

Sprichwörter, Zitate und Lebensweisheiten

*Möge Sie das passende Zitat zur rechten Zeit motivieren,
einen anderen Weg zu gehen.*

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Bewusstheit

Eine der ältesten Geschichten aus dem Zen Buddhismus:

Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne.

Der Meister antwortete:

"Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich"

Der Schüler fiel dem Meister in Wort und sagte:

"Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?"

Der Meister blieb ganz ruhig und wiederholte wie zuvor:

"Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich"

Wieder sagte der Schüler: *"Aber das tue ich doch auch!"*

"Nein", sagte da der Meister. "Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel."

Sig Paulson: Deine Aufmerksamkeit ist kostbar. Schenke sie nur denjenigen Eigenschaften, von denen du möchtest, dass sie in deinem Leben zum Vorschein kommen.

Tschen Tschin: Gönn dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herum gehastet bist. Lerne zu schweigen und du merkst, dass du zu viel geredet hast. Sei gütig und du siehst ein, dass dein Urteil über andere allzu hart war.

Ärger

Mark Aurel: Der Zorn und Kummer, den wir durch die Handlungen der Menschen empfinden, sind härter für uns als diese Handlungen selbst, über die wir uns erzürnen und betrüben.

Buddha: An seinem Ärger festzuhalten ist genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemanden zu werfen; du bist derjenige, der sich verbrennt.

Lebensfreude-Kalender (2009): Groll ist, als ob man Gift nimmt in der Hoffnung, dass der andere stirbt.

Lebensfreude-Kalender (2010): Wenn du dich ärgerst, dann leidest du für die Fehler der anderen.

Angst

Dale Carnegie: Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.

Hermann Hesse: Über dem ängstlichen Gedanken, was etwa morgen uns zustoßen könnte, verlieren wir das Heute, die Gegenwart, und damit die Wirklichkeit.

Timothy J. Mordaunt: Ich unterscheide zwischen Spiritualität und Religion. Religion ist für Menschen, die Angst davor haben, in die Hölle zu kommen; Spiritualität ist für Menschen, die dort schon waren.

Dankbarkeit

Platon: Ein dankbarer Geist ist ein großer Geist, der schließlich große Dinge an sich zieht.

Lebensfreude-Kalender (2013): Schätze und genieße, was du hast, statt daran zu denken, was dir fehlt.

Freude

Arabisches Sprichwort: Ärgere dich nicht darüber, dass der Rosenstrauch Dornen trägt. Freue dich, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.

Friedrich Nietzsche: Lernen wir uns freuen, so verlernen wir am besten, anderen weh zu tun.

Freundschaft

Ralph Waldo Emerson: Der einzige Weg, einen Freund zu bekommen, ist, einer zu sein.

Gedanken, Einstellungen und Glauben

Maya Angelou: Wenn du etwas nicht magst, dann ändere es. Wenn du etwas nicht ändern kannst, dann verändere deine Einstellung.

Mark Aurel: Das Universum ist Transformation; unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.

Albert Einstein: Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe. Später gehört alle Liebe den Gedanken.

George Foreman: Entscheidend für jeden Erfolg ist der Glaube an sich selbst.

Hermann Hesse: Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.

Reinhold Niebuhr: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Seneca: Es ist wirklich töricht, heute unglücklich zu sein, weil man irgendwann in der Zukunft unglücklich sein könnte.

Mitgefühl und Empathie

Pearl S. Buck: Kinder, die man nicht liebt, werden Erwachsene, die nicht lieben.

Anatole France: Nur wer gegen sich selbst milde ist, kann es auch gegen andere sein.

Dalai Lama: Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeiten, kein Luxus. Ohne sie kann die Menschheit nicht überleben.

(Selbst-) Liebe und Selbstvertrauen

Dale Carnegie: Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.

Lebensfreude-Kalender (2009): Je mehr du dich selbst annimmst, umso mehr fühlst du dich von anderen angenommen.

Lebensfreude-Kalender (2010): Um dich von anderen geliebt zu fühlen, musst du zuerst dich selbst lieben.

Lebensfreude-Kalender (2011): Lerne, dich zu lieben. Dann strahlst du etwas aus, was dich anziehend und liebenswert macht.

Blaise Pascal: Das Herz verfügt über eine Vernunft, von der der Verstand nichts weiß.

Albert Schweitzer: Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir weggehen.

Seneca: Willst du geliebt werden, so liebe.

Thomas von Aquin: Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst.

Johann Wolfgang von Goethe: Wer die Menschen so behandelt, wie sie sind, macht sie schlechter. Wer die Menschen aber behandelt, wie sie sein könnten, der macht sie besser.

Mary Ann Wallace: Liebe. Sie ist die einzige Wahl. Und das Gegenteil von Sterben ist nicht Leben - sondern Liebe; das Gegenteil von Liebe (und Leben) ist nicht der Tod - sondern Angst; und die Einengung des Lebens, die sie verursacht. Der Tod ist nicht das Ende des Lebens. Doch die Angst kann die Liebe wegsperren - und die größte Angst von allem ist die Angst vor der Liebe selbst.

Herausforderungen, Mut und Hoffnung

Albert Einstein: Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit.

Ralph Waldo Emerson: Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Lebensfreudekalender (2010): Um über Nacht Erfolg zu haben, brauchst du viele Jahre harter Arbeit.

Neues Testament: Glaube ist feste Zuversicht auf das, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht. (Heb. 11,1)

Vincent van Gogh: Das Gelingen ist manchmal das Endresultat einer ganzen Reihe missglückter Versuche.

Schmerzen

John Patrick: Schmerzen bringen Menschen zum Nachdenken. Nachdenken macht Menschen weise. Weisheit macht das Leben erträglich.

Veränderung

Mark Aurel: Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst, denn das heißt ein neues Leben beginnen.

Albert Einstein: Geisteskrankheit ist, wenn man das Gleiche immer und immer wieder tut und andere Resultate erwartet.

Albert Einstein: Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.

Mahatma Gandhi: Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Hippokrates: Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu verändern, kann dir nicht geholfen werden.

Lebensfreude-Kalender (2009): Ehe sich etwas in deinem Leben ändern kann, musst du dich ändern.

Mutter Teresa: Ich kümmere mich nie um Menschenscharen, sondern nur um eine Person. Würde ich die Scharen ansehen, würde ich nie beginnen.

Theodore Roosevelt: Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, direkt da, wo du bist.

Johann Wolfgang von Goethe: Es ist nicht genug zu wissen - man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen - man muss auch tun.

Vergebung

Claudia Black: Vergeben bedeutet nicht vergessen. Es bedeutet, sich zu erinnern und dann loszulassen.

Albert Einstein: Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.

Ralph Marston: Je mehr Groll du in dir trägst, desto schwerer wird deine Last. Vergib und lass dann los. Wenn jemand dir Unrecht getan hat, tut das weh. Es ist sicher nicht sinnvoll, deine eigene Energie und Zeit darauf zu verschwenden, diese Verletzung zu verlängern. Vergib und du entfernst dich nach und nach vom Schmerz. Vergib und du kannst mit einer viel geringeren Last weitergehen ... Vergib und es geht dir viel besser. Vergib und du bist frei, wirklich zu leben.

Wie Sie wieder Boss in Ihrem Kopf werden

Auf meiner Webseite [BossimKopf.de](http://www.bossimkopf.de) und auf meinem YouTube Kanal „BossimKopf“ zeige ich Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt wieder Kontrolle über Ihrem Kopf bekommen können.

Gehen Sie dazu auf die folgenden Links:

<http://www.bossimkopf.de>

<http://www.youtube.com/user/bossimkopf>

Dort erfahren Sie unter anderem, wie:

- Sie Ihr negatives Denken in 3 Schritten in eine positivere Richtung verändern können.
- eng Denken, Fehlen und Verhalten zusammenhängen.
- das JETZT von Eckhart Tolle in die moderne Psychotherapie und Hirnforschung einfließt.
- Sie eine der besten Selbstfindungs Methoden, „The Work“ von Byron Katie, anwenden.
- Sie die besten Erkenntnisse aus der erfolgreichen Kognitiven Therapie für Ihren Alltag nutzen.
- Sie gelassener mit Stress umgehen können.
- Sie gerade auch in kritischen Situationen gezielt etwas gegen den Stress zu tun.
- Sie Ihre gewohnten Ängste, Panik und Grübeln enorm verringern können.

Und abonnieren Sie am besten noch heute unseren kostenlosen **BossImKopf Newsletter**, damit Sie immer auf dem neusten Stand bleiben und die besten BossimKopf **Sprichwörter & Zitate** nicht verpassen!