertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“
KHALIL GIBRAN

127. Der Wochenstarter:

„Sei du selbst. Heuchle weder, noch begegne zynisch der Liebe. Angesichts aller Begierden und Enttäuschungen ist sie beständig wie das Gras.“ UNBEKANNT

128. Der Mittwochs-Philosoph:

„Wenden wir uns nicht zu sehr den Erscheinungen des Lebens zu. Sie eilen in unablässigem Zuge schnell an uns vorbei – vergänglich, ohne Wert. Und wir selber eilen mit ihnen der Grenze der Ewigkeit zu. Wer darum sein Auge auf die Erscheinungen richtet, dem werden sie wie unbeweglich erscheinen - er wird ein Opfer der Trägheit werden. Wer aber inne wird, wie schnell alles vergeht – der wird leicht und fröhlich in seinem Herzen.“ CHRISTA MEVES

129. Der Wochenender:

„Geduld ist Kraft in der höchsten Potenz.“
GERTRUD VON LE FORT

130. Der Wochenstarter:

„Gütige Herzen altern nie.“ TOMMASIO

131. Der Mittwochs-Philosoph:

„Die Menschen sind sich selten ihrer Denkgewohnheiten bewußt. Der eine ist gleich verkrampft und nervös, wenn er mit einer Arbeit anfangen soll. Ein anderer reagiert auf jede neue Situation zunächst pessimistisch, kritisch oder verworren. Und ein Dritter lehnt sich auf oder ist entmutigt.

Aber da sie sich dieser Haltungen nicht einmal bewußt sind, können sie auch nicht dagegen angehen. Und so haben sie in jeder Situation immer einen Vorwand, um negativ zu regieren. Als erstes müßt ihr euch also selbst beobachten, um zu wissen, wie ihr reagiert. Wenn ihr dann klar seht, vermögt ihr jede Situation in die Hand zu nehmen. Dank dieser angenommenen Gewohnheit, euch zu beobachten und Klarheit über euch selbst zu gewinnen, kommt ihr jeden Tag etwas voran.“ OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

132. Der Wochenender:

„Ob ein hohes Ziel und eine Begeisterung echt sind, das merkt man nicht in den feierlichen Stunden, sondern im Alltag. Ob einer Ernst macht, sieht man nicht an großen Entschlüssen, sondern an der kleinen Arbeit, tagaus, tagein.“ ROMANO GUARDINI

133. Der Wochenstarter:

„Bekommen, was man sich wünscht, ist Erfolg. Sich wünschen, was man bekommen kann, ist Glück.“ CHARLES F. KETTERING

134. Der Mittwochs-Philosoph:

„Manchmal muß derjenige, dem Unrecht zugefügt wurde, die Initiative ergreifen und sich selbst entschuldigen – zum Beispiel dafür, daß er zu empfindlich reagiert oder für die Situation des Freundes nicht genügend Verständnis aufgebracht hat. Dieser erste Schritt gibt dann auch dem anderen die Chance, seinen Fehler einzugestehen.“ (WILLIAM WILMOT)

135. Der Wochenender:

„Der Reichtum liegt im Gebrauch, nicht im Eigentum.“ (ARISTOTELES)

136. Der Wochenstarter:

„Wisse, dass es dem Menschen nicht leicht wird, sich einen Grundsatz fest anzueignen, sofern er ihn nicht täglich ausspricht, hört und zugleich im Leben anwendet.“ (EPIKTET)

137. Der Mittwochs-Philosoph:

„Es tut nichts weher, als sich selbst überwinden. Es tut aber nichts wohler, als sich selbst überwunden haben. Und so gehen denn heutigen Tages manche Menschen dahin, blicken über den dornigen Hag und gehen um den Graben ihrer langen Tage herum, getrauen sich nicht vorzudringen durch die Dornen in einer freien Verwegenheit, dass sie kämen hin auf die schönen, weiten, blumigen Auen geistlicher Schönheit. Sie loben die Frucht und hätten sie gern – aber die Arbeit verdrießt sie. Und die Arbeit, die sie fliehen, die folgt ihnen anderswo.“ (HEINRICH SEUSE)

138. Der Wochenender:

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.“ (SENACA)

139. Der Wochenstarter:

„Man muß die Dinge so tief sehen, dass sie einfach werden.“ (KONRAD ADENAUER)

140. Der Mittwochphilosoph:

„In einer Sache schweigen, über die alles klatscht, ist schon etwas. Über Menschen und Einrichtungen ohne Feindschaft lächeln. Das Minus an Liebe in der Welt durch ein kleines Plus an Liebe im Kleinen und Privaten bekämpfen.“

Durch vermehrte Treue in der Arbeit, durch größere Geduld, durch Verzicht auf manche billige Rache des Spottes und der Kritik: das sind allerlei kleine Wege, die man gehen kann.“ (HERMANN HESSE)

141. Der Wochenender:

„Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.“ (HORACE MANN)

142. Der Wochenstarter:

„Erfolg ist kein Bedürfnis, sondern ein Ersatz für etwas.“ (KLAUS EIDENSCHINK, Managementtrainer)

143. Der Mittwochphilosoph:

„Fürchte Angewohnheiten mehr als äußerliche Feinde. Wer in sich eine Angewohnung nährt, ist wie einer, der ein Feuer schürt. Wenn eine Angewohnheit etwas verlangt und du ihre Bitte nicht erfüllst, dann wirst du sie nächstes Mal schwächer finden. Erfüllst du aber ihren Willen, dann überfällt sie dich das nächste Mal mit stärkerer Kraft.“ (ISAAC VON NINIVE)

144. Der Wochenender:

„Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.“ (PHILIP ROSENTHAL, Unternehmer)

145. Der Mittwochs-Philosoph:

„Statt zu sagen: „Sitz nicht einfach nur da. Tu irgend etwas“, sollten wir das Gegenteil fordern: „Tu nicht einfach irgend etwas. Sitz nur da.“ THICH NHAT NANH (Zen-Meister)

146. Der Wochenender:

„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“ ERICH FROMM

147. Der Wochenstarter:

„Und wenn wir die ganze Welt durchreisten, um das Schöne zu finden: wir müssen es in uns tragen, sonst finden wir es nie.“ EMERSON

148. Der Mittwochphilosoph:

Endlich. Interview mit Gott. Fragen, die Du schon immer stellen wolltest. Jetzt kommt die Antwort:

[Fehler! Textmarke nicht definiert.](#)

149. Der Wochenender:

„Freiheit ist nicht, das zu tun, was man liebt, sondern das zu lieben, was man tut.“
JAPANISCHE WEISHEIT

150. Der Wochenstarter:

Es gibt viel mehr Leute, die freiwillig aufgeben, als solche, die echt scheitern.“ HENRY FORD

151. Der Mittwochphilosoph:

„Die Dinge, die wir sehen, sind dieselben Dinge, die in uns sind. Es gibt keine Wirklichkeit als die, die wir in uns haben. Darum leben die meisten Menschen so unwirklich, weil sie die Bilder außerhalb für das Wirkliche halten.“ HERMANN HESSE

152. Der Wochenender:

„Arroganz ist das Selbstbewußtsein des Minderwertigkeitskomplexes.“ JEAN ROSTAND

153. Der Wochenstarter:

„Wer nur an Sonnentagen wandert, kommt nie ans Ziel.“ CHINESISCHE WEISHEIT

154. Der Mittwochphilosoph:

„Dass wir im Leben Freude gewinnen, dass wir wachsen und fortschreiten, dass Freude und wohltuender Einfluss von uns auf unsere Umgebung überströmen, dass wir von andern zu Freunden begehrt werden – all das hängt von der Art der Gedanken ab, die wir für gewöhnlich in unserem Geist beherbergen.“ RALPH WALDO TRINE

155. Der Wochenender:

„Wir besitzen nicht, sondern wir werden von unserem Besitz besessen“. FRANZ VON ASSISI

156. Der Wochenstarter:

„Ich will euch mein Erfolgsgeheimnis verraten: Meine ganze Kraft ist nichts anderes als Ausdauer.“ LOUIS PASTEUR

157. Der Wochenender:

„Wer sich am Ziele glaubt, geht zurück.“ Laotse
Tao te King

158. Der Wochenstarter:

„Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als ständig nach vollkommenen

Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird.“ Charles de Gaulle

159. Der Mittwochsphilosoph:

„Die Umstände haben weniger Gewalt, uns glücklich oder unglücklich zu machen, als man denkt; aber die Vorwegnahme zukünftiger Umstände in der Phantasie eine ungeheure.“
Hugo von Hofmannsthal

160. Der Wochenender:

„Das meiste haben wir gewöhnlich in der Zeit getan, in der wir meinen, nichts getan zu haben.“
Marie Von Ebner-Eschenbach

161. Der Wochenstarter:

„Aufschub heißt der Dieb der Zeit“. Edward Young

162. Der Mittwochsphilosoph:

„Das Wunder besteht nicht darin, auf dem Wasser zu gehen. Das Wunder besteht darin, im gegenwärtigen Moment auf der grünen Erde zu gehen und den Frieden und die Schönheit zu genießen, die uns im Jetzt umgeben... Wenn wir Wege entdecken, unseren Körper und Geist in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen, können wir alles berühren, was erfrischend, heilend und wunderbar ist.“
THICH NHAT NANH (Zen-Meister)

163. Der Wochenender:

„Wer dauernd begreift, was er tut, bleibt unter seinem Niveau.“ Martin Walser

164. Der Wochenstarter:

"Immer, wenn ich über's Wasser gehe, sagen meine Kritiker, ich könne nicht schwimmen."
Berti Vogts

165. Der Mittwochsphilosoph:

„Träume von einer besseren Zukunft hindern dich daran, das Gute in der Gegenwart zu erleben. Finde lieber die Träume, die auf dem Grunde deiner Seele darauf warten, im gegenwärtigen Augenblick an die Oberfläche zu gelangen - das Bild, das jetzt gemalt werden will, das Wort, das jetzt gesagt werden will, der Ton, der jetzt gesungen werden will!

Die bessere Zukunft ist die Verheißung hinter der Gegenwart; eine Verheißung, die sich in dem Maße erfüllt, in dem du die Gegenwart erfüllst.“

(aus "Stimme des Herzens" von Safi Nidiaye)

166. Der Wochenender:

„Das einzige Mittel, die Welt zu verbessern ist die Erfüllung der nächstliegenden Pflichten, nicht die Jagd nach großen, in der Ferne gesuchten Zielen.“
Carles Kingsley

167. Wochenstarter. "Vertraue auf das, was du liebst. Hör nicht auf damit. Und es wird dir zeigen, wohin du gehen mußt." Natalie Goldberg

168. Der Mittwochphilosoph:

"Lerne, das Leben zu genießen, jeden Morgen, vom Moment des Aufwachens an. Betrachte jeden neuen Tag wie ein Wunder, und du wirst das Geschenk der Freude empfangen."
Trunkpa Rinpoche

169. Der Wochenender:

"Wer im Zweifel ist, wie er sich entscheiden soll, halte sich an die gute Regel: Überlege dir, was du morgen wünschen würdest, was du heute gern getan hättest." unbekannt

170. Der Wochenstarter:

„Was das Leben ausmacht, sind nicht die Ziele, sondern die Wege zum Ziel.“ Peter Bamm

171. Der Mittwochphilosoph:

„Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert, sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen.“

Jean-Jaques Rousseau

172. Der Wochenender:

„Die Verwirklichung der Natur des Geistes entsteht aus der Einfachheit und dem Kontakt des Geistes mit sich selbst“. Genduen Rinpoche

173. Der Wochenstarter:

„Nimm es als Vergnügen, und es ist Vergnügen. Nimm es als Qual, und es ist Qual.“

Hindostanisches Sprichwort

174. Der Mittwochphilosoph:

„Nichts ist so sehr eine Bedingung der Gemütsruhe, als dass man sich nicht zu viel zu schaffen macht, keine widerwärtigen Dinge angreift und nichts erzwingt, was über sein Vermögen hinausgeht. Denn all das verursacht Störungen in unserem Wesen.“

Diogenes von Qinoanda

175. Der Wochenender:

„Holzhacken ist deshalb so beliebt, weil man bei dieser Tätigkeit den Erfolg sofort sieht“. Albert Einstein

176. Der Wochenstarter:

„Sorge nicht, wohin dich der einzelne Schritt führt: Nur wer weit blickt, findet sich zurecht.“

Dag Hammarskjöld

177. Der Mittwochphilosoph:

Das Geheimnis des Glücks

Ich bin in Amerika auf die Arbeiten eines berühmten Universitätsprofessors gestoßen, der sich als

Glücksforscher betätigt. Er führte über 8.000 Befragungen auf der ganzen Welt durch, um herauszufinden, wann Menschen glücklich sind. Sein Name ist Professor Mihaly Csikszentmihalyi. Ich fand dies äußerst interessant. Deshalb möchte ich Ihnen hier seine wichtigsten Erkenntnisse vorstellen. Es gibt acht Hauptkriterien, die die Befragten mehr oder weniger erfüllen, wenn sie das Glücksgefühl verspüren. Hier sind sie:

1. Sie wissen ganz genau, was sie tun müssen und wie sie es tun, sie kennen den nächsten Schritt im Ablauf. Die Aufgabe ist nicht verwirrend oder widersprüchlich. Sie wissen in jeder Minute, was sie erledigen müssen. Die Regeln und Ziele sind klar.
2. Die Rückmeldung kommt sofort. Sie wissen in jeder Minute, ob das, was sie tun, sie näher an ihr Ziel bringt oder nicht.
3. Die Herausforderung entspricht den Fähigkeiten ihrer Person. Die Aufgabe ist nicht zu schwierig, aber auch nicht zu leicht. Sie hat genau den richtigen Schwierigkeitsgrad.
4. Die Konzentration auf die Aufgabe ist vollkommen. Sie werden regelrecht davon absorbiert. Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit ist allein auf die Aufgabe gerichtet.
5. Die täglichen Probleme, Sorgen und Frustrationen nehmen sie nicht wahr, da sie sich so stark auf die Aufgabe konzentrieren. Sie machen sich keine Sorgen über ihr Familienleben, über die Steuern, über die Zukunft, während sie im Glückszustand sind.
6. Sie haben die volle Kontrolle über ihr Leben, über Ihre Handlungen, über Ihre Erlebnisse. Die Aufgabe ist zwar schwierig, aber sie wissen, daß sie die Fähigkeiten besitzen, sie erfolgreich zu lösen.

7. In diesem Glückszustand machen sie sich keine Sorgen darüber, was andere über sie denken. Sie verlieren ihre Unsicherheit. Sie konzentrieren sich so sehr auf die Aufgabe, daß sie die Grenzen ihrer Unsicherheiten überwinden.

8. Der Zeit-Sinn ist verändert. Bei gewissen Aktivitäten erscheinen ihnen Stunden wie Minuten, ein anderes Mal Sekunden wie halbe Stunden. Das Zeitempfinden richtet sich nach dem Gefühl, das durch diese spezifische Aufgabe entsteht. Versuchen Sie, diese acht Komponenten in Ihrem Leben zu realisieren, damit Sie sich entsprechend glücklich fühlen können!

Alex S. Rusch

178. Der Wochenender:

„Was wir behalten, verzehrt sich. Was wir teilen, vermehrt sich.“ Hermann Gentsch

179. Der Wochenstarter:

„In der Bilanz des Lebens erscheint nicht, wovon, sondern wozu wir gelebt haben.“ Herbert A. Frenzel

180. Der Mittwochphilosoph:

Halbzeit-Gedanken

Nur noch wenige Tage und die zweite Hälfte des Jahres beginnt. Ein Grund, sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie die erste Hälfte verlaufen ist. Nehmen Sie die folgende Fragen und Anregungen als Einladung, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, wie es für Sie in den nächsten Wochen und Monaten weitergehen soll:

° Was haben Sie sich für dieses Jahr vorgenommen?

° Was davon haben Sie bereits verwirklicht?

- ° Was hat Sie dabei unterstützt?
- ° Was hätten Sie gerne erreicht, das Sie nicht erreicht haben?
- ° Was stand Ihnen dabei im Weg?
- ° Wie können Sie die Antworten auf die obigen Fragen nutzen, um sich eine erfüllte zweite Jahreshälfte zu kreieren?
- ° Was ist im ersten Halbjahr unvollendet geblieben, was nicht gesagt worden? Vervollständigen Sie es, sagen Sie es - machen Sie die Dinge rund.
- ° Für was sind Sie dankbar? Menschen, Beziehungen, ein warmes Bett und ein Dach über'm Kopf, ausreichend zu essen, ... Bedanken Sie sich, bringen Sie gegenüber denen, die Sie lieben, Ihre Liebe zum Ausdruck. Teilen Sie Ihr Glück und Ihre Freude mit anderen.
- ° Wenn Sie in bestimmten Bereichen Rückschläge erlitten haben - welche versteckten Informationen liegen darin verborgen, die Sie für das kommende Monate nutzen können? Was haben Sie aus Ihren Erfahrungen gelernt?
- ° Was wäre die grösste Veränderung, die Sie vornehmen müssten, um sich einen grossen Traum zu erfüllen? Wie wollen Sie es angehen, um Ihren Traum (Ihre Träume!) Wirklichkeit werden zu lassen?
- ° Nehmen Sie sich Zeit, um zur Ruhe zu kommen und werden Sie sich ganz klar darüber, was wirklich wichtig für Sie ist. Gestalten Sie Ihr Leben dementsprechend.
- ° Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Ihnen die Energie abzieht oder Sie zurueckhält? Wenn ja - wie lange wollen Sie das noch tolerieren?
- ° Wählen Sie eine Sache, die Ihnen sehr wichtig ist und am Herzen liegt; gehen Sie in der nächsten Zeit (am besten in den nächsten Tagen) die Verpflichtung gegenüber sich selbst ein, diese eine Sache zu verwirklichen. Sie

brauchen nicht mehr als eine Sache zu nehmen -
aber machen Sie diese eine wirklich gut :-)

Für jetzt und die kommenden Monate und
darüber hinaus für Ihr restliches Leben wünsche
ich Ihnen von Herzen alles Gute, viel Segen, gute
Gesundheit, Weisheit, Kraft und inneren Frieden,
und Unmengen an Freude und Liebe.

von Ralf M. Hiltmann

181. Der Wochenender:

„Never be afraid to try something new. Remember,
amateurs built the ark. Professionals built the Titanic.“
Anonym

182. Der Wochenstarter:

„Die stärkste Einwirkung geht nicht von dem aus, was
ein Mensch redet, sondern von dem, was er selbst ist
und tut.“ Romano Guardini

183. Der Mittwochphilosoph:

„Sie sind so alt wie Ihre Trägheit und so jung wie Ihre
Begeisterung. Wenn Sie Geld verlieren, verlieren Sie
viel, wenn Sie Ihre Begeisterung verlieren, verlieren
Sie alles!“ Ernest M. Hemingway

184. Der Wochenender:

„Was alle Erfolgreichen miteinander verbindet, ist die
Fähigkeit, den Graben zwischen Entschluß und
Ausführung äußerst schmal zu halten“. Peter Drucker

185. Der Wochenstarter:

„Erfolg im Leben ist etwas Sein, etwas Schein und
sehr viel Schwein“. Philip Rosenthal

186. Der Mittwochphilosoph:

Wer seine Gedanken prüft, wird sie alle mit der
Vergangenheit und der Zukunft beschäftigt finden.

Kaum denken wir je an die Gegenwart, und denken wir an sie, so nur, um hier das Licht anzuzünden, über das wir in der Zukunft verfügen wollen.

Niemals ist die Gegenwart Ziel, Vergangenheit und Gegenwart sind Mittel, die Zukunft allein ist unser Ziel. So leben wir nie, sondern hoffen zu leben, und so ist es unvermeidlich, dass wir in der Bereitschaft, glücklich zu sein, es niemals sind. Blaise Pascal

187. Der Wochenender:

„Ohne den Staub, worin er aufleuchtet, wäre der Sonnenstrahl nicht sichtbar“. André Gide

188. Der Wochenstarter:

"Es ist gut, Dinge zu sammeln, aber es ist besser, spazieren zu gehen." Anatole France

189. Der Mittwochphilosoph:

„Ihre Visionen, Träume und Wünsche haben die Tendenz, sich nur dann zu erfüllen, wenn Sie ununterbrochen, unermüdlich und mit ganzem Einsatz nach ihrer Verwirklichung streben.

Wer nur hie und da an sein Ziel und an seinen Erfolg denkt, wird immer wieder feststellen müssen:
"Schade, diese Gelegenheit habe ich leider verpasst!"

Chancen erkennen und sie wahrnehmen, also zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein – und die richtigen Entscheidungen treffen, das kann nur der, der ständig "am Ball bleibt"!

Das ist es, was weniger erfolgreiche Menschen als Glück oder Zufall bezeichnen.

Also, bleiben Sie auch heute am Ball!"
Erich J. Lejeune

ALLERLETZTE WAHRHEITEN:

188. Der Wochenstarter:

"Es ist gut, Dinge zu sammeln, aber es ist besser,
spazieren zu gehen."
Anatole France

"Es ist noch besser beim Sammeln spazierenzugehen!"
Lothar Eberhardt

"Doch am besten ist es, wenn man sich selbst sammelt,
während man pilgern geht."
Andreas Donder

"Wer beim Hammel sammeln gammelt, fährt am Besten."
Lothar Eberhardt

.... man muss wissen, dass lothar ein begnadeter
sammler ist mit einer sehr hohen philosophischen
sammeltheorie. oder sollte ich sagen
sammeltheologie?

190. Der Wochenstarter:
„Man muß auf irgendeinem bestimmten Gebiet
wesentlich besser und sollmöglichst nirgendwo
schlechter als der Durchschnitt sein“.
Duck, Dagobert (US-Original: McDuck, Scrooge =
Geizhals, (22.7.1947)

191. Der Mittwochphilosoph:

**Die Dinge sind nicht immer das,
was sie zu sein scheinen.**

Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im
Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen.
Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln,
im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.
Anstelle dessen bekamen sie einen kleinen Platz im
kalten Keller. Als sie sich auf einem harten Boden
ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der
Wand und reparierte es.

Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen.

Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr alleiniges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld.

Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du ließest die Kuh sterben."

"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, so dass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist...

Quelle: leider unbekannt

192. Der Wochenender:

„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.“ Gustav Heinemann

193. Der Wochenstarter:

„Was logisch ist, braucht noch lange nicht richtig zu sein.“ Eberhard Moes

194. Der Mittwochphilosoph:

„Unsere geistigen Einstellungen entscheiden darüber, ob wir uns wohlfühlen oder unglücklich sind. Wir schaffen mit unseren Gedanken den Kreislauf des Leidens und das Ende des Leidens. Es lohnt sich also, sich mit dem Schöpfer von Glück und Leid – dem Geist und seinem Denken – genauer zu befassen.“ Lama Thubten Yeshe

Tipp des Tages

Behalten Sie das Wichtige im Auge. Rückblickend werden Sie wohl nie sagen: "Ach, hätte ich doch länger telefoniert!" oder "Wäre ich doch nur zu noch mehr Sitzungen gegangen!"

aus: simplify your life <<http://newsletter.vnr.de/cgi-bin/r.pl?JFU- ----0 E-c--wFBw0>>

195. Der Wochenender:

„Am reichsten sind die Menschen, die auf das meiste verzichten können.“ Rabindranath Tagore

196. Der Wochenstarter:

"Das Leben ist ein Tanz, bei dem es nicht darum geht, am anderen Ende der Tanzfläche anzukommen." Alan Watts

197. Der Mittwochphilosoph:

"Im Augenblick, da das Wollen ruht und die Betrachtung aufkommt, das reine Sehen und Hingebensein, wird alles anders.

Denn Betrachtung ist ja nicht Forschung oder Kritik, sie ist nichts als Liebe. Sie ist der höchste und wünschenswerteste Zustand unserer Seele: begierdelose Liebe.

Dann sehen die Menschen anders aus als sonst.

Schön und hässlich, alt und jung, gütig und böse, offen und verschlossen, hart und weich sind keine Gegensätze, sind keine Massstäbe mehr. Alle sind schön, alle sind merkwürdig, keiner mehr kann verachtet, kann verhasst, kann missverstanden werden." (Hermann Hesse)

Philosophische Aufgabe:

Ein einfacher Weg zu lieben, ist bei sich selber zu beginnen, sich selber zu lieben.

Nehmen Sie sich doch heute ein wenig Zeit für Ihre Liebe und beantworten sich die folgenden Fragen:

Was finde ich äußerst sympathisch an mir, was liebe ich am meisten an mir?

Was kann ich ab heute tun, was mir das Gefühl von geliebt werden vermittelt?

Was habe ich davon, wenn ich mich liebe?

198. Der Wochenender:

"Es gibt zwei Möglichkeiten Karriere zu machen: Entweder leistet man wirklich etwas, oder man behauptet, etwas zu leisten. Ich rate zur ersten Methode, denn hier ist die Konkurrenz bei weitem nicht so groß." Anny Kaye, amerikanischer Schauspieler

Tipp des Tages

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch häufige kleine Pausen, denn diese sind effizienter als eine große Pause. Aus: smartworking <http://newsletter.vnr.de/cgi-bin/r.pl?x-Dg-B-8--c-l-9-w_00>

199. Der Mittwochphilosoph:

Einladung zum Gedankenexperiment

Wenn ein Gebäude als Symbol für Ihr Leben stehen würde – was für ein Gebäude wäre das? Vielleicht ein Schloß, ein Hochhaus, ein Häuschen am See ...? Wenn Sie wissen, was Ihr Leben am besten repräsentiert, können Sie sich noch weiter umschaun:

- Welche Räume gibt es?
- Welche Teile bewohnen Sie?
- Welche Wege legen Sie zurück?
- Wo sind Sie regelmäßig, selten oder nie?
- Wer ist noch da?
- Was möchten Sie aufräumen oder renovieren?
- Was gefällt Ihnen besonders gut?

Lassen Sie sich überraschen, was Sie daraus entwickeln werden!

200. Der Wochenender:

„Denken ist die schwerste Arbeit, die es gibt. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, daß sich so wenige Leute damit beschäftigen“. Henry Ford

201. Der Wochenstarter:

„Ich bin der Wahrheit verpflichtet, wie ich sie jeden Tag erkenne, und nicht der Beständigkeit“. Mahatma Gandhi

202. Mittwochphilosoph:

„Seien Sie glücklich im Hier und Jetzt“

Bedauerlicherweise verschieben viele von uns ständig ihr Glück - bis zum Sankt- Nimmerleins-Tag. Das machen wir durchaus nicht bewusst, aber wir reden uns immer wieder ein: „Eines Tages werde ich glücklich sein.“ Wir sagen uns, wir werden glücklich sein, wenn erst einmal all

Rechnungen bezahlt sind, wenn wir unseren Universitätsabschluss gemacht haben. Wir reden uns ein, dass das Leben besser wird, wenn wir verheiratet sind, ein Kind haben, ein weiteres. Dann sind wir frustriert, weil die Kinder noch so klein sind - wie viel zufriedener wir doch sein werden, wenn sie erst älter sind. Anschliessend sind wir frustriert, dass wir uns mit Teenagers herumschlagen müssen. Wir werden aber bestimmt glücklich sein, wenn sie über diese Phase hinaus sind. Wir sagen uns, dass unser Leben perfekt sein wird, wenn unser Ehepartner sich endlich zusammenreisst, wenn wir erst ein besseres Auto haben, uns einen schönen Urlaub leisten können, wenn wir im Ruhestand sind. Und so weiter und so fort.

Inzwischen zieht das Leben an uns vorbei. Die Wahrheit ist: Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um glücklich zu sein, als hier und jetzt. Wenn nicht jetzt, wann dann? Im Leben gibt es immer Hürden. Finden Sie sich damit ab und beschliessen Sie, trotzdem glücklich zu sein. Eines meiner Lieblingszitate stammt von Alfred D'Souza. Er sagt: „Lange Zeit sah es so aus, als würde das Leben endlich beginnen - das wirkliche Leben. Aber es gab immer ein Hindernis, etwas, das zunächst bewältigt werden musste, eine Schuld, die noch zu begleichen war. Dann würde das Leben beginnen. Schliesslich wurde mir klar, dass diese Hindernisse mein Leben ausmachten.

Diese Sichtweise hat mir die Erkenntnis vermittelt, dass es keinen Weg zum Glück gibt. Das Glück ist der Weg.

(aus: „Alles kein Problem!“ von Richard Carlson entnommen.)

203. Der Wochenender:

„Friede beginnt mit einem Lächeln. Lächle fünfmal am Tag einem Menschen zu, dem du gar nicht zulächeln willst: Tue es um des Friedens willen“.
(Mutter Teresa, eigentlich: Agnes Gonxha Bojaxhio)

204. Der Wochenstarter:

„Ich bereue nichts im Leben - außer dem, was ich nicht getan habe.“

Coco Chanel (eigentlich: Gabrielle Bonheur)

205. Mittwochsphilosoph

Führen Sie positive Selbstgespräche

Statt sich vorzuwerfen: „Mensch, bin ich blöd!“, sagen Sie sich lieber: „Aha, so läuft das also nicht. Wie bekomme ich das in Zukunft besser hin?“ Loben Sie sich selbst so oft wie möglich: „Super, das Gespräch habe ich gut geführt! Ich kann's!“ Je mehr Sie sich selbst loben, desto wohler fühlen Sie sich und desto selbstsicherer werden Sie.

206. Der Wochenender:

„Aus einem tiefen Weltschmerz reißt uns zuweilen sehr wohlütig ein kleines Alltagsärgernis“. Françoise Sagan

207. Wochenstarter:

„Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen“. Konfuzius

208. Der Mittwochsphilosoph

„Britische Forscher haben herausgefunden, daß kleine tägliche Rituale das seelische Gleichgewicht stärken. Der immer gleiche Beginn mit dem morgendlichen Kaffee, dem Blumengießen und dem Ordnen der Schreibtischunterlagen sei also kein alberner Tick, berichtet die Zeitschrift "Apotheken Umschau". Vielmehr stärkten solche Rituale nicht nur das Selbstbewußtsein, sondern bereiteten uns auch auf die Anforderungen des Alltags vor. Danach sei man leistungsfähiger, könne effektiver arbeiten und sei überdies auch besser gegen Streß gefeit.“

(Hannoversche Allgemeine Zeitung)

*Man kann Wanderer sein und doch in sich selbst sein
ganzes Haus bergen.*

Marie von Ebner-Eschenbach

209. Wochenender

„Je älter man wird, desto ähnlicher wird man sich selbst“.
Maurice Chevalier (eigentlich: Chevalier, Maurice Edouard
Saint-Léon)

210. Wochenstarter

„Wohlwollen ist ein besserer Führer als Skeptizismus“
Legouvé

211. Der Mittwochphilosoph:

Lebensmotto definieren

Haben Sie ein Lebensmotto definiert, das Ihnen eine bestimmte Richtlinie gibt?

Ich bringe Ihnen hier ein Beispiel. Mein Lebensmotto lautet:

"An jedem einzelnen Tag möchte ich Spass haben, neue Dinge lernen und auf meine grossen Ziele hinarbeiten".

Solch ein Motto sorgt dafür, dass ich auf dem richtigen Weg bleibe. Es zwingt mich zum Beispiel dazu, Aktivitäten einzubauen, die Spass machen, Weiterbildungselemente (z.B. eine Kassetten, ein Buch oder ein Telefonat) in meinen Tagesplan zu integrieren und an jedem einzelnen Tag Schritte zu unternehmen, die mich meinen grossen Zielen näherbringen (ob dies nun Briefe, E-Mails, Anrufe, Konzept-Schreiben oder was auch immer sind).

Diejenigen, die noch nicht solch ein Lebensmotto besitzen, möchte ich nun dazu anregen, sofort ein Blatt Papier zur Hand nehmen und solch ein

Lebensmotto zu entwickeln. Wichtig ist, dass Sie sofort ins Handeln kommen. Jetzt! Zufall ist das, was dem zufällt, der für sein Glück bereit ist! (Alex S. Rusch)

212. Der Wochenender:

„Gib jedem Tag die Gelegenheit, der schönste in deinem Leben zu werden.“ Mark Twain

213. Der Wochenstarter:

„Sympathisch und klug nennen wir jene Leute, die derselben richtigen Ansicht sind wie wir“.

Sascha Guitry

214. Der Mittwochphilosoph

Die Anekdote von den 3 Steinmetzen

- Adolph Ochs, der Gründer der New York Times, erzählte einst die Geschichte von dem Reisenden, der 3 Steinmetze trifft.

- Der Reisende fragte den ersten, was er da mache.
Antwort: "Ich bearbeite einen Stein."

- Er fragte den zweiten, der sagte: "Ich behaue einen Eckstein."

- Schließlich fragte er den dritten, und der antwortete: "Ich baue eine Kathedrale."

- Dreimal die gleiche Frage - und 3 unterschiedliche Antworten. Ganz klar, wer von den 3 Steinmetzen die beste Arbeit abliefern wird: der dritte!

215. Der Wochenstarter:

"Man kann ein Problem nicht auf derselben Stufe lösen, auf der es entstand. Man muss sich darüber erheben und auf die nächste Stufe steigen."

Albert Einstein

216. Der Mittwochphilosoph:

Ein Mann in einem Heißluftballon hat sich verirrt. Er geht tiefer und sieht eine Frau am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft: "Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen, und ich weiß nicht, wo ich bin." Die Frau am Boden antwortet: "Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10 m Höhe über Grund. Sie befinden sich zwischen 40 und 41 Grad nördlicher Breite und zwischen 59 und 60 Grad westlicher Länge." "Sie müssen Ingenieurin sein", sagt der Ballonfahrer. "Bin ich", antwortet die Frau, "woher wussten Sie das?" "Nun", sagt der Ballonfahrer, "alles was Sie mir sagten, ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll. Außerdem weiß ich immer noch nicht, wo ich bin. Offen gesagt waren Sie keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert." Die Frau antwortet: "Sie müssen im Management tätig sein." "Ja", antwortet der Ballonfahrer, "aber woher wussten Sie das?" "Nun", sagt die Frau, "Sie wissen weder, wo Sie sich befinden noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können, und erwarten von den Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie in exakt der gleichen Lage sind wie vor unserem Treffen, aber jetzt bin irgendwie ich schuld!"

217. Der Wochenender:

„Die Nichtzusammenarbeit mit dem Schlechten gehört ebenso zu unseren Pflichten wie die Zusammenarbeit mit dem Guten“. Mahatma Gandhi

218. Der Wochenstarter:

„Menschen vergessen leicht, worum es sich
gehandelt hat - aber nie, wie sie behandelt wurden.“
Unbekannt

219. Der Mittwochphilosoph:

„Wenn ich meinen Nächsten verurteile, kann ich mich
irren. Wenn ich ihm verzeihe, nie.“ Heinrich Waggerl

Tipp des Tages

Lösen Sie sich von Ihrem Anspruch auf eine perfekte
Erledigung Ihrer Arbeit und begnügen Sie sich damit
etwas gut zu machen. Dadurch erledigen Sie Ihre
Aufgaben schneller, Sie sind zufriedener mit sich und
Sie können die gewonnene Zeit lohnender in andere
Aufgaben investieren. Aus: „Selbstmanager“

220. Der Wochenender:

In dem Augenblick, in dem man sich ganz einer
Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung
auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen,
um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen
wird in Gang gesetzt durch diese Entscheidung und er
sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche
unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und
materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so
erträumt haben könnte. Was immer Du kannst oder
Dir vorstellst, dass Du es kannst, beginne es.
Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie in sich.
Beginne jetzt.

Johann Wolfgang von Goethe

221. Der Wochenstarter:

„Wer nicht mit dem zufrieden ist, was er hat, der wäre
auch nicht zufrieden, wenn er bekäme, was er haben
möchte.“ Berthold Auerbach

222. Der Mittwochphilosoph:

Die Grundgesetze der Lebensentfaltung

1. Nur der Mensch hat die Kraft, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Nur er kann sich selbst und damit sein Schicksal und seine Zukunft gezielt beeinflussen.
2. Am Anfang jeder Tat steht die Idee. Nur was gedacht wurde, existiert.
3. Gedanken entwickeln sich im Unterbewusstsein. Aus dem Menschen selbst oder durch äussere Einflüsse.
4. Das Unterbewusstsein - die Baustelle des Lebens - und der Arbeitsraum der Seele, hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren.
5. Aus dem kleinen Gedankenfunken kann ein leuchtendes Feuer werden.
6. Was wachsen will, braucht Nahrung. Die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration.
7. Bewusste oder unbewusste Konzentration ist Verdichtung von Lebensenergie.
8. Im Streit zwischen Gefühl und Intellekt siegt immer das Gefühl.
9. Gefühle lenken und verstärken die Konzentration unbewusst, aber nachdrücklich.
10. Durch eine gezielte Entscheidung kann die Aufmerksamkeit auf jeden ausgewählten Punkt gelenkt werden.
11. Beachtung bringt Verstärkung. Nichtbeachtung bringt Befreiung.

12. Zustimmung aktiviert Kräfte - Ablehnung vernichtet Lebenskraft.

13. Die ständige Wiederholung einer Idee wird erst zum Glauben – dann zur Überzeugung.

14. Glaube führt zur Tat. Konzentration führt zum Erfolg. Wiederholung führt zur Meisterschaft.

von Nikolaus B. Enkelmann

223. Der Wochenender:

„Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit.“
Dalai Lama

224. Der Wochenstarter:

„Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemüts. Es ist ein Zunder in uns, der Funken will.“ Herder

225. Der Mittwochphilosoph:

„Wage Deinen Schritt auf die Straße die noch keiner ging. Wage Deinen Kopf an den Gedanken den noch keiner gedacht.“ (Unbekannt)

226. Der Wochenender:

„Mache das Beste aus dir, denn das ist alles, was du hast.“ Ralph Waldo Emerson

227. Der Wochenstarter:

„Die Zeit ist immer reif. Es fragt sich nur wofür.“
François Mauriac

228. Der Mittwochphilosoph:

„Sobald wir verstanden haben, dass das Geheimnis des Glücks nicht im Besitz liegt, sondern im Geben, werden wir, indem wir um uns herum glücklich machen, selbst glücklich werden.“ André Gide

229. Der Wochenender:

„Es ist tragisch, dass wir selten über das hinausdenken, was wir sehen.“ Sarah Moon

230. Der Wochenstarter:

„Wir werden nicht durch die Erinnerung an unsere Vergangenheit weise, sondern durch die Verantwortung für unsere Zukunft.“ George Bernard Shaw

231. Der Mittwochphilosoph:

„Was wir erwarten, das werden wir finden.“ Aristoteles

232. Der Wochenender:

„Sicherheit erreicht man nicht, indem man Zäune errichtet, sondern indem man Tore öffnet.“ Urho Kaleva Kekkonen

233. Der Wochenstarter:

„Es ist seltsam, wie wenig ein Mensch braucht, um glücklich zu sein – und noch seltsamer, dass einem gerade das Wenige fehlt.“ Unbekannt

234. Der Mittwochphilosoph:

„Glück hilft nur manchmal – Arbeit immer.“
Fernöstliche Wahrheit

235. Der Wochenender:

„Die meisten Fehler machen Unternehmen, wenn es ihnen gut geht, und nicht, wenn es ihnen schlecht geht.“ Alfred Herrhausen

236. Der Wochenstarter:

„Die Krone allen Sammelns aber ist das Sammeln unserer Einfälle. Und die schönste aller Liebhabereien ist die Pflege unserer Einfälle und ihre Verwandlung in Werte.“ Alexander Großmann

237. Der Mittwochphilosoph:

„Unterhaltung ist eine modische Erscheinung der Ruhelosigkeit, des Unterhalten-sein-wollens, des Nicht-Schlafens des Körpers zwar, aber fern des Erwachens der Seele.“

aus: Unterwegs. Pilgern auf dem Erkenntnisweg,
Andreas Donder

EINLADUNG: 7.12.2002 20:00 Uhr. Lesung aus der Neuerscheinung: Unterwegs. Anschließend Party. DJ Willi legt auf. Im Konversalon, Schulterblatt 73, Hamburg.

238. Der Wochenender:

„Nicht vom Kaufen lernst du, sondern vom Verkaufen.“ Chinesische Weisheit

239. Der Wochenstarter:

„Heutzutage hat keiner genug, weil jeder zu viel hat.“
Karl Heinrich Waggerl

240. Der Mittwochphilosoph:

„Fasse dich stets kürzer als irgendein Zuhörer zu hoffen wagt.“ Rufus Daniel

241. Der Wochenender:

„Freundschaft ist eine Seele in zwei Körpern.“
Aristoteles

241. Der Wochenstarter:

„Den meisten Managern fehlt es nicht an Information,
sondern an Erkenntnis.“ Hermann Simon

242. Der Mittwochphilosoph:

"Ich glaube, es gehört zu den wichtigsten Dingen im
Leben, daß du jemanden triffst, dessen Ziele und Ideen
mit den deinen übereinstimmen, jemanden, der Hoffnung
für die Zukunft hat, so daß sich Talente und Energien
verbinden. Das ist stärker, als wenn jeder für sich allein
handelt." Jane Godall

243. Der Wochenender:

DAS GLÜCK

Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch grosse
Anstrengung. Es ist immer schon da, vollkommen und
vollendet, im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun. Was im Geist
erscheint, hat keinerlei Bedeutung, weil es keine
Wirklichkeit besitzt. Halte an nichts fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel von selbst ablaufen, entstehen und
vergehen, ohne irgendetwas zu ändern. Alles löst sich auf
und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen -
wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je
zu erreichen - weil das Glück nicht existiert und doch
immer schon da war und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich. Sie sind wie Regenbögen. Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt, ist Raum da - offen, einladend und wohltuend. Also nutze ihn. Alles ist bereits da für dich.

-- Lama Gendün Rinpoche

243. Der Wochenstarter:

"Auch der Zufall ist nicht unergründlich - er hat seine Regelmäßigkeit." Novalis

244. Der Mittwochphilosoph:

„Haben Sie schon Ihre Jahresziele für das Jahr 2003 festgelegt?“ von Alex S. Rusch

Seit ich 19 Jahre alt bin, lege ich immer in den letzten paar Wochen des Jahres meine Ziele für das folgende Jahr fest. Das hat sich für mich ausgezahlt.

Dabei gehe ich wie folgt vor:

- a) Spätestens Mitte Dezember eröffne ich in meinem Computer eine Word-Datei mit der Überschrift „Jahresziele für 2003“. Darunter schreibe ich einige Ziele auf.
- b) In den nächsten Tagen ergänze ich diese Liste Schritt für Schritt.
- c) Dann feile ich etwas an den Formulierungen, kombiniere gewisse Ziele usw. Am Schluss bleiben 10 bis 12 Ziele übrig.
- d) Am 31. Dezember drucke ich diese Seite aus und unterschreibe sie.

Ich bin der Meinung, dass 10 bis 12 Jahresziele ideal sind. Wenn Sie zu viele hinschreiben, dann verlieren Sie die Übersicht und den Fokus.

Da könnte zum Beispiel stehen, dass Sie ab August zwei Monate Urlaub in Amerika machen möchten. Auch finanzielle Ziele können Sie hier festhalten wie z.B. „ein Jahreseinkommen von EUR 120'000.00“. Und vielleicht auch sportliche Ziele wie „4 – 5 Mal pro Woche Sport treiben“.

Wenn Sie Ihre Jahresziele schriftlich festhalten und sich diese immer wieder vergegenwärtigen, werden Sie allein schon dadurch sowohl beruflich als auch privat beträchtlich erfolgreicher.

245. Der Wochenender:

"Alle Weisheit beginnt mit der Erkenntnis von Tatsachen."
Cicero

246. Der Wochenstarter:

"Die Welt ist ein Spiegel, was hineinschaut, schaut heraus.
Er gibt euch nur zurück, was ihr ihm geliehen." L. Börne

247. Der Mittwochphilosoph:

"Der Mensch wird mehr froh durch das, was er tut, als durch das, was er genießt." Kant

248. Der Wochenender:

"Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel."
Friedrich Nietzsche

BEITRAG VON KORNELIA HACKENBERG, MÜNCHEN

Etwas zum Nachdenken

Mein Freund öffnete die Kommodenschublade seiner Ehefrau und holte ein in Seidenpapier verpacktes Päckchen heraus. Es ist nicht irgendein Päckchen, sondern ein Päckchen mit Unterwäsche darin. Er warf das Papier weg und betrachtete die Seide und die Spitze. "Dies kaufte ich, als wir zum ersten Mal in New York waren. Das ist jetzt 8 oder 9 Jahre her. Sie trug es nie. Sie wollte es für eine besondere Gelegenheit aufbewahren.

Und jetzt, glaube ich, ist der richtige Moment gekommen. Er näherte sich dem Bett und legte die Unterwäsche zu den anderen Sachen, die von dem Bestattungsinstitut mitgenommen wurden.

Seine Frau war gestorben.

Als er sich zu mir umdrehte, sagte er: "Bewahre nichts für einen besonderen Anlass auf; jeder Tag, den Du lebst, ist ein besonderer Anlass."

Ich denke immer noch an diese Worte - sie haben mein Leben verändert.

Heute lese ich viel mehr als früher und putze weniger. Ich setze mich auf meine Terrasse und

genieße die Landschaft, ohne auf das Unkraut im Garten zu achten.

Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden und weniger Zeit bei der Arbeit.

Ich habe begriffen, dass das Leben eine Sammlung von Erfahrungen ist, die es zu schätzen gilt.

Von jetzt an bewahre ich nichts mehr auf.
Ich benutze täglich meine Kristallgläser.

Wenn mir danach ist, trage ich meine neue Jacke, um in den Supermarkt zu gehen.

Auch meine Lieblingsdüfte trage ich dann auf, wenn ich Lust darauf habe, anstatt sie für Festtage aufzuheben.

Sätze, wie z.B. 'Eines Tages...' oder 'An einem dieser Tage...' sind dabei, aus meinem Vokabular verbannt zu werden.

Wenn es sich lohnt, will ich die Dinge hier und jetzt sehen, hören und machen.

Ich bin mir nicht ganz sicher, was die Frau meines Freundes gemacht hätte, wenn sie gewusst hätte, dass sie morgen nicht mehr sein wird (ein 'morgen' das wir oft zu leicht nehmen).

Ich glaube, dass sie noch ihre Familie und engen Freunde angerufen hätte.

Vielleicht hätte sie auch ein paar alte Freunde angerufen, um sich zu versöhnen oder sich für alte Streitigkeiten zu entschuldigen.

Der Gedanke, dass sie vielleicht noch chinesisches Essen gegessen wäre (ihre Lieblingsküche), gefällt mir sehr.

Es sind diese kleinen unerledigten Dinge, die mich sehr stören würden, wenn ich wüsste, dass meine Tage gezählt sind.

Genervt wäre ich auch, gewisse Freunde nicht mehr gesehen zu haben, mit denen ich mich 'an einem dieser Tage' in Verbindung hätte setzen wollen.

Genervt, nicht die Briefe geschrieben zu haben, die ich 'an einem dieser Tage' schreiben wollte.

Genervt, meinen Nächsten nicht oft genug gesagt zu haben, wie sehr ich sie liebe.

Jetzt verpasse, verschiebe und bewahre ich nichts mehr, was uns Freude und Lächeln in unser Leben bringen könnte.

Ich sage mir, dass jeder Tag etwas Besonderes ist - jeder Tag, jede Stunde sowie jede Minute ist etwas Besonderes.

BEITRÄGE VON RALF M. HILTMANN, LANGENBIBER

"Wenn du verstehst, dass du deine eigene Wirklichkeit erschaffst, lernst du, sie mit der gleichen Hingabe und Achtung zu erfahren wie die Segnungen eines unendlichen Schöpfers."
Harry Palmer

FÜNF LEHRSÄTZE DER ERLEUCHTUNG

von Andrew Cohen

1. Klarheit der Absicht

2. Das Gesetz der Willentlichkeit
3. Begegne allem und vermeide nichts
4. Die Wahrheit der Unpersönlichkeit
5. Zum Wohl des Ganzen.

(aus dem Buch: Himmel und Erde umarmen)

„Es gibt weder Schöpfung noch Zerstörung.
Weder Schicksal noch freien Willen. Weder einen
Weg noch ein Ziel. Dies ist die endgültige
Wahrheit.“ Ramana Maharshi

Richtig oder falsch,
Freude oder Leid,
das alles gehört nicht dir.

Nicht du handelst,
und nicht du genießt.

Du bist überall,
frei für immer,
auf ewig und wahrhaft frei,
der Beobachter aller Dinge.

Doch wenn du glaubst,
von allem getrennt zu sein,
bist du gebunden.

Wisse, wer du bist:
reines Bewusstsein.

Mit der Glut dieser Überzeugung
verbrenne den Wald der Unwissenheit.

Befreie dich vom Leiden
und sei glücklich.

aus der Ashtavakra-Gita,

„Wenn man nicht in Versuchung gerät, zu sagen:
"Es ist so" oder "so", wird klar, dass alle sich
manifestierenden Formen Aspekte des unendlich
Formlosen sind, und davon unteilbar, in sich
vollendet.“ Namkhai Norbu

„ Wer nicht den einzigen Weg lebt,
verfehlt beides: Tätigkeit und Untätigkeit,
Behauptung und Verleugnung.

Die Wirklichkeit der Dinge leugnen
heisst ihre Wirklichkeit verfehlen;
die Leerheit der Dinge behaupten
heisst ihre Wirklichkeit verfehlen.
Je mehr du darüber sprichst und nachsinnst,
umso weiter entfernst du dich von der Wahrheit.

Hör auf zu reden und zu denken,
dann gibt es nichts, was du nicht wissen kannst.

aus dem Hsin-Hsin-Ming,

"Es ist nicht die Absicht spiritueller Praxis, ein
Experte von Ritualen oder Übungen zu werden,
sondern wahrhaftig zu erfahren, wer du bist."
Harry Palmer

Der Geist begehrt dies
und trauert über jenes.

Er umarmt ein Ding
und verabscheut ein anderes.

Bald spürt er Zorn,
bald spürt er Glueck.

Auf solche Weise bist du gebunden.

Doch wenn der Geist nichts begehrt
und über nichts bekümmert ist,
wenn er ohne Freude und Zorn ist
und nichts ablehnt,
weil er nichts festhält,
dann bist du frei.

-- aus der Ashtavakra-Gita

° Vergnügen und Schmerz sind nur
Erscheinungen des Verstandes.
Unsere wesentliche Natur ist Glückseligkeit.
Aber wir haben das Selbst vergessen und stellen
uns vor, der Körper
oder der Verstand seien das Selbst.
Es sind diese falsch verstandenen Identitäten, die
das Elend
hervorbringen.

-- Sri Ramana Maharshi

Wenn der Geist auf dem Weg ungestört weilt,
kann nichts auf der Welt mehr verletzen,
und wenn etwas nicht mehr zu verletzen vermag,
hört es auf, auf die alte Weise zu sein.

-- aus dem Hsin-Hsin-Ming,

„Fühle das Leben. Leben ist“.

-- Harry Palmer

"Was ist die wahre Arbeit, die auf diesem
Planeten geleistet werden
muss?"

Dass wir unser eigenes Bewusstsein
vergroessern; uns erinnern, dass

unsere essentielle Natur gewaltlos ist; und dass wir das Ausmass an Mitgefuehl und Kooperation auf diesem Planeten vergroessern."

-- Harry Palmer

* HALBZEIT-GEDANKEN

von Ralf M. Hiltmann

Noch eine Woche, und die zweite Hälfte des Jahres beginnt. Ein Grund, sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie die erste Hälfte verlaufen ist.

Nehmen Sie die folgende Fragen und Anregungen als Einladung, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, wie es für Sie in den nächsten Wochen und Monaten weitergehen soll:

- ° Was haben Sie sich für dieses Jahr vorgenommen?
- ° Was davon haben Sie bereits verwirklicht?
- ° Was hat Sie dabei unterstützt?
- ° Was hätten Sie gerne erreicht, das Sie nicht erreicht haben?
- ° Was stand Ihnen dabei im Weg?

° Wie können Sie die Antworten auf die obigen Fragen nutzen, um sich eine erfüllte zweite Jahreshälfte zu kreieren?

° Was ist im ersten Halbjahr unvollendet geblieben, was nicht gesagt worden? Vervollständigen Sie es, sagen Sie es - machen Sie die Dinge rund.

° Für was sind Sie dankbar? Menschen, Beziehungen, ein warmes Bett und ein Dach über'm Kopf, ausreichend zu essen, ... Bedanken Sie sich, bringen Sie gegenüber denen, die Sie lieben, Ihre Liebe zum Ausdruck. Teilen Sie Ihr Glück und Ihre Freude mit anderen.

° Wenn Sie in bestimmten Bereichen Rückschläge erlitten haben - welche versteckten Informationen liegen darin verborgen, die Sie für das kommende Monate nutzen können? Was haben Sie aus Ihren Erfahrungen gelernt?

° Was wäre die grösste Veränderung, die Sie vornehmen müssten, um sich einen grossen Traum zu erfüllen? Wie wollen Sie es angehen, um Ihren Traum (Ihre Träume!) Wirklichkeit werden zu lassen?

° Nehmen Sie sich Zeit, um zur Ruhe zu kommen und werden Sie sich ganz klar darüber, was wirklich wichtig für Sie ist. Gestalten Sie Ihr Leben dementsprechend.

° Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Ihnen die Energie abzieht oder Sie zurueckhaelt? Wenn ja - wie lange wollen Sie das noch tolerieren?

° Wählen Sie eine Sache, die Ihnen sehr wichtig ist und am Herzen liegt; gehen Sie in der nächsten Zeit (am besten in den nächsten Tagen) die Verpflichtung gegenüber sich selbst ein, diese eine Sache zu verwirklichen. Sie brauchen nicht mehr als eine Sache zu nehmen - aber machen Sie diese eine wirklich gut :-)

Für jetzt und die kommenden Monate und darüber hinaus für Ihr restliches Leben wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute, viel Segen, gute Gesundheit, Weisheit, Kraft und inneren Frieden, und Unmengen an Freude und Liebe.

Passen Sie gut auf sich auf, geniessen Sie die Reise, und lassen Sie andere an Ihren Schätzen teilhaben.

* PERLEN DER NON-DUALITAET

Kleine, inspirierende Weisheiten aus der Welt der Non-Dualität; sie schöpfen aus der Weisheit des Advaita und anderer spiritueller Traditionen:

° Meister Heilige, Suchende - jeder sagt etwas anderes.
Nur wer leidenschaftslos ist,
der wird still.

Der wahre Meister wägt ab.
Leidenschaftslos sieht er,
dass alle Dinge eins sind.

Die Natur der Dinge,
die Essenz des Bewusstseins
lernt er verstehen.

Eine glückliche Fügung,
ein Weib oder ein Freund,
ein Haus oder viel Land,
Reichtum und Besitz -
alles ist ein Traum,
ein Taschenspielerstück,
ein vorüberziehendes Schauspiel!

Nach wenigen Tagen ist alles fort.
Lass es nur gehen!
Halte nichts fest.

° Die Dinge sind Objekte, weil es ein Subjekt gibt,
einen Geist und der Geist ist ein Subjekt, weil es
Objekte gibt.

Erkenne die gegenseitige Abhängigkeit von
beiden und die grundlegende Wirklichkeit: Einheit
in der Leerheit In dieser LEERHEIT ist beides
ununterscheidbar, und jedes von beiden
enthält in sich die ganze Welt.

° Hingabe hat als spirituelle Praxis nur dann eine
Wirkung, wenn sie so vollständig geschieht, dass
selbst die Hingabe hingegeben wird.

-- Harry Palmer

° Was wir zu lernen haben, sowohl in der
Meditation als auch im Leben, ist uns
freizumachen von der Anhaftung an gute
Erfahrungen als auch vom Widerstand gegenüber
den Negativen.

-- Sogyal Rinpoche

BEITRÄGE VON SILKE

"Das Glück oder Unglück Deines

Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab." Marc Aurel

"Achte auf Deine Gedanken - sie sind der Anfang Deiner Taten." (chinesisch)

JOERG KILIAN, HAMBURG

"Selten hat man etwas versäumt, wenn man nicht dort war, wo alle waren." Nico Dostal

TRAUDE LANGMANN, HAMBURG:

Eine neue Erkenntnis läßt sich gewöhnlich nicht so darstellen, daß ihre Gegner überzeugt sind. Diese sterben vielmehr aus, und eine nachwachsende Generation ist von Anfang an mit der Wahrheit vertraut.
(Max Planck)

BEITRAG VON IMA

„Unsere tiefste Angst ist nicht daß wir unfähig sind. Unsere tiefste Angst ist, daß wir unmeßbar kraftvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, was uns am meisten Furcht einjagt. Fragen wir uns : Wer bin ich , der so brilliant großartig, talentiert, fanatisch ist? Eigentlich, wer bist Du der nicht so ist? indem daß Du „Klein,„ spielst, dienst Du nicht der Welt. Da ist nichts erleuchtetes dran, wenn man einschrumpft, damit andere sich nicht unsicher fühlen. Wir sollen leuchten, wie die Kinder. Wir sind geboren um die Herrlichkeit Gottes in uns zu manifestieren. Sie ist nicht nur in einigen von uns. Sie ist in jedem.- Und wenn wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen unbewußt die Erlaubnis dies auch zu tun. Sind wir von unserer Angst befreit, wird unsere Gegenwart automatisch andere befreien“.

Nelson Mandela

BEITRAG VON THILO

"Es werden nicht immer die Besten Weltmeister."
Rudi Völler

BEITRAG VON RENÉ BUSCH

Negative Gedanken einkreisen

1. zeichne zwei kreise auf die erde, oder markiere sie mit bindfaden auf dem boden.

2. stelle dich in den einen von beiden, bilde in deinen gedanken in diesen ort ab, was an positiven und negativen gedanken fliesst.

3. lasse die negativen im kreis, nimm die positiven gedanken zusammen, und gehe mit den positiven gedanken in den anderen kreis.

4. gehe in den anderen zurück und prüfe die sichtweise, wie es sich anfühlt, ob du alles wichtige mitgenommen hast usw. und wieder zurück. wo fühlt es sich besser an...?

fazit:

durch den ortswechsel entstehen neue perspektiven.

° Wo ein Ich ist,
dort bist du gebunden.
Vergiss das nie.
Es ist so einfach.
Nimm nichts an
und lehne nichts ab.
Nichts ist von Dauer,
nichts ist wirklich.
Denke daran!
Gib es auf.

Sei still.

Lass alle Gegensätze los,
und sei glücklich,
egal was geschieht.

So erfüllst du dich selbst.

-- aus der Ashtavakra-Gita, siehe auch:

° Zu verstehen, dass es kein Individuum gibt, dass irgend etwas tut, setzt der Verwicklung ein Ende.

-- Ramesh S Balsekar

° Wenn keine unterscheidenden Gedanken aufsteigen, hört der alte Geist auf zu existieren. Wenn die Gedankenobjekte verschwinden, verschwindet auch das denkende Subjekt, und wenn der Geist verschwindet, verschwinden die Objekte.

-- aus dem Hsin-Hsin-Ming, siehe auch:

° Das Mantra von Gewahrsein ist nicht OM - es ist AAAH!

-- Harry Palmer

° Im Verlauf des Suchens kommen Einsichten, kommen Erfahrungen, während derer du auf einer elementaren Ebene weisst, dass Du nicht der Täter bist. Du erlebst die Unpersönlichkeit des Universums, die Einheit, die zugrundeliegende Einheit. Das hält dich auf Trab. Und das was sucht ist nichts anderes als das was gesucht wird.

-- Wayne Liquorman

JOOST MAAS AUS BERLIN

"Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder was ich soll.

Wenn ich leibe, wenn ich fühle
ist es eben auch Verschleiß.
Aber dann, in der Kühle
Werd ich wieder heiß." (Brecht)

oder Goethe:

"Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis."

oder Renés Lieblingszeilen von Goethe:

"...Was kann der Mensch im Leben mehr gewinnen
Als dass sich Gott-Natur ihm offenbare?
Wie sie das Feste lässt zu Geist verrinnen,
Wie sie das Geisterzeugte fest bewahre."

Entscheidungen treffen...

Entscheidungen zu treffen ist nicht nur eine Form aktiver Lebensführung, sondern auch eine sehr wohltuende. Es tut uns nicht gut, wenn wir ständig in einem Hin-und Her Zustand verweilen.

Machen Sie Ihre Entscheidungen nicht abhängig von anderen Menschen, sondern:

Lassen Sie sich auf eine Liebesbeziehung ein - auch dann, wenn Ihr Partner es nicht tut. Lieben Sie einfach...

Lenken Sie bewusst Veränderungen ein - auch dann, wenn Ihr Partner es nicht möchte. Gehen Sie schon mal alleine los...

Leben Sie schon Ihr erträumtes Leben - auch dann, wenn Die Realität zur Zeit nicht so schön ist. Leben Sie einfach los...

Nehmen Sie eine Lebenssituation, die Sie zur Zeit nicht zufrieden stellt und probieren Sie es. Sie werden feststellen, Ihr Leben spielt sich im Innen ab, und durch Ihre neuen Sichtweisen und Taten lenken Sie Ihr ganz

persönliches Glück.

BEITRAG VON DER AKTUELLEN JOHNNIE WALKER KAMPAGNE

„Besiegt ist nur, wer sich geschlagen gibt.“
RUSSISCHES SPRICHWORT (Bezieht sich vermutlich aufs Kampftrinken. Anm. d. Verf.)

BEITRAG VON KAI SCHINDELHAUER, HAMBURG

"Easy is right. Begin right, and you are easy. Continue easy, and you are right." (CHUANG TAU)

BEITRAG VON CARSTEN WESTPHAL, HAMBURG

Es ist sinnlos, von den Göttern zu fordern, was man selber zu leisten vermag. EPIKUR

Notwendigkeit ist ein Übel, aber es besteht keine Notwendigkeit, unter einer Notwendigkeit zu leben. EPIKUR

Bei einem geistigen Treffen gewinnt der Geschlagene, weil er dazulernt. EPIKUR

Man soll nicht aus Gier nach fernen Gütern die nahen gering achten, sondern bedenken, daß auch diese einmal zu den sehnlich erwünschten gehört haben.

EPIKUR

BEITRAG VON MANUELA, AUGSBURG

Zitat von Nadine Starr (90 Jahre alt) auf die Frage, ob sie alles wieder so machen würde, wenn sie ihr Leben noch mal von vorne beginnen könnte.

"Ich würde beim nächsten Mal mehr riskieren, auch mehr Fehler machen. Ich würde die Reise entspannter, flexibler und unbekümmerter angehen. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen, mehr Chancen ergreifen, mehr Reisen unternehmen, mehr Berge besteigen und mehr Flüsse durchschwimmen. Ich würde mehr Eis essen und weniger Bohnen. Ich hätte vielleicht mehr echte Probleme, aber weniger eingebildete. Sie sehen, ich gehöre zu den Menschen, die vernünftig sind und besonnen. Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh, in meinem Leben gab es Augenblicke, die zählten. Wie gerne hätte ich mehr davon. Ich würde sogar versuchen, nichts anderes zu erleben, nur Augenblicke, einen nach dem anderen, statt jeden Tag so viele Jahre im Voraus zu leben. Ich gehöre zu den Leuten, die nirgendwo hingehen ohne Thermometer, Wärmflasche, Regenmantel und Fallschirm. Wenn ich noch einmal die Wahl hätte, dann würde ich mit leichterem Gepäck reisen. Ich würde im Frühling barfuß gehen und im Herbst die Schuhe erst später hervorholen. Ich würde mehr Tanzveranstaltungen besuchen, mit mehr Karussells fahren und mehr Gänseblümchen pflücken. Und ich würde mir nicht mehr so oft ein schlechtes Gewissen einreden für Dinge, die ich gerne und leidenschaftlich mache."

BEITRAG VON SABINE WILLARD, GROBHANSDORF

A boat docked in a tiny Mexican village. An American tourist complimented the fisherman on the quality of his fish and asked how long it took him to catch them.

"Not very long," answered the Mexican.

"But then, why didn't you stay out longer and catch more?" asked the American. The Mexican explained that his small catch was sufficient to meet his needs and those of his family.

The American asked, "What do you do with your time?" "I sleep late, fish a little, play with my children, and take a siesta with my wife. In the evenings, I go into the village to see my friends, have a few drinks, play the guitar, and sing a few songs...I have a full life."

The American interrupted, "I have an MBA from Harvard and I can help you! You should start by fishing longer every day. You can then sell the extra fish you catch. With the extra revenue, you can buy a bigger boat. With the extra money the larger boat will bring, you can buy a second one and a third one and so on until you have an entire fleet of trawlers. Instead of selling your fish to a middleman, you can negotiate directly with the processing plants and maybe even open your own plant. You can then leave this little village and move to LA, or even NYC, there you can direct your enterprise."

"How long would that take?" asked the Mexican.

"20, perhaps 25 years," replied the American.

"And after that?"

That's when it gets really interesting," said the American. "When your business gets really big, you can sell stocks and make millions!"

"Millions? Really? And after that?"

"After that you'll be able to retire, live in a tiny village near the coast, sleep late, play with your children, catch a few fish, take a siesta, and spend your evenings drinking and enjoying your friends."

BEITRAG VON GISELA-MARIE, HAMBURG

„Wage Deinen Schritt auf die Straße die noch keiner ging. Wage Deinen Kopf an den Gedanken den noch keiner dacht. Auf das der Mensch sich selber schafft und nicht gemacht wird von irgendwem oder irgendwas“.

„Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt“.

„Ich bin nicht Ich. Ich bin jener der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke. Den ich oft besuche und oft vergesse. Jener der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse. Der umher schweift, wo ich nicht bin. Der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe“.

BEITRAG VON REGINA BLÖDORN, HAMBURG

„Auge um Auge bedeutet, dass die Menschheit irgendwann erblindet!“ (GHANDI)

BEITRAG VON SYBS BAUER, HAMBURG

„Der Gedanke ist mir unerträglich, aus Mangel an Mut etwas nicht zu versuchen!“ (SÍMON BOLÍVAR)

BEITRAG VOM ABENDBLATT, HAMBURG

„Das Geld, das man besitzt, ist das Mittel zur Freiheit. Dasjenige, dem man nachjagt, das Mittel zur Knechtschaft.“ (JEAN-JACQUES ROUSSEAU)

BEITRAG VON RUSCH

„Nicht in der Erkenntnis liegt das Glück, sondern im Erwerb der Erkenntnis.“ (EDGAR ALLAN POE)

BEITRAG VOM MUNTERMACHER, INTERNET

Abenteuerlicher, lustvoller und genüsslicher wird unser Leben, wenn wir neue Impulse ins Leben holen. Nehmen Sie sich einfach in dieser und der nächsten Woche vor, einmal etwas ganz anderes zu unternehmen. Lassen Sie sich durch Ihre eigenen oder unsere Ideen inspirieren.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Ideen und Erfahrungen mitteilen.

Spüren Sie, wie sich die neuen Situationen anfühlen. Seien Sie achtsam für Ihre Gefühle.

Einfache Vorschläge:

Probieren Sie ein Getränk, das Sie noch nie getrunken haben. Kochen Sie ein Essen, das Sie noch nie zubereitet haben. Machen Sie sich ein kleines oder großes Geschenk. Sie wollten schon immer mal wissen, ob Ihnen ein Hut, Abendkleid oder Smoking steht? Dann gehen Sie los und probieren Sie es aus. :-)

Nicht so leichte Vorschläge:

Sprechen Sie einen fremden Menschen auf der Strasse oder im Supermarkt an und verwickeln Sie ihn in ein Gespräch. Machen Sie einem fremden Menschen ein Kompliment. Überraschen Sie einen lieben Menschen mit etwas Schönerem. Lassen Sie sich dazu etwas Neues einfallen. Machen Sie den ersten Schritt,

wenn Sie mit einem Menschen im Streit sind.
Rufen Sie an oder schreiben Sie ihm. Gehen Sie
ganz alleine ins Kino, zum tanzen, oder ins
Theater. Sprechen Sie mindestens einen
Menschen an. Wählen Sie einen anderen Weg zu
Ihrer Arbeit, vielleicht finden sie einen schöneren
Weg

Wir wünschen ihnen ein aufregendes
Wochenende!

Hier können Sie der-muntermacher abonnieren
[Fehler! Textmarke nicht definiert.](#)

ES IST WAS ES IST

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.
Es ist Unglück, sagt die Berechnung.
Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.
Es ist lächerlich, sagt der Stolz.
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

.
[Erich Fried]

BEITRAG VON RENA LARF, HAMBURG

Wer andere kennt, ist klug.
Wer sich selbst kennt, ist erleuchtet.
Wer andere überwindet, hat Stärke.
Wer sich selbst überwindet, ist mächtig.
Wer Genügsamkeit kennt, ist reich.
Wer mächtig fortschreitet, hat Willen.
Wer seinen Platz nicht verliert, dauert fort.
Wer stirbt und doch nicht untergeht, lebt lange.
(Tao-Te-King)

BEITRAG VON MIKADO AXX, WEDEL

Erhalte dir die Fähigkeit
Schönes zu erkennen,
Zufriedenheit zu bewahren
und Neid zu verbannen,
so wirst du dich niemals alt fühlen!
(Mikado Axx)

BEITRAG VON FRANK STÖCKEL, HAMBURG

"Schönheit ist eine Frage der Geschwindigkeit des Blickes." (UNBEKANNT)

BEITRAG VON RENA LARF, HAMBURG

„glück ist eine definitionsfrage. für jeden etwas anderes. für mich ist glück der genuss des wimpernschlags des augenblicks, ohne an davor oder danach zu denken.. sondern nur an das sein im hier und jetzt. wenn ich anfangen über wenn und aber nachzudenken. habe ich keinen platz in meinem gehirn mehr .. um glück empfinden zu können. glück ist die quelle aus der die seele trinkt....“

"Hermeneutik sei, dass der andere Recht haben könne". (Hans-Georg Gadamer)

BEITRAG VON SABINE ZIEGLER, THINK SEVEN

»Viele Unternehmen kreieren keine eigene Marke. Als Unternehmenschef ist es mein Ziel, den Namen »Virgin« zu verbreiten und überall bekannt zu machen.« Richard Branson, Chairman und CEO, Virgin Group

»Nicht reich muss man sein, sondern unabhängig
«André Kostolany, Börsenguru

»Ich habe einen Traum. Ich bin eine Frau ...ich kann überall hingehen. Ohne Angst. Die Welt steht mir offen.« Alice Schwarzer, Frauenrechtlerin

»Um etwas auszurichten, muss man offensichtlich Mittel haben.« Ingvar Kamprad, Gründer von IKEA

»Leute, die...sich beurlauben ließen und mit ihrer Familie für sechs Monate in den Südpazifik zogen

— sah ich als Millionäre der Zeit an, und ich schwor mir, eines Tages zu ihnen zu gehören.« Robert Levine, Universitätsprofessor und Bestsellerautor »Eine Landkarte der Zeit «

Er_FOLG ist die Folge dessen, was wir zuvor gedacht und getan (vorbereitet) haben! Wenn unsere Folgen unseren Wünschen entsprechen, dann sind wir Erfolg_REICH (=reich an gewünschten Resultaten!) Vera F. Birkenbihl

Fahrer:»Warum tun Sie das hier überhaupt?«

Ich.»Weil ich sagte, dass ich es tun würde.«

Fahrer:»Zu wem haben Sie das gesagt?«

Ich:»Zu mir selbst « Ffyona Campbell, Autorin von On Foot through Africa

BEITRÄGE VON RALF M. HILTMANN, LANGENBIBER

"Bist du imstande, fest, klar und ruhigen Geistes ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, das auf Recht basiert, so hast du damit die stärkste schweigende Kraft in Bewegung gesetzt, die es überhaupt gibt, um dich mit jenen Gelegenheiten, Menschen und Verhältnissen in Verbindung zu setzen, deren dein Ziel zur Verwirklichung bedarf.

Ist dein Plan nicht auf Recht basiert, so bleibt diese geistige Kraft ebenso in Bewegung, nur dass ihr Nutzeffekt in seinen letzten Auswirkungen für dich weniger vorteilhaft sein wird, als wenn das Ziel zugleich auf deinen höchsten ethischen Idealen ruht."

("Unfug des Lebens und des Sterbens" von Prentice Mulford, Seite 171)

„Setzen Sie sich einen Augenblick hin. Unterbrechen Sie, was Sie gerade taten. Entspannen Sie sich. Kommen Sie zur Ruhe -

Hände, Kopf, Herz. Kommen Sie an bei der Unmittelbarkeit und Fülle des gegenwärtigen Augenblicks.

Betrachten wir jetzt einmal, wie wir unsere Zeit, unser Leben verbringen. Erkunden wir unsere gegenwärtigen Umstände, unseren Standort, unsere Möglichkeiten. Richten Sie sich darauf aus, und lauschen Sie. Öffnen Sie das dritte Ohr, das innere Ohr des wahren Lauschens - vielleicht können wir hören, fühlen, spüren, erkennen, was uns treibt und was uns ruft. Sehen wir zu, ob wir unsere wahre Berufung finden und ihr folgen können, um nicht nur einen Lebensunterhalt zu verdienen, sondern ein Leben.

Womit bringe ich meine Tage zu? Tue ich meistens das, was ich gern tu, oder sitze ich nur meine Zeit ab? Besteht mein Leben größtenteils aus unangenehmen Aufgaben und Kompromissen, Pflichten, Obliegenheiten? Oder folge ich wirklich meinem eigenen Stern? Was würde ich anders machen, wenn ich könnte? Was ist der direkteste Weg zu unserem höchsten, tiefsten Glück und Wohlergehen?

Ist meine Betätigung alles in allem ehrlich und sinnvoll und für mich und andere hilfreich oder zumindest nicht schädlich? Befriedigt sie mich emotional, ist sie im finanziellen, psychologischen und sozialen Sinne ergiebig, fördert sie mein Engagement und meine Kreativität, kurz, fördert sie das Beste in mir, weil meine speziellen Begabungen, Erfahrungen und Interessen in ihr zur Anwendung kommen und weiterentwickelt werden? Oder verberge ich mir selbst die Wahrheit, um irgendwie zurechtzukommen oder mit irgend etwas durchzukommen?

Wirft meine Arbeit für meine Familie und mich selbst genügend ab und trägt obendrein noch zu

einer besseren Gesellschaft bei, zu etwas mehr Licht und Glück und Geborgenheit in dieser Welt?

Gibt es etwas, was ich aufschiebe, obgleich es vielleicht besser gleich geschehen sollte? Wie oft möchte ich etwas nur hinter mich bringen, um zum nächsten überzugehen? Schlage ich Zeit tot und untergrabe damit meine eigene Lebendigkeit?

Wenn es mir freistünde, genau das zu tun, was ich gern möchte, was würde ich dann gern tun wollen?

Was hält mich davon ab, es zu tun - jetzt?"

(Aus dem Buch: Der Achtfache Pfad. Lehrbuch zur Erleuchtung, von Surya Das)

"Mitgefühl ist seinem Wesen nach friedvoll und sanft, aber gleichzeitig ist es sehr kraftvoll. Mitgefühl ist das Zeichen echter innerer Stärke. Wir brauchen uns nicht einer Religion oder Ideologie anzuschließen. Es genügt, wenn jeder von uns seine guten menschlichen Eigenschaften entwickelt."

(S.H. der XIV. Dalai Lama)

"Jeder von uns wünscht, Glück zu erleben und Leid zu vermeiden. Mehr noch, jeder von uns hat dasselbe Recht, Glück zu erfahren und Leid abzuwenden. Wenn Sie akzeptieren, dass alle Wesen in dieser Hinsicht gleich sind, spüren Sie spontan Mitgefühl und Nähe zu ihnen. Aus dieser Einstellung wiederum entsteht eine aufrichtige Haltung der universellen Verantwortung."

(S.H. der XIV. Dalai Lama)

"Völlig lebendig sein, völlig wach sein, das ist, was ich vom Leben will." (Harry Palmer)

„Was bedeutet Erleuchtung? Sie bedeutet, dass du aufhörst, dich selbst für ein begrenztes, klar umrissenes Einzelwesen zu halten. Sie bedeutet, dass dein Eigeninteresse so groß wird, dass alle Facetten und Sichtweisen darin enthalten sind".
(Harry Palmer)

„ Der Weise kennt das Selbst,
und er spielt das Spiel des Lebens.
Doch der Narr lebt in der Welt
wie ein Lasttier.

Der Weise versteht das Wesen der Dinge.
Sein Herz wird nicht beschmutzt
von richtig oder falsch,
gleichwie der Himmel,
den kein Rauch je beschmutzt.

Er ist reinen Herzens und weiss,
dass die ganze Welt das Selbst ist.

Wer könnte es ihm verwehren zu tun,
was er will?

(aus der Ashtavakra-Gita)

„Die psychische Ich-Vorstellung hat keinerlei
Eigennatur, ist kein "Ding" und könnte wohl kaum
zu echtem Gefangensein führen. Etwas
Derartiges wie Gefangensein kann es überhaupt
nicht geben, sondern lediglich die Vorstellung
einer solchen. Auch gibt es keine Befreiung, denn
es gibt kein Ding, von dem man befreit werden
könnte.

Wenn man das gesamte begriffliche Gebilde
durchschaut als das, was es ist, muss es
zwangsläufig zusammenbrechen und damit auch
der Unsinn von Gefangensein-und-Erleuchtung.
Dies wird Erwachen genannt, Erwachen zum
natürlichen Seinszustand, welcher der aller
Wesen ist.“ (Wei Wu Wie)

„ Verharre nicht in dualistischen Anschauungen;
vermeide sorgsam, ihnen zu folgen.

Gibt es auch nur eine Spur von Dies und Das, von Richtig und Falsch, geht der Geist in Verwirrung verloren.

Obwohl alle Zweiheit aus dem Einen kommt, darfst du auch nicht dem Einen anhängen“.

(aus dem Hsin-Hsin-Ming)

„Das Denken findet kein Ende, weil wir glauben, äussere Objekte besäßen eine eigenständige, von uns getrennte Existenz.

Wenn wir der Natur der Täuschung gewahr sind, lösen sich die Schleier dualistischen Haftens auf, und wir sind in der erleuchteten Dimension, dem Gewahrsein der leeren Natur aller Erscheinungen.

(Genduen Rinpoche)