

Donders Motivations Maschine

Jahrgang 2003

Folge 249 bis 330

ANDREAS DONDER SEMINAR

1. Januar 2003

bis 1. Dezember 2003

249. Der Jahresstarter:

"Was wahr, wird sein." Andreas Donder

Ich wünsche allen 523 Passagieren der Motivationsmaschine einen guten Start in ein spannendes und erfolgreiches Jahr 2003.

Gleichzeitig bedanke ich mich für die viele Post und E-Mails mit den guten Wünschen zu Weihnachten und zum Jahreswechsel.

Der Jumbo mit den gesammelten Motivationen aus dem letzten Jahr läßt sich in den nächsten Tagen auf meiner Seite www.donder-seminar.de runterladen.

250. Der Mittwochsphilosoph:

Entscheidungen

Am schwersten fallen doch die Entscheidungen, welche das Leben in andere Bahnen lenken werden, nicht wahr?

Setzen Sie sich hin, machen Sie eine Liste mit den Möglichkeiten, die zur Auswahl stehen, schreiben Sie Konsequenzen und Alternativen dazu auf, und beobachten Sie zu welcher Richtung Sie sich am liebsten Gedanken machen! Achten Sie nicht nur auf Ihren Verstand, sondern auch auf Ihr Gefühl, und schlafen Sie nochmal drüber.

Treffen Sie Ihre Entscheidung in dem Bewusstsein, dass es das Beste ist, was Sie in diesem Moment entscheiden können und seien Sie bereit dazu, die Konsequenzen zu tragen.

Sie werden sehen: wenn Sie Ihre Entscheidung gefällt haben, wird Ihnen eine Last von der Schulter fallen! Dadurch, dass Sie wieder ein klares Ziel haben, werden Sie die richtigen Personen und Situationen anziehen und es werden Lösungsmöglichkeiten zu evtl. Problemen auftauchen. Denken Sie dran: die Zeit vor der Entscheidung ist die schlimmste!

(Die Autorin entschied sich vor kurzem nach langen schlaflosen Nächten, für ein halbes Jahr in Ägypten zu arbeiten. Seither beeinflusst die Freude und Aufregung über das bevorstehende Abenteuer ihren Schlaf...Es war die richtige Entscheidung.)

(Quelle: Der Muntermacher)

251. Der Wochenender:

"Suche nicht andere, sondern dich selbst zu übertreffen."
Cicero

252. Der Wochenstarter:

"Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen." Mahatma Ghandi

253. Der Mittwochphilosoph:

Die zehn Gebote der Aboriginies lauten:

1. Du sollst deiner eigenen Kreativität Ausdruck verleihen.
2. Erkenne, dass du Verantwortung trägst.
3. Vor deiner Geburt hast du eingewilligt, anderen zu helfen.
4. Du sollst emotionale Reife erlangen.
5. Du sollst unterhaltsam sein.
6. Du sollst ein guter Verwalter deiner Energie sein.
7. Du sollst die Musik genießen.

8. Du sollst nach Weisheit streben.
9. Du sollst Selbstdisziplin lernen.
10. Du sollst beobachten, ohne zu urteilen.

(aus: Marlo Morgan: Traumreisende)

254. Der Wochenender:

"Handeln schafft mehr Vermögen als Vorsicht."
Luc de Clapier

255. Der Wochenstarter:

"Wer möchte nicht lieber durch Glück dümmer als durch Schaden klug werden?" Salvador Dalí

256. Der Mittwochphilosoph:

"Wenn du als Beobachter ausserhalb bleibst, wirst du nicht leiden. Du wirst die Welt als ein Buehnenstück erleben, als ein wirklich unterhaltsames Stück."

Sri Nisargadatta Maharaj

257. Der Wochenender:

„Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch einmal dem Nichtstun hingeben kann.“ Cicero

258. Der Wochenstarter:

„Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.“ Abraham Lincoln

259. Der Mittwochphilosoph:

„Können ist nichts anderes als Nutzen bieten können.“ Christian Gottlob Leberecht Grossmann

260. Der Wochenender:

„Es gibt keine Lösung, weil es kein Problem gibt.“ Marcel Duchamp

261. Der Wochenstarter:

„Ein Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“ Henry Ford

262. Der Mittwochphilosoph:

„Geboren zu werden bedeutet, dass wir die ganze Welt geschenkt bekommen.“ Jostein Gaarder

263. Der Wochenender:

„Heute hatte er gearbeitet. Morgen würde er seinen Kopf benutzen.“ Kommissar Reinhart aus: Hakan Nesser: Die Frau mit dem Muttermal

264. Der Wochenstarter:

„Menschen und Teams scheitern selten, weil sie versagen, sondern meist, weil sie aufgeben.“ Andreas Köpke, Motivationstrainer

265. Der Mittwochphilosoph:

Die Gedanken sind frei...

Wir denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag und es ist immer wieder dasselbe, was wir denken. Oft plagen uns Ängste und Sorgen oder Ärger und Lust.

- Was wir denken, bestimmen wir selbst.
- Wir können uns auch entscheiden, die Gedanken positiver ausfallen zu lassen.
- Wir haben in jeder Minute des Tages die Freiheit, es zu tun.
- Wir sind, was wir denken.

266. Der Wochenender:

„Das Denken für sich allein bewegt nichts, sondern nur das auf einen Zweck gerichtete und praktische Denken.“ Aristoteles

267. Der Wochenstarter:

"Manche Menschen sehen die Dinge, so wie sie sind - und fragen: Warum? Ich erträume Dinge, die es noch nie gegeben hat, und frage: Warum eigentlich nicht?"
George Bernard Shaw

268. Der Wochenender:

"Das Leben ist schwer. Ein Grund mehr, es auf die leichte Schulter zu nehmen." Emil Götts

Der Mittwochphilosoph ist verschwunden. Wer hat ihn gesehen? Sachdienliche Hinweise werden gerne entgegengenommen.

269. Der Wochenstarter:

"Wir arbeiten nicht nur, um etwas zu produzieren, sondern auch, um der Zeit einen Wert zu geben." Eugène Delacroix

270. Der Mittwochphilosoph:

Der Mittwochphilosoph on the road!

. on verra bien ...

Nicht bestätigten Hinweisen zufolge wurde er am Freitagmorgen gegen 9.00 Uhr Ortszeit, in der Nähe des Grenzübergangs Goldene Bremm in Richtung "fabelhafte Welt der Amélie", gesehen. ... mit dem Ausspruch "thank god it's friday" auf den Labello-geschützten Lippen ...

--

Unter all den vielen kreativen Mails auf meine Frage, wohin der Mittwochphilosoph entschwinden ist, habe ich die von Barbara Räsch ausgewählt. Haltet mich auf dem Laufenden

271. Der Wochenender:

"Wem sein Heimatland lieb ist, der ist noch zu verwöhnt. Wem jedes Land Heimat ist, der ist schon stark. Wem aber die ganze Welt Fremde ist, der ist vollkommen."
Hugo von St. Viktor, angelsächsischer Mönch, 12. Jh.

272. Der Wochenstarter:

"Behalte deine Ängste für dich, aber teile deinen Mut mit anderen." Robert Louis Stevenson

273. Der Wochenender:

"Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen."
Marc Aurel

274. Der Wochenstarter:

"Bewältige eine Schwierigkeit, und du hältst hundert von dir fern." Konfuzius

275. Der Wochenender:

"Im Leben gibt es keine Lösungen. Es gibt nur Kräfte, die in Bewegung sind: Man muss sie erzeugen - und die Lösungen werden folgen."
Saint-Exupéry

276. Der Wochenstarter:

"Wer in seinem eigenen Denken sich jetzt größer, freier und menschlicher macht, der tut das Seinige zum Frieden." Rainer Maria Rilke

277. Der Wochenender:

"Mut ist ein Muskel. Er wird nur stärker, wenn man ihn regelmäßig gebraucht." Ruth Gordon

278. Der Wochenstarter:

"Glück ist nichts weiter als ein Zusammentreffen einer Gelegenheit mit der Bereitschaft, sie zu ergreifen."
Deepak Chopra

Frieden

Krieg findet täglich überall auf der Welt statt.
Zuhause bei uns, in unseren Familien. In uns selber,
herrscht Krieg ohne Ende - oft wegen Nichtigkeiten.

Ist es nicht sinnvoll, dass jeder von uns bei sich selber beginnt? Ist es nicht sinnvoll, Frieden und Ruhe in sich selber zu spüren? Ist es nicht sinnvoll, nachsichtiger mit sich und seiner Umwelt zu sein?

Sich und anderen immer wieder zu verzeihen, ist ein erster Schritt.

279. Der Wochenender:

"Die meisten Aufgaben erledigen sich von selbst.
Man muss ihnen nur genug Zeit dafür geben". Unbekannt

280. Der Wochenstarter:

"Du musst tun, was Du Dir nicht zutraust."
Eleanor Roosevelt.

281. Der Wochenender:

"Das Beginnen wird nicht belohnt, einzig und allein das
Durchhalten."
Katharina von Siena (1347 bis 1380) Philosophin und
Heilige

282. Der Wochenstarter:

"Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto
wirksamer trifft sie der Zufall."
Friedrich Dürrenmatt

283. Der Wochenstarter:

"Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu
ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern."
Viktor Emil Frankl

284. Der Wochenstarter:

"Das Grosse ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man
selbst zu sein".
Sören Kirkegaard

285. Der Wochenender:

"Im Alltäglichen ruhen die Wahrheiten."
Robert Walser

286. Der Wochenstarter:

"Das Glück besteht nicht darin, dass du das tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du auch immer willst was du tust!"

Tolstoi

287. Wochenender:

"Wer nicht gerne denkt, sollte wenigstens von Zeit zu Zeit seine Vorurteile neu gruppieren". Luther Burbank

288. Der Wochenstarter:

"Wem genug zuwenig ist, dem ist nichts genug."

Eric Allen Johnston

289. Der Wochenender:

"Reich sein ist wirklich nur schön, wenn man arm ist".

Jean Cocteau

290. Der Wochenstarter:

"Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht Euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein." Christian Morgenstern

291. Der Wochenender:

"Zweck einer Diskussion ist nicht der Sieg, sondern der Gewinn." Joseph Jaubert

292. Der Wochenstarter:

"Leistung allein genügt nicht. Man muss jemanden finden, der sie anerkennt." Lothar Schmidt

293. Der Wochenender:

"Um all das zu erreichen, was möglich ist,
müssen wir das Unmögliche anstreben.
Um all das zu sein, was wir sein können,
müssen wir träumen, noch mehr sein zu können.
Um unsere Träume zu erreichen,
müssen wir uns ausstrecken und anderen helfen,
ihre Träume zu verwirklichen." John Maxwell

294. Der Wochenstarter:

"Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen
Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner
Dinge." Wilhelm Busch

295. Der Wochenstarter:

"Freiheit heißt Verantwortung. Deshalb wird sie von den
meisten Menschen gefürchtet." George Bernard Shaw

296. Der Wochenender:

"An der Spitze ist immer Platz." Daniel Webster, US-
Außenminister, 1782 - 1852

297. Der Wochenstarter:

"Man muss etwas Neues machen, um etwas Neues zu
sehen". Georg Christoph Lichtenberg

298. Der Wochenender:

"Dankbarkeit schließt die Fülle des Lebens auf. Es
verwandelt das, was wir haben in genug und mehr. Es
verwandelt Ablehnung in Akzeptanz. Es kann eine
Mahlzeit in ein Fest, ein Haus in ein Heim, einen Fremden
in einen Freund verwandeln. Dankbarkeit macht Sinn aus
unserer Vergangenheit, bringt Frieden für den Tag und
schafft eine Vision für morgen".
Autor unbekannt.

299. Der Wochenstarter:

"Alle Stärke wird nur durch Hindernisse erkannt, die sie überwältigen kann". Immanuel Kant

300. Der Wochenender:

"Die ungelösten Probleme erhalten einen Geist lebendig und nicht die gelösten." Erwin Kolbenheyer

301. Der Wochenstarter:

"Steile Berge besteigen, erfordert zunächst einmal einen langsamen Schritt." William Shakespeare

302. Der Wochenender:

"Mit der Konsequenz ist es wie mit dem Benutzen von Zahnbürste. Man muss sie jeden Tag benutzen. Es führt zu nichts, wenn man es an den Wochenenden wie verrückt nachholt." Ada Alden

303. Saisonstarter:

"Wer sich dem Notwendigsten widmet, geht überall am sichersten zum Ziel. "

Johann Wolfgang von Goethe

304. Der Wochenender:

"Suche nicht nach dem Sinn des Lebens, gib ihm einen."

Gaby Tenfelde, Lebensberaterin

305. Wochenstarter:

"Oft liegt das Ziel nicht am Ende des Weges, sondern irgendwo an seinem Rand. "

Ludwig Strauss (1892-1953), dt.-isr. Schriftsteller

306. Der Wochenender:

"Das Schiff ist sicherer, wenn es im Hafen liegt. Doch dafür werden Schiffe nicht gebaut."

Paulo Coelho

307. Wochenstarter:

"Ob du glaubst, du schaffst es oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht."

Henry Ford

308. Wochenender:

"Man muß sich einfache Ziele setzen, dann kann man sich komplizierte Umwege erlauben. "

Charles de Gaulle (1890-1970), frz. General u. Politiker, 1958-69 Staatspräs.

309. Wochenstarter:

"Der Durchschnittsmensch steckt nur ein Viertel seiner Energie und Fähigkeiten in die Arbeit. Hut ab vor denen, die mehr als die Hälfte geben. Die Welt steht Kopf vor den wenigen, die alles geben. "

Andrew Carnegie (1835-1919), amerik. Industrieller

310. Der Wochenender:

"Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Es ist vielmehr die Erkenntnis, dass etwas anderes wichtiger ist als die Angst."

Wird Jack Canfield und einem Dutzend anderen Autoren zugeschrieben

311. Der Wochenstarter:

"Nicht, was er mit seiner Arbeit verdient, ist der eigentliche Lohn des Menschen, sondern was er durch sie wird. "

John Ruskin (1819-1900), engl. Schriftsteller, Kunstkritiker u. Sozialphilosoph

312. Der Wochenender:

"Die unbequemste Art der Fortbewegung ist das "In-sich-gehen." Robert Lemke

NEU: Magic Soap® Folge 8 ist online

Einladung zur Reise auf einem Containerschiff. Ihr Ticket lösen Sie mit der Beantwortung einer Frage: Was weiß der Pole über die gefährliche Fracht der Zen-Brüder? Kann der Globus-Mann Wunder wirken? Was hat der Sammler wirklich vor?

Hier geht's an Bord:

<http://donder-unterwegs.blogspot.com/>

Lesen, Frage beantworten und das Abenteuer beginnt.

313. Der Wochenstarter:

"Erfolgreich ist der Mensch, wenn er bei 100 Entscheidungen 51 mal das Richtige trifft. "

John Pierpont Morgan (1837-1913), amerik. Industrieller u. Finanzmann

314. Der Wochenender:

"Die Menschen sind tausendmal mehr bemüht, sich Reichtum als Geistesbildung zu erwerben. Während doch ganz gewiss, was man ist, viel mehr zu unserem Glücke beiträgt, als was man hat."

Schopenhauer

315. Der Wochenstarter:

"Erfolgsregel: Ich jage nie zwei Hasen auf einmal. "

Otto von Bismarck (1815-98), preuß.-dt. Staatsmann, Gründer d. Dt. Reiches u. 1871-90 dessen erster Kanzler

**NEU: Magic Soap®
Folge 11 ist online**

Die Reise auf dem Containerschiff "Abu Khan" geht weiter.

Hier geht's an Bord:

<http://donder-unterwegs.blogspot.com/>

316. Der Wochenender:

"Deine Zukunft ist, wozu du sie machen willst. Zukunft heisst "wollen". Patrick V.M. White

**NEU: Magic Soap®
Folge 12 ist online**

Für die abenteuerliche Reise auf "Abu Khan" haben sechs weitere Personen ein Ticket gelöst.

Aktualisierte Passagierliste:

- Narada, Schiffsmakler
Port of Embarking: Rotterdam
Port of Disembarking: Singapur

- Miss Suza, Autorin von Ratgebern
Port of Embarking: Rotterdam
Port of Disembarking: Port Kelang (Malaysia)

- Dani Poldé, Philosophin
Port of Embarking: Le Havre
Port of Disembarking: Colombo

- Lady Bee, Verhaltensforscherin
Port of Embarking: Le Havre
Port of Disembarking: Suez

- Prof. Dingers, Kunst-Dozent
Port of Embarking: Tanger
Port of Disembarking: Osaka

- Der Mittwochsphilosoph

Port of Embarking: Tanger
Port of Disembarking: Osterinseln

Abu Khan befindet sich zur Zeit kurz vor Rotterdam:

<http://donder-unterwegs.blogspot.com/>

Fortsetzung am Mittwoch

317. Der Wochenstarter:

"Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern".

Viktor Emil Frankl

318. Der Wochenender:

"Jetzt erst weiß ich, was im Leben wichtig ist: Wichtig ist, dass man weiß dass nichts wichtig ist".

Roman Polanski

319. Der Wochenstarter:

"Zwischen dem Wissen und dem Handeln liegt das Meer".
italienisches Sprichwort

320. Der Wochenender:

"Müde macht uns die Arbeit, die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun."

Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr.
Schriftstellerin

321. Wochenstarter:

"Ohne Emotionen kann man Dunkelheit nicht in Licht und Apathie nicht in Bewegung verwandeln."

Carl Gustav Jung (1875-1961), schweizer. Psychologe u.
Psychiater

322. Der Wochenender:

"Alles, was uns wirklich nützt, ist für wenig Geld zu haben. Nur das Überflüssige kostet viel." Axel Munthe,
schwedischer Schriftsteller

323. Der Wochenstarter:

"Was setzt die Anziehungskraft außer Kraft? Die Gewöhnung." St. J. Lec

324. Der Wochenender:

"Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten". Tagore

325. Der Wochenstarter:

"Adler brauchen keine Krähen zu sein." Sitting Bull

326. Der Wochenender:

"Wer etwas will, findet Wege.
Wer nicht will, findet Gründe."
Unbekannt

327. Der Wochenender:

"Wer in Bildern spricht, überzeugt leichter jene, die
besser sehen als denken können."
Lothar Schmidt

328. Der Wochenstarter:

"Die meisten Menschen bewegen sich auf dem
goldenen Mittelweg und wundern sich, wenn er
verstopft ist." Hellmut Walters

329. Der Wochenender:

"Der Erfolg ist eine Folgeerscheinung, niemals darf er zum
Ziel werden." Gustave Flaubert (1821-80), frz. Schriftsteller

330. Der Jahresender:

"Die Welt ist nur nach vorwärts interessant, in dieser
Hinsicht geradezu fesselnd. "
Teilhard de Chardin (1881-1955), frz. Theologe,
Paläontologe u. Philosoph

Und noch mehr kluge Weisheiten aus aller Welt:

"Drei Tage nicht gelesen, und das Gespräch wird schal." Chinesisches Sprichwort

"Die Praxis soll das Ergebnis des Nachdenkens sein, nicht umgekehrt." Hermann Hesse

"Die Seele denkt nie ohne ein Bild." Aristoteles

"Wir nehmen also neue Dinge eher wahr als längst bekannte, weil wir ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken." G. Kerner und R. Duroy

"Es kommt nicht darauf an, wahre Dinge zu schreiben, sondern Dinge, die wahr sein könnten."
Luis Bunuel

"Wenn eine Idee fortwirken soll, muss sie die Möglichkeit bieten, missverstanden zu werden."
Karl Heinrich Waggenerl

"Zu lange Einleitungen erschöpfen die Frische des Geistes." Peter Hille

"Gewinner erkennt man am Start. Verlierer auch."
Helmut Lange

" Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt. "
Erich Fromm (1900-80), amerik. Psychoanalytiker dt. Herkunft

" Der stärkste Trieb in der menschlichen Natur ist der Wunsch, bedeutend zu sein. "
John Dewey (1859-1952), amerik. Philosoph, Pädagoge u. Psychologe

"Ich betrachte meine Fähigkeit, die Menschen zu begeistern, als meinen größten Vorteil. "

Charles M. Schwab (1862-1939), amerik.
Stahlindustrieller

"Besessenheit ist der Motor - Verbissenheit ist die
Bremse."

Rudolf Gametowitsch Nurejew (1938-93), russ.
Ballett-Tänzer u. Choreograf

"Nichts ist drinnen, nichts ist draußen. Denn was
innen ist, ist auch außen." J.W. Goethe

"Nicht beschreibt einen Menschen so genau wie die
Witze, die er macht." G.C. Lichtenberg

" In der freien Marktwirtschaft ist es wie auf der
Straße: Die Schnelleren überholen die Langsamen.
Auf die Überholspur kommt aber nur, wer dafür sorgt,
daß sich seine Mitarbeiter sämtlich als Unternehmer
fühlen und auch entsprechend handeln dürfen. Die
beste Motivation ist immer noch, den Menschen
Eigenverantwortung zuzugestehen. "

Erich Sixt (*1944), dt. Unternehmer, Vorstandsvors.
Sixt AG (Autovermietung)

Kapital läßt sich beschaffen, Fabriken kann man
bauen, Menschen muß man gewinnen. "

Hans Christoph von Rohr (*1938), dt. Topmanager, b.
1995 Vorstandsvors. Klöckner Werke AG

"Humor ist viel zu wichtig,
um nicht ernst genommen zu werden."
Tom Schmitt

"Entweder man fliegt mit den Adlern oder man scharrt
mit den Hühnern. "

Robert Halver, dt. Finanzexperte (Delbrück Co.,
Privatbankiers, Köln)

"Einer der besten Wege, die Moral aufzubauen und das Interesse an der Arbeit zu vergrößern, ist das konsequente Delegieren von Verantwortung. "
Cyril Northcote Parkinson (1909-93), brit. Historiker u. Publizist

"Dem weht kein Wind, der keinen Hafen hat, nach dem er segelt. "
Michel de Montaigne (1533-92), frz. Schriftsteller, Essayist u. Philosoph

"Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben." Epiktet

"Man muß es so einrichten, daß einem das Ziel entgegenkommt. "
Theodor Fontane (1819-98), dt. Erzähler

"Was wir kreative Tätigkeit nennen, sollten wir nicht "Arbeit" nennen, weil sie das nicht ist. Ich denke, daß Thomas Edison in seinen letzten fünfzig Jahren nicht einen Tag gearbeitet hat."
Stephen Butler Leacock (1869-1944), kanad. humorist. Schriftsteller

"Erfolg gibt Sicherheit, Sicherheit gibt Erfolg. "
Ulrich Schamoni (1939-98), dt. Regisseur u. Schriftsteller

"Der Weg zum Ziel ist gefährlich. Er ist die Flugbahn aller Geschosse. "
Stanislaw Jerzy Lec (1909-66), poln. Schriftsteller

" Wie oft verglimmen die gewaltigsten Kräfte, weil kein Wind sie anbläst. (Unsere Aufgabe als Führungskräfte ist es, der Wind zu sein, der die gewaltigen Kräfte, die in unseren Mitarbeitern stecken, zum Lodern bringt. "In dir muß brennen, was du in anderen entzünden willst", hat der heilige Augustinus gesagt.) "

Jeremias Gotthelf (1797-1854), eigtl. Albert Bitzius,
schweizer. Erzähler

"Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern. "

Konfuzius (551-479 v.Chr.), chin. Philosoph,
bestimmend für die Gesellschafts- u. Sozialordnung
Chinas

"Was ich nicht erlernt habe, habe ich mir erwandert."
Wilhelm von Humboldt

"Bereit sein ist viel, warten zu können ist mehr, doch
erst: den rechten Augenblick nützen ist alles."
Arthur Schnitzler (1862-1931), östr. Schriftsteller

"Wer sich auf seinen Lorbeeren ausruht, trägt sie an
der falschen Körperstelle."
Heiner Geißler (*1930), dt. Politiker (CDU)

"Am Ziel deiner Wünsche wirst du jedenfalls eines
vermissen: dein Wandern ans Ziel. "
Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr.
Schriftstellerin

"Um Dornröschen zu wecken, ist nur vonnöten, gleich
dem Prinzen weit genug ins Gehölz vorzudringen. "
Romain Rolland (1866-1944), frz. Schriftsteller, 1915
Nobelpr. f. Lit.

"Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu
werden. "
Philipp Rosenthal (*1916), dt. Unternehmer u.
Politiker, 1958-81 Vorstandsvors., 1981-89 AR-Vs., s.
1998 Ehrenvors. Rosenthal Glas u. Porzellan AG

"Der ans Ziel getragen wurde, darf nicht glauben, es
erreicht zu haben. "
Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr.
Schriftstellerin

"Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg. "
Oscar Wilde (1854-1900), ir. Schriftsteller

"Wir warten unser Leben lang auf den
außergewöhnlichen Menschen, statt die gewöhnlichen
um uns her in solche zu verwandeln. "
Hans Urs von Balthasar

"Die Motivation ist das Zünglein an der Waage. Im
Sport setzt man sie manchmal mit "geistiger
Zähigkeit" gleich - wie könnte man sonst die
zahlreichen Vorfälle in jeder Saison erklären, bei
denen eine Mannschaft eine andere verdienstermaßen
besiegt, doch ein paar Wochen später vom Verlierer
niedergerungen wird? Fast immer schlägt die
Motivation das große Talent. "
Norman R. Augustine (*1935), amerik. Topmanager,
1985-87 Vors. NASA, s. 1987 Chairman Martin
Marietta Aerospace Corp.

"Legen Sie Ihr Herz, Ihren Geist, Ihren Verstand und
Ihre Seele selbst in die kleinste Geste. Das ist das
Geheimnis des Erfolges." Shivananda Saraswati

"Niemand kann seine Sicherheit von der
Großmütigkeit eines anderen Menschen abhängig
machen". Willard Cather

"Alle großen Freuden im Leben, sind stille Freuden."
George Clemenceau

"Seien Sie fröhlich. Das ist eine Art weise, zu sein."
Colette

"Zumindest die Vergangenheit ist sicher." Daniel
Webster

"Methode ist die Mutter der Erinnerung." Thomas
Fuller

"Um eine Lampe am brennen zu halten, müssen wir immer wieder Öl nachgießen." Mutter Teresa

"Mut ist die Leiter , die alle anderen Tugenden hinaufklettern." Claire Boos Luce

"Das Können steigert sich offenbar mit der Menge der notwendigen Dinge". Edith Stein

"Gib mir einen Punkt, wo ich hintreten soll, und ich bewege die Erde". Archimedes

" Hüte dich vor dem Entschluß, zu dem du nicht lächeln kannst". Heinrich von Stein

"Wer wird schon ohne Aussicht auf Gewinn früh aufstehen wollen."
Chinesisches Sprichwort

'Das Gute braucht zum Entstehen Zeit
das Böse braucht sie zum Vergehen.'
(Jean Paul; Dämmerungen für Deutschland)

"Nur der Starke ist fair,
niemals der Schwache."
jüdisches Sprichwort

"Gott gibt uns nur die Nüsse, knacken müssen wir sie selbst!" Volksmund

"Ich kann Dich nicht verstehen, Dein Körper spricht so laut!" (Samy Molcho)

"Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun."
(Moliere)

"Wer dem Schmerz ausweicht, begegnet auch nicht dem Glück." Georg Schulz

"Das Auge führt den Menschen in die Welt. Das Ohr führt die Welt in den Menschen." L. Oken

"Wer keine Angst hat, hat keine Phantasie."
Unbekannt

"Im Schlaf tritt die seherische Kraft der Seele hervor."
Plato

"Man muß seinen Traum finden, dann wird der Weg leicht." Hermann Hesse

Statistische Eckwerte

1. Wir haben 2.580 mal Sex mit 5 verschiedenen Partnern. Dabei erleben wir 2 1/4 Stunden den sexuellen Höhepunkt.
2. Zwei Wochen unseres Lebens küssen wir. Und teilen mit 60 prozentiger Wahrscheinlichkeit den Rest unseren Lebens mit dem Menschen, den wir geheiratet haben.
3. Sechs Monate verbringen wir auf der Toilette und scheiden dabei 40 Millionen Liter Urin aus.
4. Wir telefonieren 2 Jahre und sind im Laufe unseres Lebens mit 150 verschiedenen Menschen befreundet.
5. Wir essen 3,5 Jahre. Unter anderem nehmen wir dabei 7.300 Eier und 160 kg Schokolade zu uns.
6. Jedes mal wenn wir traurig sind, Schmerzen haben, wütend sind oder auch wenn wir uns sehr über etwas freuen, und dann weinen, vergießen wir ca. 28 Tränen. Das sind im Leben 850.000 Tränen oder 65 Liter.
7. Acht Jahre unserer Lebenszeit arbeiten wir.
8. Während unseres gesamten Lebens legen wir 22.150 km zurück. Die ersten 150 km krabbeln wir und die folgenden 22.000 km gehen wir.
9. Nachdem wir zwischen unserem 3. und 13. Lebensjahr alle zwei Stunden ein neues Wort gelernt haben, reden wir 12 Jahre.
10. Wir sehen 12 Jahre fern und merken uns 2.000 Personennamen.

11. Während unserer gesamten Lebenszeit schlagen wir 415 Millionen mal die Augen auf und atmen die Luft von 12 Millionen Luftballons ein.

Das Anspruchsvollste an jeder Veränderung ist die Umsetzung. Gute Vorsätze und brillante Ideen sind rasch entwickelt, Konzepte schnell geschrieben. Die eigentliche Arbeit beginnt aber erst danach. Den Wandel aktiv herbeizuführen, bedeutet, sich auseinanderzusetzen - mit sich und den anderen. Was das bedeutet, wissen Philosophen, Schriftsteller und Staatsmänner schon seit ewigen Zeiten. Ein paar Aussprüche zum Thema:

"Wir können nicht zweimal in demselben Fluss baden".
Heraklit

"Mut zur Veränderung bedeutet, positiv zu denken".
Morten Strahl

"Tradition ist die Weitergabe des Feuers, nicht die Anbetung der Asche."
Gustav Mahler

"Wir müssen minimieren und nicht komplizieren".
H.M.Rankl

"Etwas ist nicht sinnvoll, weil und wenn es beglückt, sondern es beglückt, weil es sinnvoll ist".
Nikolay Hartmann

"Wir gewöhnen uns eher ans Leben, als ans Denken".
Albert Camus

"Zitate beweisen die Zuverlässigkeit im Weitersagen".
Uwe Johnson

"What if everything is an illusion and nothing exists?
In that case, definitely overpaid for my carpet".
Woody Allen

"Die einzige Möglichkeiten, die Menschen zu motivieren, ist die Kommunikation".

Lee Iacocca

"Qualität. Das ist vor allem das Menschliche".
Theodor Heuss

"Raum und Licht und Ordnung, das sind die Dinge,
die Menschen genauso brauchen, wie Brot oder einen
Platz zum Schlafen".
Le Corbusier

"Nicht Tatsachen, sondern Meinungen über
Tatsachen bestimmen das Zusammenleben".
Epiktet

"Ich kann nicht an neue Ufer vordringen, wenn ich
nicht den Mut aufbringe, die alten zu verlassen".
André Gide

"Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft
verändern". Konfuzius

"Erfahrung heißt gar nichts. Man kann seine Sache
auch 35 Jahre schlecht machen". Kurt Tucholsky

"Wer nicht auf seine Weise denkt, denkt überhaupt
nicht". Oscar Wilde

"Der Mensch ist nahezu das einzige Wesen, das die
Fähigkeit besitzt, aus den Erfahrungen anderer zu
lernen; ebenso bemerkenswert ist seine
offensichtliche Abneigung, es zu tun".
Douglas Adams

"Die Dinge wenden sich spontan zum Schlechten,
wenn man sie nicht bewusst zum Guten lenkt". Sir
Francis Bacon

"Pläne sind nur ein guter Vorsatz, wenn sie nicht
sofort in harte Arbeit ausarten". Peter F. Drucker

"Wer nach Sicherheit sucht, sogar in Gedanken, ist wie einer, der seine Glieder abhacken würde, um künstliche zu haben, die ihm weder Schmerzen noch Probleme bereiten". Henry G. Miller

"Die Dinge ändern sich nicht; wir ändern uns".
Henry David Thoreau

"Manche Leute wissen erst was sie gedacht haben - nachdem sie es gesagt haben"

Meine berufsspezifische Variation lautet:

"Manche Leute wissen erst was sie gedacht haben - nachdem sie es gemacht haben"

Bodo Nilles.

"Das Leben ist Abenteuer, Risiko, ist gefährlich, lebensgefährlich. Trau dich - wenn du es nicht riskierst, gehst du drauf: vor Traurigkeit, vor Verzweiflung, weil nichts geschieht. Das Risiko, in einem Abenteuer umzukommen, ist gering, weil der, der dich geschaffen hat, auch weiß, was er dir zumuten kann. Er wird dich nicht in Situationen hineinrennen lassen, die dir wirklich gefährlich werden. Begib dich in das Abenteuer deines Lebens.

aus: "Sag Ja zu Deinem Leben"
von Erhard F. Freitag und Gudrun Freitag

"Folge dem Wesen der Dinge, und du wirst frei und ungestört wandeln.

Wo der Gedanke in Fesseln liegt, ist die Wahrheit verborgen denn alles ist dunkel und unklar.

Die Last des Urteilens bringt Verdruss und Erschoepfung. Welcher Nutzen lässt sich ableiten aus Unterscheidungen und Trennungen?"

Hsin-Hsin-Ming

"Wenn du ein Schiff bauen willst, so sammle nicht Menschen zusammen um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer". (A. de Saint Exupéry)

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

"Mein Heimatland ist die Welt. Und meine Religion ist es, Gutes zu tun." Thomas Paine

REFLECTIONS.....

How fortunate I am to have good friends, when there are so many who are alone and isolated.

How fortunate I am to have health, when there are so many people who are sick and dying.

How fortunate I am to have relative wealth and freedom when there are so many who lack the basic necessities of life.

May I try to remember how fortunate I am to have some teachings to help lead me out of difficulties, when there are so many people who are confused and do not know how to bring Peace to themselves.

Through Compassion to myself and to others, may I try to be mindful of my actions, speech and thoughts, so that the results of these will be beneficial to myself and to others.

May I try to remember that death is definitely coming and that I do not know when.

And at the time of death, the only thing that seems to have any real meaning is how much that I have developed the mind toward Compassion, Lovingkindness, Wisdom and Equanimity. So that I may have a balanced peaceful mind at the time of death and in my life now.

May I try to remember the Law of Cause and Effect, the Law of Karma, that if I wish for Inner Peace then I have to sow the seeds for Peace in the present moment.

May I try to remember that in this life there is the existence of opposites, pleasure and pain. Dukkha, unsatisfactoriness exists. There is aging, sickness, continual parting from loved ones and death.

May I try to develop the Peace coming from letting go and non-grasping - trying to develop Wisdom and Equanimity. There is the opportunity for the ending of the Dukkha of attachment, through cultivating the mind.

May I try to always have an open caring mind, trying to have Compassion for all beings. Yet at the same time may I understand that the world is as it is. All beings must walk the path to Peace within themselves.

May I always try to offer a helping hand, but also to realize that at times some will not understand or even want to be helped.

May all beings be able to find the path to Inner Peace, walk the path each according to their own ability and understanding, directing the mind towards the ending of Dukkha and towards Peace of Mind.

Love, Light and Respect
and Peace on Earth

'Gott erschafft die Welt und alle Dinge in einem gegenwärtigen Nun, und die Zeit, die da vergangen ist vor tausend Jahren, die ist Gott jetzt ebenso gegenwärtig und ebenso nah wie die Zeit, die jetzt ist.'

(Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate)

Dalai Lama Lebensregeln

1. wenn Du verlierst, verliere nicht den Lerneffekt
2. befolge grundsätzlich die folgenden drei Regeln:
3. denke - weil grosse Liebe und grosse Ziele grosse Risiken in sich bergen an Respekt fuer Dich selbst, Respekt fuer andere und Respekt (Verantwortung) für alle Deine Handlungen
4. denk daran, dass etwas, was Du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann
5. lerne die Regeln, damit Du weisst, wie Du sie brichst
6. wenn Du merkst, dass Du einen Fehler gemacht hast, unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren
7. verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst
8. begegne Veraenderungen mit offenen Armen, aber verliere dabei nicht Deine Wertmassstäbe
9. denke daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist

10. lebe ein gutes ehrbares Leben - wenn Du aelter wirst und zurückerdenkst, wirst Du es ein zweites mal geniessen koennen
11. eine freundliche Atmosphäre in in Deinem Haus ist die beste Grundlage für Dein Leben
12. wenn Du mit lieben Freunden streitest, bezieh Dich nur auf die aktuelle Situation - lass die Vergangenheit ruhen
13. teile Dein Wissen, so erlangst Du Unsterblichkeit
14. sei freundlich zur Erde
15. besuche einmal im Jahr einen Ort, den Du noch nicht kennst
16. denk daran, die beste Beziehung ist die, in der die Liebe für den anderen grösser ist, als das Verlangen nach dem anderen
17. bewerte Deine Erfolge daran, was Du aufgeben musstest, um sie zu erzielen
18. widme Dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit

"Der Raum ist die Zeit unseres Körpers.
Die Zeit ist der Raum unseres Geistes."
Maurice Maeterlinck

"Schön, wenn man die Frau fürs Leben gefunden hat.
Noch schöner, wenn man noch ein paar mehr kennt."
Woody Allen

"Die besten Vergrößerungsgläser für die Freuden der
Welt sind die, aus denen man trinkt."
Joachim Ringelnatz

"Eigensinn ist die Willensstärke der Schwachen."
Marie von Ebner-Eschenbach

„Gewonnen oder verloren, wird zwischen den Ohren
(BORIS BECKER)

"Dein Dasein in Zeit und Raum ist einzigartig. Deshalb
gibt es Leben, die nur du berühren kannst"

--- Harry Palmer

Leben Sie heute

Geniessen sie heute mal alles was Sie tun.
Selbst in langweiliger Arbeit koennen Sie Genuss
finden, wenn Sie es wollen.

Schieben Sie Gedanken an die Zukunft und die
Vergangenheit einfach in den Wind. Sagen Sie ganz
zart zu Ihnen, jetzt moechte ich diese Gedanken
nicht.

Atmen Sie heute immer wieder tief ein und aus. Es
wirkt sehr beruhigend und entspannend. Erledigen
Sie alle Ihre Aufgaben langsam und mit Genuss, und
spüren Sie die Augenblicke.

Lassen Sie am Abend vor dem zu Bett gehen den Tag noch mal Revue passieren. Schreiben Sie auf was Ihnen heute besonders gut gefallen hat.

Und wenn es schön war, dann gibt es keinen Grund, es morgen nicht auch zu tun. Tun Sie's ... Das wünschen wir Ihnen.

"Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort."

J. v. Eichendorff

„Die größten Dinge in der Welt werden durch andere
zuwege gebracht, die wir nichts achten, kleine
Ursachen, die wir übersehen, und die sich endlich
häufen.“ Georg Christoph Lichtenberg, Aphoristiker

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

"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
genuegt, wenn jeder von uns seine guten
menschlichen Eigenschaften entwickelt."

-- S.H. der XIV. Dalai Lama

° Heute lacht dir das Glück,
morgen ist Unglück dein Los.

Wenn du das weisst,
begehrt du nichts
und trauerst um nichts.

Alles, was du tust,
bringt Freud oder Leid,

Leben oder Tod.

Wenn du das weisst,
handelst du frei,
ganz ohne Bindung.

-- aus der Ashtavakra-Gita, siehe auch:

"Folge dem Wesen der Dinge, und du wirst frei und
ungestört wandeln.

Wo der Gedanke in Fesseln liegt, ist die Wahrheit
verborgen denn alles ist dunkel und unklar.

Die Last des Urteilens bringt Verdruss und
Erschöpfung. Welcher Nutzen lässt sich ableiten aus
Unterscheidungen und Trennungen?

-- aus dem Hsin-Hsin-Ming

" Dinge werden umso komplizierter, je mehr Gefühle
durch Symbole übersetzt werden." Harry Palmer

" In reinem Sein steigt das Bewusstsein auf, im
Bewusstsein entsteht und vergeht die Welt. Ich bin
alles, alles, was es gibt, ist mein. Bevor irgend etwas
begann, nachdem alles endet - ich bin".

-- Sri Nisargadatta Maharaj

Anerkennung

Wir Menschen wollen Anerkennung für das, was wir geleistet haben. Wenn wir diese nicht bekommen sind wir enttäuscht.

° Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, warum Ihnen Anerkennung so wichtig ist?

° Was würden Sie verlieren, wenn Sie ab heute darauf verzichten würden?

° Wie können Sie sich das Gefühl von Anerkennung selber geben?

Beschäftigen Sie in letzter Zeit folgende Fragen?

- Worum geht es eigentlich in meinem Leben?
- Was ist meine "Berufung"?
- Was sind meine Lebensziele?

"Der Sieg über die Angst, das ist auch ein Glücksgefühl, in dem ich mir nahe bin".
Reinhold Messner

Medizin: Heißes Wasser statt Kaffee oder Tee

Können Sie auf Kaffee und Tee nicht verzichten? Glauben Sie, Ihr Körper bräuchte das? Sie werden staunen, wie schnell die Entwöhnung von Koffein und Teein geht. Ihr Organismus benötigt nicht einmal eine Woche, dann vermisst er die Blutgefäße verengenden Aufputzmittel nicht mehr. Sie müssen dem gewohnten Getränk nicht Ihr restliches Leben lang abschwören. Aber ein Monat ohne bedeutet eine gesunde Reinigung für Ihren Körper. Jede Abkehr eingefahrener Gewohnheiten ist außerdem gut für Ihre Seele.

Dazu ein Tipp aus der indischen Medizin: Trinken Sie statt Ihres gewohnten Kaffees oder Tees heißes Wasser. Das schmeckt nur am Anfang ungewohnt. Schon nach ein paar Schlucken werden Sie merken, dass der Haupteffekt bei Tee und Kaffee gar nicht die Zutaten und der Geschmack sind, sondern die Wärme. Heißes Wasser wirkt erfrischend und anregend. Besonders gut funktioniert das, wenn Sie das heiße Wasser aus Ihrer gewohnten Kaffee- oder Teetasse trinken.

Was ist die wahre Arbeit, die auf diesem Planeten geleistet werden muss? Dass wir unser eigenes Bewusstsein vergrössern; uns erinnern, dass unsere essentielle Natur gewaltlos ist; und dass wir das Ausmass an Mitgefuehl und Kooperation auf diesem Planeten vergrössern.

--- Harry Palmer

" Gott schuf alle Dinge.
Es gibt nur Gott.
Wenn du das weisst,
schmilzt das Verlangen dahin.
Wenn du an nichts haftest,
dann wirst du still.

-- aus der Ashtavakra-Gita

" Den Erhabenen Weg zu leben ist weder leicht noch schwer. Aber jene, deren Blick begrenzt ist, sind furchtsam und unentschlossen; je mehr sie eilen, umso langsamer kommen sie voran.

Dem Festhalten und Anhaften sind keine Grenzen gesetzt; selbst das Anhaften an die Idee der Erleuchtung bedeutet, auf Abwege zu geraten.

Belasse die Dinge einfach, wie sie sind, und es wird weder Kommen noch Gehen geben.

-- aus dem Hsin-Hsin-Ming

" Erleuchtung ist die Entdeckung der Ewigkeit im gegenwärtigen Moment". Harry Palmer

Probleme aufteilen

Oft ist ein Problem leichter zu lösen, wenn man es aufteilt. Diese kleinen "Einzelteile" machen weniger Angst und können leichter nacheinander bewältigt werden.

Wenn Sie z.B. befürchten, Ihre Arbeit nicht bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu schaffen, dann setzen Sie sich ein kleineres Ziel für diesen Zeitraum sowie einen späteren Termin für die gesamte Aufgabe. Somit können Sie bessere Erfolge erzielen, da Sie sich nicht so unter Druck setzen.

"Die Bestimmung unseres Lebens ist nicht der Erfolg, sondern heroisches Versagen". Robert Louis Stevenson

„Ich will euch mein Erfolgsrezept verraten: Meine ganze Kraft ist nichts als Ausdauer“. Louis Pasteur

"Wer hohe Türme bauen will, muß lange beim Fundament verweilen".
Bruckner, Anton, Dr. h. c.

„Mache die Dinge so einfach wie möglich - aber nicht einfacher“. Albert Einstein

"Alles auf der Welt kommt auf einen gescheiterten Einfall und auf einen festen Entschluß an".
Johann Wolfgang von Goethe

"Von einem gewissen Punkt an gibt es keine Rückkehr mehr. Dieser Punkt ist zu erreichen".
Franz Kafka

"Es ist unmöglich, den Augenblick zu leben. Man steht immer mit einem Bein in der Vergangenheit, mit dem anderen in der Zukunft".
Jules Romains

"Jeder Mensch bekommt seine Chance. Es kommt nur darauf an, sie zu verwerten".

Peter Weck

"Das Wort "unmöglich" gibt es nur im Wörterbuch von Narren". Kaiser Napoléon I. Bonaparte

"Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen".

Guy de Maupassant

"Die Menschen verlieren zuerst ihre Illusionen, dann ihre Zähne und ganz zuletzt ihre Laster". Hans-Joachim Kuhlenkampff

"Auf, dass der Mensch sich selber schafft und nicht gemacht wird von irgendwem oder irgendwas".

"Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt".

"Der Einzelne kann sich vervollkommen. Aber die Menschheit als Ganzes wird weder besser noch schlechter." Denis Diderot

"Wer nicht kann, was er will, muß das wollen, was er kann. Denn das zu wollen, was er nicht kann, wäre töricht". Leonhard Flemming

"Ich verschiebe niemals auf morgen, was sich auch übermorgen erledigen läßt". Oscar Wilde

" Alle Dinge entstehen,
erleiden den Wandel
und müssen vergehen.

Das ist ihr Wesen.
Wenn du das weisst,
wühlt nichts mehr dich auf

und nichts tut dir weh.

Dann wirst du still.
Es ist so leicht".

-- aus der Ashtavakra-Gita,

"Wenn du nicht zwischen grob und fein
unterscheidest, wirst du nicht zu Vorurteil und
Meinung verführt.

"Wir können Gott aus dem einfachen Grund nicht
verstehen, weil Gott die Fähigkeit des Verstehens
selbst ist - nicht das Objekt, das verstanden wird.
Vertrauen und Fühlen allein erkennen Gott".

-- Harry Palmer

" Erkenne, dass du die Ergebnisse nicht beeinflussen
kannst und schenke deinen Verlangen und Ängsten
keine Aufmerksamkeit mehr. Lass´ sie kommen und
gehen. Gib´ ihnen keine Nahrung mehr durch dein
Interesse und deine Aufmerksamkeit".

-- Sri Nisargadatta Maharaj

RELIGIOUS TRUTHS

TAOISM:

Shit happens.

BUDDHISM:

If shit happens, it isn't really Shit.

HINDUISM:

This shit has happened before.

ISLAM:

If shit happens, it is the will of Allah.

CATHOLICISM:

Shit happens because you deserve it.

PROTESTANTISM:

Let shit happen to somebody else.

JUDAISM:

Why does shit always happen to us ?

„Um Wunder zu erleben, muß man an sie glauben“.

Carl Ludwig Schleich

"Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe. Später gehört dann alle Liebe den Gedanken".

Albert Einstein

Die Freiheit besteht in erster Linie nicht aus Privilegien, sondern aus Pflichten. (Albert Camus)

Liebe ist stets der Anfang des Wissens, so wie Feuer der Anfang des Lichts ist. (Thomas Carlyle)

Das Zuhause ist keineswegs der einzige zivilisierte Ort in einer abenteuerlichen Welt, sondern der einzige unzivilisierte in einer Welt der Zwänge und Pflichten.

(Gilbert Keith Chesterton)

Alle großen Dinge sind einfach und viele können mit einem einzigen Wort ausgedrückt werden: Freiheit, Gerechtigkeit, Ehre, Pflicht, Gnade, Hoffnung.
(Winston Churchill)

Wenn man von den Leuten Pflichten fordert und ihnen keine Rechte zugestehen will, muß man sie gut bezahlen. (Johann Wolfgang von Goethe)

Nur der Wechsel ist wohltätig. Unaufhörliches Tageslicht ermüdet. (Wilhelm von Humboldt)

Arbeitsplätze schaffen ist die vornehmste Verpflichtung eines Unternehmens gegenüber der Gemeinschaft. (Lee Iacocca)

Die Pflicht gegen sich selbst besteht darin, daß der Mensch die Würde der Menschheit in seiner eigenen Person bewahre. (Immanuel Kant)

Wie der stille See seinen dunklen Grund in der tiefen Quelle hat, so hat die Liebe eines Menschen ihren rätselhaften Grund in Gottes Licht. (Søren Kierkegaard)

Das Leben ist wie der Eiskunstlauf: Es besteht aus Pflicht und Kür, und oft fällt die Entscheidung bei der Pflicht. (Gustav Knuth)

Es ist immer dasselbe: eingeräumte Rechte sind auferlegte Pflichten. (Hans Lohberger)

Das Flüstern einer schönen Frau hört man weiter als den lautesten Ruf der Pflicht. (Pablo Picasso)

Der Tugendhafte begnügt sich, von dem zu träumen, was der Böse im Leben verwirklicht. (Platon)

Einem Kind, das die Dunkelheit fürchtet, verzeiht man gern; tragisch wird es erst, wenn Männer das Licht fürchten. (Platon)

Es ist schwierig, Menschen hinter das Licht zu führen, sobald es ihnen aufgegangen ist. (Alfred Polgar)

In den Diktaturen darf man nichts sagen, muß alles nur denken. In der Demokratie darf man alles sagen, aber keiner ist verpflichtet, sich dabei etwas zu denken. (Willi Ritschard)

Alle Wirtschaftsprobleme wären zu lösen, wenn man die Selbstgefälligkeit steuerpflichtig machte. (Jaques Tati)

Fehler gehören zu den Verpflichtungen, mit denen man für ein vollwertiges Leben bezahlt. Sophia Loren

Ich bin verpflichtet, meinen Gegnern Argumente zu liefern, aber nicht Verstand. Benjamin Disraeli

"Der Geist begehrt dies
und trauert über jenes."
Walter Werner, Two do design

"Fakten sind wie Kühe. Wenn man sie scharf genug ansieht, laufen sie im allgemeinen weg."

Dorothy L. Sayers, Britische Kriminalautorin

WARUM ÜBERQUERTE DAS HUHN DIE STRASSE?

–

KINDERGÄRTNERIN:

Um auf die andere Strassenseite zu kommen.

–

PLATO:

Für ein bedeutenderes Gut.

–

ARISTOTELES:

Es ist die Natur von Hühnern, Strassen zu überqueren.

–

KARL MARX:

Es war historisch unvermeidlich.

–

SADDAM HUSSEIN:

Dies war ein unprovocierter Akt der Rebellion, und wir hatten jedes Recht, 50 Tonnen Nervengas auf dieses Huhn zu feuern.

–

RONALD REAGAN:

Hab ich vergessen.

–

CAPTAIN JAMES T. KIRK:

Um dahin zu gehen, wo noch kein Huhn vorher war.

–

HIPPOKRATES:

Wegen eines Überschusses an Trägheit in ihrer
Bauchspeicheldrüse.

–

MARTIN LUTHER KING, JR.:

Ich sehe eine Welt, in der alle Hühner frei sein werden,
Strassen zu überqueren, ohne dass ihre Motive in
Frage gestellt werden.

–

MOSES:

Und Gott kam vom Himmel herunter, und Er sprach
zu dem Huhn "Du sollst die Strasse überqueren".

Und das Huhn überquerte die Strasse, und es gab
grosses Frohlocken.

–

FOX MULDER:

Sie haben das Huhn mit Ihren eigenen Augen die
Strasse überqueren sehen.

Wieviele Hühner müssen noch die Strasse überqueren, bevor Sie es glauben?

–

MACHIAVELLI:

Das Entscheidende ist, dass das Huhn die Strasse überquert hat.

Wer interessiert sich für den Grund?

Die Überquerung der Strasse rechtfertigt jegliche möglichen Motive.

–

FREUD:

Die Tatsache, dass Sie sich überhaupt mit der Frage beschäftigen, dass das Huhn die Strasse überquerte, offenbart Ihre unterschwellige sexuelle Unsicherheit.

–

BILL GATES:

Ich habe gerade das neue Huhn Office 2000 herausgebracht, das nicht nur Die Strasse überqueren,

sondern auch Eier legen, wichtige Dokumente Verwalten und Ihren Kontostand ausgleichen wird.

–

DARWIN:

Hühner wurden über eine grosse Zeitspanne von der Natur in der Art ausgewählt,

dass sie jetzt genetisch bereit sind, Strassen zu überqueren.

–

EINSTEIN:

Ob das Huhn die Strasse überquert hat oder die Strasse sich unter dem Huhn bewegte,

hängt von Ihrem Referenzrahmen ab.

–

BUDDHA:

Mit dieser Frage verleugnest Du Deine eigene Hühnernatur.

–

RALPH WALDO EMERSON:

Das Huhn überquerte die Strasse nicht ... es transzendierte sie.

–

ERNEST HEMINGWAY:

Um zu sterben. Im Regen.

–

COLONEL SANDERS:

Ich hab eines übersehen?

–

CLINTON:

I did not have any sexual relationship with that chicken.

–

FRED FUSSBROICH:

Isch find dat jut. Wenn dat Huhn dat will, dann soll dat dat dunn.

–

DOLLY BUSTER:

A) Auf der anderen Strassenseite hat der neue SM-Laden aufgemacht.

B) Die Henne hat im Liebesrausch das Huhn total gerupft und nun flieht es vor Angst auf die andere Seite.

C) Das Silikon in der Hühnerbrust ist so schwer, dass es das Huhn auf die andere Seite zieht.

–

HOUSTON:

Das Huhn hat ein Problem!

–

JESUS:

Um die Brotkrümel unter den Armen zu verteilen!

–

RAY CHARLES IM DUETT MIT HARALD JUHNKE:

Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn!

–

GIOVANNI TRAPPATONI:

Das Huhn hatte fertig!

–

NEIL ARMSTRONG:

A small step for a HUHN, but a big step for mankind!

–

OSKAR LAFONTAINE:

Das Huhn ist ja nur ein Privat-Huhn und kann gehen, wohin es will.

–

ANDERSEN CONSULTING:

Deregulierung auf der Strassenseite des Huhns bedrohte seine dominante Marktposition.

Das Huhn sah sich der signifikanten Herausforderung gegenüber,

die Kompetenzen zu entwickeln, die erforderlich sind, um in neuen Wettbewerbsmärkten bestehen zu können.

In einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit dem Klienten hat Andersen Consulting dem Huhn geholfen,

eine physische Distributionsstrategie und deren Umsetzungsprozesse zu überdenken.

Unter Verwendung des Geflügel-Integrationsmodells (GIM) hat Andersen dem Huhn geholfen,

seine Fähigkeiten, Methodologien, Wissen, Kapital und Erfahrung einzusetzen, um die Mitarbeiter, Prozesse und Technologien

des Huhns für die Unterstützung seiner Gesamtstrategie innerhalb des Programm-Management-Rahmens auszurichten.

Andersen Consulting zog ein diverses Cross-Spektrum von Strassen-Analysten und besten Hühnern

sowie Andersen Beratern mit breitgefächerten Erfahrungen in der Transportindustrie heran,

die in 2tägigen Besprechungen ihr Persönliches Wissenskapital, sowohl stillschweigend als auch deutlich,

auf ein gemeinsames Niveau brachten und die Synergien herstellten, um das unbedingte Ziel zu erreichen,

nämlich die Erarbeitung und Umsetzung eines unternehmensweiten Werterahmens innerhalb des mittleren Geflügelprozesses.

Die Besprechungen fanden in einer parkähnlichen Umgebung statt, um eine wirkungsvolle Testatmosphäre zu erhalten,

die auf Strategien basiert, auf die die Industrie fokussiert ist und auf eine konsistente, klare und einzigartige Marktaussage hinausläuft.

Andersen Consulting hat dem Huhn geholfen, sich zu verändern, um erfolgreicher zu werden.

von **Iris Rohmann, Köln**

Wenn Millionen Bücher von einer Erfahrung sprechen
- solange du sie nicht selber machst, nützt dir dein
Wissen nichts

Schmerz kommt Schmerz geht. Was bleibt bist du

Normal ist ein grausamer Begriff für eine grausame
Verhinderung von Leben

Zu einer Beziehung gehören zwei, zu einer
Begegnung nur einer. Das ist der Unterschied.

Solange du deinen Schmerz betäubst, wirst du nichts
über die Realität erfahren

Viele Menschen haben viele Fragen, aber sie haben
wenig wesentliche Fragen

Ein Schneckenhaus benötigt nur der, der etwas vor
sich selbst zu verbergen hat

Die Betrügereien dieses Geistes sind dreifaltiger
Natur. Erst will er mehr. Wenn er dann mehr
bekommen hat, will er was besseres, und wenn er
dann was besseres bekommen hat, will er was
anderes

Es gibt keinen anderen Ort als HIER.
Gedanken vermitteln Dir das Gefühl von Zeit.
Gefühle vermitteln Dir das Gefühl von Raum.
Aber es gibt nur HIER – alles andere ist eine
Täuschung!

Je weniger Du tust, umso mehr geschieht.

Das Ich interessiert sich nur für das Ich, nicht für das
Leben

Das Ich ist der lebenslange Versuch, der
Unbestechlichkeit der
Wahrheit zu entkommen

Jedes noch so schreckliche Gefühl ist im Kern das
Gefühl von Liebe.

Frieden liegt nicht in dem, was wir glauben gewinnen
zu können. Frieden liegt im Verlust.

alle von OM C. Parkin

Parabel:

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler in der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollte sie neben die Namen schreiben. Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin. Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste. Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. "Wirklich?" hörte man flüstern. "Ich wusste gar nicht, dass ich irgend jemandem was bedeute!" und "Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen" waren die Kommentare. Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen. Einige Jahre später hatte einer der jungen Männer einen Unfall und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der

den jungen Mann geliebt hatte, ging am Sarg vorbei und erteilte ihm die letzte Ehre. Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Freunde, die den Sarg trugen zu ihr: "Waren Sie Mark's Mathe-Lehrerin?" Sie nickte: "Ja". Dann sagte er: "Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen." Nach dem Begräbnis waren die meisten von Mark's früheren Schulfreunden versammelt. Mark's Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. "Wir wollen Ihnen etwas zeigen", sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. "Das wurde gefunden, wo Mark gestorben ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen." Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinandergefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten. "Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben" sagte Mark's Mutter. "Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt." Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte ein bisschen und sagte, "Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Lade in meinem Schreibtisch". Chuck's Frau sagte, "Chuck bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben." "Ich habe meine auch noch" sagte Marilyn.

"Sie ist in meinem Tagebuch." Dann griff Vicki, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. "Ich trage sie immer bei mir", sagte Vicki und meinte dann ohne mit der Wimper zu zucken: "Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt." Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden.

Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet. Und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind.

Wie Sie sich selbst motivieren und Flow spüren

Es gibt Situationen, die motivieren uns und lassen uns so richtig durchstarten. Und es gibt natürlich die Situationen, wo wir keinen Fuß mehr vor den anderen bekommen, wo alles zäh ist und jeder Schritt unglaubliche Anstrengung kostet.

Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat in seinem Buch "Flow: Das Geheimnis des Glücks" ein ziemlich gutes Modell entwickelt. Dieses Modell erklärt, warum wir uns manchmal so richtig motiviert und bei der Sache fühlen und warum wir auf der anderen Seite manchmal nicht vom Fleck kommen.

Im Kern sagt dieses Modell, dass wir uns dann motiviert fühlen, wenn eine Aufgabe genau zu unseren Fähigkeiten passt, d.h. wenn die Aufgabe nicht zu einfach aber auch nicht zu schwer für uns ist.

Wenn die Aufgabe zu einfach ist, dann langweilen wir uns schnell und fühlen uns unterfordert. Und wenn wir das Gefühl haben, dass eine Aufgabe unsere augenblicklichen Fähigkeiten übersteigt, dann fühlen wir uns gelähmt, überfordert und gestresst.

Wenn eine Aufgabe aber genau zu unseren Fähigkeiten passt, wenn sie nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwer ist, dann fühlen wir das, was Mihaly Csikszentmihalyi "Flow" nennt. Das ist der Zustand, bei dem wir die Zeit und uns selbst vergessen und wo alles mühelos und wie von alleine passiert.

Was ist jetzt eine mögliche Schlussfolgerung aus diesem Modell? Ganz einfach. Betrachten Sie kurz Ihre alltäglichen beruflichen und privaten Aufgaben.

Sind das hauptsächlich langweilige Geschichten?

Sind das Aufgaben, die Sie fordern, aber nicht überfordern?

Oder sind das Aufgaben, die eigentlich viel zu schwierig für Sie sind?

Wenn Ihre Aufgaben zu langweilig sind, dann können Sie diese ja ein bisschen würzen, indem Sie sie anspruchsvoller machen. Bauen Sie sich einen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad mit ein.

Bügeln Sie mit der anderen Hand. Setzen Sie sich ein Zeitlimit bei einer Aufgabe. Oder nehmen Sie sich vor, die Aufgabe besonders gut zu erledigen. Seien Sie kreativ, dann haben Sie auch bei langweiligen Aufgaben Spaß.

Wenn Ihre Aufgaben dagegen zu schwierig sind, können Sie folgendes tun:

Senken Sie Ihren Anspruch, denn oft überfordert uns eine Aufgabe nur, weil wir zu viel von uns selbst erwarten.

Holen Sie sich Hilfe, denn gemeinsam lässt es sich an einer schwierigen Aufgabe einfacher arbeiten.

Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse, damit Sie in Zukunft dieser Aufgabe besser gewachsen sind.

Wenn Sie diese Ideen für sich anwenden, können Sie Ihren Spaß an Ihren täglichen Aufgaben deutlich verbessern.

Einladung zur Selbstliebe

Ich traue mir.

Ich vertraue mir.

Ich lasse mich gewähren.

Ich stehe mir zur Seite.

Ich setze auf mich.

Ich bin mit mir im Einklang.

Ich trage Frieden in mir.

Ich bin wertvoll.

Ich gehöre mit selbst.

Ich bin mein eigener Souverän.

Ich gehe durch dieses mein Leben.

Ich lebe mir zur Freude.

Ich bin nur für mich verantwortlich.

Ich bin nicht für andere verantwortlich.

Ich halte nach anderen Ausschau.

Ich bin für andere da.

Ich mache alles und nichts.

Ich handele weder falsch noch richtig.

Ich bin ein Teil des unendlichen Sinns.

Ich bin und ich bin und ich bin.

Ich erfahre die Welt nur auf meine Weise.

Ich wache morgen früh wieder auf.

Ich vertraue mich meinem Tod an.

Ich bin der Mittelpunkt des Universums.

Ich liebe mich so wie ich bin.

Ohne Persönlichkeit gibt es keine Liebe, keine wirklich tiefe Liebe.

Den Sinn erhält das Leben einzig durch die Liebe. Das heißt: je mehr wir zu lieben und uns hinzugeben fähig sind, desto sinnvoller wird unser Leben.

Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.

Ohne Liebe zu sich selbst ist auch die Nächstenliebe unmöglich. Der Selbsthaß ist genau dasselbe und erzeugt am Ende dieselbe grausige Isoliertheit und Verzweiflung wie der grelle Egoismus.

Der Anfang aller Kunst ist die Liebe. Wert und Umfang jeder Kunst werden vor allem durch des Künstlers Fähigkeit zur Liebe bestimmt.

Genie ist Liebeskraft, ist Sehnsucht nach Hingabe.

Je weniger ich an unsere Zeit glauben kann, je mehr ich das Menschentum verkommen und verdorren zu sehen meine, desto weniger stelle ich diesem Verfall die Revolution entgegen, und desto mehr glaube ich an die Magie der Liebe.

Kein Mensch fühlt im andern eine Schwingung mit, ohne daß er sie selbst in sich hat.

Die Welt und das Leben zu lieben, auch unter Qualen zu lieben, jedem Sonnenstrahl dankbar offenstehen und auch im Leid das Lächeln nicht ganz zu verlernen - diese Lehre jeder echten Dichtung veraltet nie und ist heute notwendiger und dankenswerter als je.

Fühle mit allem Leid der Welt, aber richte deine Kräfte nicht dorthin, wo du machtlos bist, sondern zum

Nächsten, dem du helfen, den du lieben und erfreuen kannst.

Die Welt zu durchschauen, sie zu verachten,
mag großer Denker Sache sein.
Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können,
sie und mich und alle Wesen mit Liebe und
Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.

Hermann Hesse

Zusammengestellt von:

Andreas Donder seminar
ZIELE WEGE RESULTATE

Rothenbaumchaussee 27
20148 HAMBURG

FON: 040/4107506
FAX: 040/4504368
MOB: 0179/9266388

MAIL: mail@AndreasDonder.de

ONLINE: <http://www.Donder-seminar.de/>