

## Leseprobe



### **Höre auf dein Herz**

365 Ermutigungen für Frauen

380 Seiten, 11 x 16.5 cm, gebunden, durchgehend farbig,  
Leseband

**ISBN 9783746252957**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

# HÖRE AUF DEIN HERZ

365 Ermutigungen  
für Frauen

**benno**

Zusammengestellt und herausgegeben  
von Ingrid Dlugos

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu  
Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5295-7, Motiv Kerze © Floydine/Fotolia  
ISBN 978-3-7462-5296-4, Motiv Blüten © Tatiana Mozorova/Fotolia

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Einband und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (K)

## VORWORT

### **Achte auf deine Gedanken: sie sind der Anfang deiner Taten.**

Dieses chinesische Sprichwort bringt es auf den Punkt. Und was könnte ein besserer Maßstab für unsere Gedanken sein als unser Herz?

In einer Welt, die materielle Dinge und oberflächliche, falsch verstandene Freude zum Lebenssinn erklärt, müssen wir wieder lernen, die Wichtigkeiten des Lebens und den einfühlsamen Umgang miteinander neu zu entdecken.

Die hier zusammengetragenen Gedanken und Empfindungen aus dem reichen Erfahrungsschatz von Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten wollen uns sensibel für uns und unsere Mitmenschen machen, um bewusst den Tag mit all seinen Schwierigkeiten und Freuden zu leben und zu erleben.

Für das, was wir tun, sind wir als freie Menschen selbst verantwortlich. Deshalb ist es

wichtig, dass wir täglich einen Moment Ruhe finden, um uns zu besinnen, um uns von guten Gedanken inspirieren zu lassen, damit unser Herz sich öffnet für uns und unsere Mitmenschen. Nur wenn ich mich selbst annehmen und mich auch an kleinen Dingen des Alltags erfreuen kann - wenn ich also glücklich bin, kann ich zum Segen für meine Umgebung werden. Offen sein für das, was um mich herum passiert, und vieles mit Humor und Lachen ertragen, das ist ein gutes Mittel gegen die erstickende Luft des Alltags und gegen die Vergiftung von Herz und Geist.

Die vorliegenden Sprüche und Weisheiten sind Worte voller Leben und Lebenserfahrung. Sie machen Mut und regen zum Nachdenken an. Worte können so viel bewegen und sie können uns Kraft geben, den Alltag zu bewältigen, unser Bewusstsein schärfen und uns zu innerer Gelassenheit führen. Wer die Welt verändern will, muss zuerst bei sich anfangen, und dabei ist es hilfreich, die Lebenserfahrungen anderer in den Blick zu nehmen. Liebe, Weisheit und Güte sind dabei die besten Berater.

Die Gedanken, die in diesem Buch gesammelt sind, öffnen unsere Augen für den Wert unseres

Menschseins, denn die wesentlichen Dinge des Lebens gibt es umsonst. Wie kostbar und unbezahlbar sind Freundschaft, Zuneigung, ein harmonisches Zuhause, ein liebevoller Blick, verständnisvolles Zuhören, eine freundliche Geste. Mögen Ihnen die Worte des Tages ein fröhliches Herz auf dem Weg durch das Leben schenken.

# 26

AUGUST

---

*F*ür seine Handlungen sich  
allein verantwortlich  
fühlen und allein ihre Folgen,  
auch die schwersten, tragen,  
das macht die Persönlichkeit  
aus.

*Ricarda Huch*



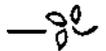
# 27

AUGUST

---

*L*ernt, zufrieden allein  
zu sein – wer seine eigene  
Gesellschaft nicht erträgt,  
sollte sie nicht anderen  
zumuten.

*Karin Böcker*



# 28

AUGUST

---

*F*reude und Schmerz sind  
gleich kostbare Gaben, und es  
gilt, sie eines wie das andere  
völlig auszukosten, jedes in  
seiner Reinheit,  
ohne dass man sie zu  
vermischen sucht.

*Simone Weil*



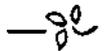
# 29

AUGUST

---

*D*ein Schöpfer hat dir den  
besten Schatz gegeben, einen  
lebendigen Schatz,  
deinen Verstand.

*Hildegard von Bingen*



# 30

AUGUST

---

*I*n jedem Urteil drückt der  
naiv urteilende Mensch sich  
selbst aus.

*Ricarda Huch*



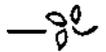
# 31

AUGUST

---

*S*ei überzeugt,  
dass du Recht hast,  
glaub es nicht nur!

*Madeleine Delbrél*



# 1

SEPTEMBER

---

*M*anch einem geht der  
Mund über,  
bevor das Herz voll ist.

*Stella Kadmon*



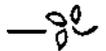
# 2

SEPTEMBER

---

*L*ieben Sie Ihre  
Erbärmlichkeit, denn an ihr  
übt Gott sein Erbarmen.

*Elisabeth von Dijon*



# 3

SEPTEMBER

---

*F*ür andere mehr oder  
minder fremde Menschen  
Verständnis aufzubringen  
und entschuldigende Liebe  
wie für uns selber,  
das will gelernt sein  
ein Leben lang.

*Hannelore Frank*



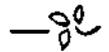
# 4

SEPTEMBER

---

*J*eder Mensch,  
besonders jede Frau,  
sollte einmal im Jahr,  
einmal in der Woche,  
einmal am Tag allein sein.  
Wie revolutionär das klingt  
und wie undurchführbar!

*Anne Morrow Lindbergh*



# 5

SEPTEMBER

---

*M*enschsein:  
wachsen, aufeinander zu,  
über sich selbst hinaus.

*Ide Lamp*



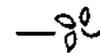
# 6

SEPTEMBER

---

*H*eiligkeit besteht darin,  
mit einem Lächeln  
den Willen Gottes zu tun.

*Mutter Teresa*



# 7

SEPTEMBER

---

Einen Fehler eingestehen  
ist keine Schwäche,  
sondern Stärke.

*Franziska Maier-Höffern*



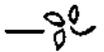
# 8

SEPTEMBER

---

Die schönsten  
Liebesgedichte werden  
nicht ausgesprochen,  
sie werden gelebt.

*Christina Busta*



# 9

SEPTEMBER

---

*W*irklich gute Freunde  
sind Menschen, die sich ganz  
gut kennen und trotzdem  
zueinander halten.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



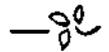
# 10

SEPTEMBER

---

*D*ie Freuden des Geistes  
sind Heilmittel gegen die  
Wunden des Herzens.

*Germaine (Madame) de Staël*



# 11

SEPTEMBER

---

*N*ur *die* Sache ist  
verloren, die man aufgibt.

*Doris Lessing*



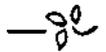
# 12

SEPTEMBER

---

*G*eduld ist ein langsamer,  
aber ein verlässlicher  
Baumeister.

*Margarete Seemann*



# 13

SEPTEMBER

---

*W*ir müssen unsere  
Unvollkommenheit annehmen  
und lieben und nicht daran  
arbeiten, Heilige zu werden,  
sondern nur uns mühen,  
Gott Freude zu machen.

*Thérèse von Lisieux*



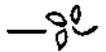
# 14

SEPTEMBER

---

*I*nnere Freude  
und Genugtuung sind  
süßer und beständiger  
als alle lärmenden Ver-  
gnügungen dieser Welt,  
die müde machen und  
nichts als eine schreckliche  
Leere zurücklassen.

*Maria Theresia*



# 15

SEPTEMBER

---

*M*an sollte nicht  
ängstlich fragen: Was wird  
und kann noch kommen?  
Sondern sagen:  
Ich bin gespannt, was Gott  
jetzt noch mit mir vorhat.

*Selma Lagerlöf*



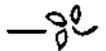
# 16

SEPTEMBER

---

*W*ir müssen das Alleinsein  
erst wieder lernen.  
Das ist heute eine schwierige  
Lektion.

*Anne Morrow Lindbergh*



# 17

SEPTEMBER

---

*P*flege das Leben,  
wo du es triffst.

*Hildegard von Bingen*



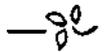
# 18

SEPTEMBER

---

*D*er größte Feind  
des Rechts  
ist das Vorrecht.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



# 19

SEPTEMBER

---

*S*o müssen auch wir  
uns bisweilen beugen  
und demütigen, um uns  
dann froh und erquickt  
wieder aufzurichten.

*Elisabeth von Thüringen*



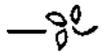
# 20

SEPTEMBER

---

*D*er eigentliche Kern  
der Freundschaft: ein Glaube,  
ein Hoffen, ein gemeinsames  
Werk! Es liegt eine große  
Freude darin.

*Annette von Droste-Hülshoff*



# 21

SEPTEMBER

---

Alles, was reifen soll,  
braucht langes Ruhen.  
Alles, was zur Tiefe drängt,  
braucht die Behütung eines  
gütigen Abseits.

*Gertrud von Le Fort*



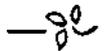
# 22

SEPTEMBER

---

Manchmal braucht man  
nur ein Wort,  
das uns warm das Herz  
anrührt und wie  
eine gute Hand uns  
durch unseren Alltag führt.

*Ruth Nöther*



# 23

SEPTEMBER

---

*M*an liebt einen  
Menschen nicht wegen  
seiner Stärken,  
sondern wegen  
seiner Schwächen.

*Tilla Durieux*



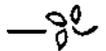
# 24

SEPTEMBER

---

*S*uche immer zu nützen,  
suche nie, dich unentbehrlich  
zu machen.

*Maria von Ebner-Eschenbach*



# 25

SEPTEMBER

---

Gott lehrt mich dies,  
dass ich nie ein Werk  
so gut getan habe,  
als dass ich es nicht noch  
besser hätte tun können.

*Mechthild von Magdeburg*



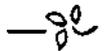
# 26

SEPTEMBER

---

Es ist doch eigentlich der  
Hauptinhalt im Leben:  
Sehnsucht und wieder  
Sehnsucht.

*Franziska Gräfin zu Reventlow*



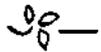
# 27

SEPTEMBER

---

Die Person steht immer  
höher als alle sachlichen  
Werte.

*Edith Stein*



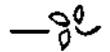
# 28

SEPTEMBER

---

Hier in der Einsamkeit  
reduziert der Mensch sich  
auf sich selber.

*Paula Modersohn-Becker*



# 29

SEPTEMBER

---

*W*enn du liebst,  
dringst du ans Licht  
wie der Same, der in  
der Erde verborgen war.

*Bettina von Arnim*



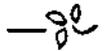
# 30

SEPTEMBER

---

*D*ies bedeutet Glück,  
das Glück schlechthin:  
zu lieben und zu spüren:  
Ich bin geliebt.

*Chiara Lubich*



# 1

OKTOBER

---

*W*ir müssen das,  
was wir haben,  
froh und gerne geben.

*Elisabeth von Thüringen*



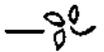
# 2

OKTOBER

---

*L*eige dich,  
wie du bist,  
und sei,  
wie du dich zeigst.

*Mary Ward*



3

---

OKTOBER

Wo die Eitelkeit anfängt,  
hört der Verstand auf.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



4

---

OKTOBER

Liebe beginnt  
bei der Mitfreude.

*Maria-Theresia Radloff*



# 5

OKTOBER

---

Sei freundlich  
zu deinem Leib,  
damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

*Teresa von Ávila*



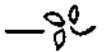
# 6

OKTOBER

---

Kein Streit würde lange  
dauern, wenn die Menschen  
bedenken würden, wie kurz  
das Leben ist.

*Franziska Kunz*



7

---

OKTOBER

Gute Gedanken sind das  
Friedenslicht der Welt.

*Maria-Theresia Radloff*



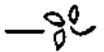
8

---

OKTOBER

Wo man am meisten fühlt,  
weiß man am wenigsten  
zu sagen.

*Annette von Droste-Hülshoff*



9

---

OKTOBER

*N*iemals will  
ich glauben, ich sei gut.  
Aber werden will ich es.

*Gertrud Maassen*



10

---

OKTOBER

*S*ei deines Willens Herr  
und deines Gewissens  
Knecht.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



# 11

OKTOBER

---

*Das* Vollkommene  
kann man nur bewundern,  
aber nicht lieben.  
Zur Liebe gehören auch  
Schönheitsfehler.

*Luise Ullrich*



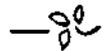
# 12

OKTOBER

---

*Die* Menschen  
sind selten, die an uns  
glauben zu einer Zeit,  
wo wir uns selbst aufgeben.

*Henriette Brey*



# 13

OKTOBER

---

*I*ch bin der Meinung, dass  
man das eigene Ich,  
die innere Quelle,  
am besten in der  
Einsamkeit wiederfindet.

*Anne Morrow Lindbergh*



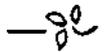
# 14

OKTOBER

---

*U*nter allen Einmischereien  
ist die,  
die sich mit Mann und Frau  
beschäftigt, für alle Teile  
die verhängnisvollste.

*Elisabeth von Arnim*



# 15

OKTOBER

---

Gott ist so groß,  
dass er es wohl wert ist,  
ein Leben lang gesucht  
zu werden.

*Teresa von Ávila*



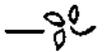
# 16

OKTOBER

---

Der Mensch ist verarmt,  
denn er hat verlernt,  
sich zu wundern.

*Evelyn Wangh*



# 17

OKTOBER

---

Die Liebe trägt die Seele,  
wie die Füße den Leib tragen.

*Katharina von Siena*



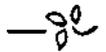
# 18

OKTOBER

---

Am kostbarsten  
sind immer die Dinge,  
die keinen Preis haben.

*Luise Rinser*



# 19

OKTOBER

---

*W*ir lieben die Wahrheit,  
solange sie uns gleichgültig  
lässt.

*Simone Weil*



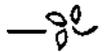
# 20

OKTOBER

---

*A*m meisten Nachsicht  
übt der,  
der die wenigste braucht.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



# 21

OKTOBER

---

*Die* Vernunft  
quält das Herz,  
ohne es zu überzeugen.

*Marie Jeanne de Riccoboni*



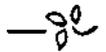
# 22

OKTOBER

---

*Manchmal* ist es  
ganz gut zu vergessen  
und weiterzuleben.

*Lydia D.*



# 23

OKTOBER

---

*M*an muss viel eher  
anderen alles vergeben  
als sich selbst.

*Christine von Schweden*



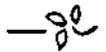
# 24

OKTOBER

---

*A*uf schmalem Pfad  
zu gehen, lehrt uns, das  
Gleichgewicht zu halten.

*Elisabeth Maria Maure*



# 25

OKTOBER

---

*W*er sich durch die  
Verschiedenartigkeit seiner  
Mitmenschen bereichert  
fühlt, wird viele Freunde  
finden.

*Dagmar C. Walther*



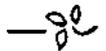
# 26

OKTOBER

---

*I*rgendwann  
in deinem Leben wirst du  
auf eine Reise gehen.  
Es wird die längste Reise  
sein, die du je gemacht hast.  
Es ist die Reise zu dir selbst.

*Katherine Sharp*



# 27

OKTOBER

---

Das Pendel muss  
zwischen Einsamkeit und  
Gemeinsamkeit,  
zwischen Einkehr und  
Rückkehr schwingen.

*Anne Morrow-Lindbergh*



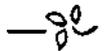
# 28

OKTOBER

---

Jeder hat im Leben  
Dinge, die er von sich  
abschütteln und vergessen  
muss, und je eher man das  
tut, um so gescheiter ist es.

*Fanny Lewald*



# 29

OKTOBER

---

*S*ich nicht über die  
Maßen wichtig nehmen!  
Geduldig sein gegen andere  
und auch gegen sich selbst.  
Geduldig auch gegen seine  
eigene Last.

*Anna Schieber*



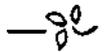
# 30

OKTOBER

---

*H*ast du Freiheit?  
Bist du frei?  
Es ist eine Frage des Seins,  
nicht des Besitzens.

*Margot Bickel*



# 31

OKTOBER

---

Die Welt bedarf der  
mütterlichen Frau;  
denn sie ist weithin  
ein armes, hilfloses Kind.

*Gertrud von Le Fort*



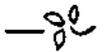
# 1

NOVEMBER

---

Das große Geheimnis  
unseres Lebens besteht darin,  
dass wir einen einmal  
gefassten Vorsatz nie  
aufgeben.

*Christine von Schweden*



# 2

NOVEMBER

---

*M*ancher ist eine  
Sammlung schätzenswerter  
Eigenschaften und ist  
doch keine Persönlichkeit.

*Isolde Kurz*



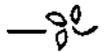
# 3

NOVEMBER

---

*W*artet nicht auf die Zeit,  
denn die Zeit wartet nicht  
auf euch!

*Katharina von Siena*



# 4

NOVEMBER

---

*D*enn ich glaube  
immer noch mehr an  
die Wahrheit der früheren  
Empfindung als an die  
der späteren Betrachtung.

*Sophie Bernhardt*



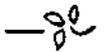
# 5

NOVEMBER

---

*B*estimmte Quellen  
können wir nur erschließen,  
wenn wir allein sind.

*Anne Morrow Lindbergh*



# 6

NOVEMBER

---

*P*hantasie macht den  
Menschen überempfindlich,  
verletzbar und ausgeliefert.

*Marlen Haushofer*



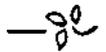
# 7

NOVEMBER

---

*D*er Zweifel ist das  
Wartezimmer der Erkenntnis.

*Eleonore Rozanek*



# 8

NOVEMBER

---

*D*urch größere  
Empfänglichkeit und Ehrfurcht  
vor der Persönlichkeit  
des anderen entdeckt man  
in ihm oft mehr,  
als man erwartet hat.

*Ellen Key*



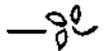
# 9

NOVEMBER

---

*I*n einem Meer von Schmerz  
ertrinken die einen, die  
anderen lernen  
darin schwimmen.

*Kyrylla Spiecker*



# 10

NOVEMBER

---

*D*ie Wahrheit verletzt tiefer  
als jede Verleumdung.

*Marquis de Sade*



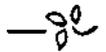
# 11

NOVEMBER

---

*D*as Alter hat keine  
Zukunft; der nächste Tag  
sei dein Ziel.

*Lisa Wenger*



# 12

NOVEMBER

---

*W*enn du dein Gesicht  
verlierst, mach weiter;  
verlierst du den Kopf,  
hör auf.

*Madeleine Delbrêl*



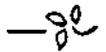
# 13

NOVEMBER

---

*S*olange du nicht Frieden  
machst mit der Person,  
die du bist, wirst du niemals  
zufrieden sein mit dem,  
was du hast.

*Doris Mortman*



# 14

NOVEMBER

---

Die Verleumdung breitet  
sich aus wie ein Ölfleck.  
Man versucht ihn  
wegzuwischen,  
aber die Spur bleibt.

*Julie Jeanne de Lespinasse*



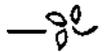
# 15

NOVEMBER

---

Ein Ratgeber, der sucht,  
uns zu dem zu verhelfen,  
was er ist,  
statt in uns zu entwickeln,  
was wir sind,  
kann unser Verderben sein.

*Sully Prudhomme*



# 16

NOVEMBER

---

*D*ie Vernunft zieht stets  
den Kürzeren im Kampf  
mit den leidenschaftlichen  
Gefühlen.

*Germaine de Staël*



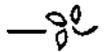
# 17

NOVEMBER

---

*M*isstrauere deinem Urteil  
über die, die sich  
deiner Wertschätzung  
nicht erfreuen.

*Madeleine Delbrêl*



# 18

NOVEMBER

---

*W*enn wir uns auf uns  
selbst besinnen,  
stellen wir fest,  
dass wir genau das besitzen,  
was wir uns wünschen.

*Simone Weil*



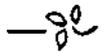
# 19

NOVEMBER

---

*I*m Verzeihen des  
Unverzeihlichen kommt der  
Mensch der göttlichen Liebe  
am nächsten.

*Gertrud von Le Fort*



# 20

NOVEMBER

---

*U*nwissenheit schützt  
vor Glaubensverlust.

*Elisabeth Hablé*



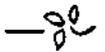
# 21

NOVEMBER

---

*D*er Undank darf uns nicht  
hindern, Gutes zu tun.

*Christine von Schweden*



# 22

NOVEMBER

---

*N*ichts beruhigt den Geist  
so sehr wie ein festes Ziel.

*Mary Wollstonecraft*



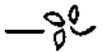
# 23

NOVEMBER

---

*T*reue ist erst ein Problem,  
wenn man nicht mehr liebt.

*Esther Vilar*



# 24

NOVEMBER

---

Es gibt so seltene Momente,  
wo man so  
bis ins tiefste Tief hinein  
empfindet.

*Franziska Gräfin zu Reventlow*



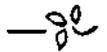
# 25

NOVEMBER

---

Leicht lassen wir uns  
von Dingen überzeugen,  
die uns Freude machen.

*Madeleine de Fontaine*



# 26

NOVEMBER

---

*N*irgends bist du  
so allein mit Gott  
wie tief im Schmerz.

*Margarete Seemann*



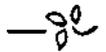
# 27

NOVEMBER

---

*E*s gibt keine edlere Rache,  
als den Feinden wohlzutun.

*Gertrud von Le Fort*



# 28

NOVEMBER

---

*W*enige Leute haben  
Mut genug, unangenehme  
Ratschläge zu geben.

*Christine von Schweden*



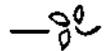
# 29

NOVEMBER

---

*G*eist schärft sich im  
Kampf – Talent dagegen hat  
Vertrauen nötig.

*Germaine de Staël*



# 30

NOVEMBER

---

Eine gewisse Gleichgültigkeit gegen äußeren Mangel ist das Zeichen starken Lebens und tiefen Lebensvertrauens.

*Luise Rinser*



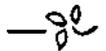
# 1

DEZEMBER

---

Die besten und schönsten Dinge auf der Welt kann man weder sehen noch anfassen. Man muss sie mit dem Herzen fühlen.

*Helen Keller*



# 2

DEZEMBER

---

Gute Taten werden  
hauptsächlich von Männern  
gepredigt und  
von Frauen getan.

*Lady Astor*



# 3

DEZEMBER

---

Nichts erweitert so  
den Horizont, schenkt so  
viel Selbstvertrauen wie  
Erfahrung!

*Sylvia Plath*



# 4

DEZEMBER

---

Leute, denen unsere Trauer  
nicht nahegeht,  
verzeihen uns selten die  
Langeweile, die wir  
ihnen damit bereiten.

*Marie Jeanne de Riccoboni*



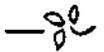
# 5

DEZEMBER

---

Der Schmerz ist für eine  
tiefe Seele wie ein Stein,  
der in einen Brunnen fällt;  
er wird nie mehr heraus-  
gehoben.

*Eleonore van der Straten-Sternberg*



6

---

DEZEMBER

Nur mit Hoffnung kann  
man das Leben  
ertragen.

*Lydia D.*



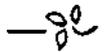
7

---

DEZEMBER

Leichtsinn ist die  
Kurzsichtigkeit der Seele.

*Margarete Seemann*



# 8

DEZEMBER

---

Die Gelassenheit ist  
eine anmutige Form des  
Selbstbewusstseins.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



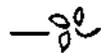
# 9

DEZEMBER

---

Es ist unerträglich,  
diejenigen hochzuschätzen,  
die es nicht verdienen.

*Christine von Schweden*



# 10

DEZEMBER

---

Nichts verschafft einem  
so schnell Achtung,  
wie wenn man seine  
Mitmenschen wissen lässt,  
dass man ihnen  
gewachsen ist.

*Vita Sackville-West*



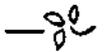
# 11

DEZEMBER

---

Herr, es ist Advent. Hilf  
mir zur Freude und zum  
Stillesein in aller Hetze,  
in allem Lärm, in allem,  
was zu bewältigen mir  
unmöglich ist.

*Elsi Schindler*



# 12

DEZEMBER

---

*M*an darf weder  
im Zorn strafen noch in  
der Freude belohnen.

*Christine von Schweden*



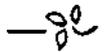
# 13

DEZEMBER

---

*M*an versäumt immer  
nur sich selbst!

*Ilse Aichinger*



# 14

DEZEMBER

---

*D*ie Menschen sind heute  
nicht schlechter  
als eh und je.  
Aber heute ist es gefährlicher,  
nicht besser zu sein.

*Birgit Berg*



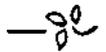
# 15

DEZEMBER

---

*H*och steht  
über aller Begeisterung,  
über allem Enthusiasmus,  
selbst über allem Genie  
und Talent – die Gesinnung.

*Rahel Varnhagen*



# 16

DEZEMBER

---

*W*er die Wahrheit sucht,  
der sucht Gott, ob es ihm klar  
ist oder nicht.

*Edith Stein*



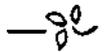
# 17

DEZEMBER

---

*V*ielleicht will,  
was ich nicht ändern kann,  
mich ändern.

*Kyrilla Spiecker*



# 18

DEZEMBER

---

Es gehört auch zur  
Lebensklugheit,  
dass wir uns nicht  
dauernd mit den Menschen  
vergleichen, die glücklicher  
sind als wir.

*Sigrid Undset*



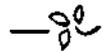
# 19

DEZEMBER

---

Glücklichsein ist etwas  
ganz anderes als Erfolg- oder  
Glück-Haben.  
Es besteht aus glücklichen  
Augenblicken, in denen das  
Herz einem Menschen oder  
einer Sache zulächelt.

*Julija Voznesenskaja*



# 20

DEZEMBER

---

*T*oleranz ist manchmal  
Feigheit, aber Intoleranz  
deswegen noch kein Zeichen  
von Mut.

*Gerlind Fischer-Diehl*



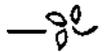
# 21

DEZEMBER

---

*S*chwachheit ist  
das größte Unglück und  
der größte Fehler.

*Christine von Schweden*



# 22

DEZEMBER

---

Nur der Glaube  
kann halten, was die  
Hoffnung verspricht.

*Adrienne von Speyr*



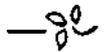
# 23

DEZEMBER

---

Einem jeden Menschen  
gib seinen Frieden,  
wenn du es vermagst,  
ohne dich selbst zu  
erniedrigen.

*Hadewijch*



# 24

DEZEMBER

---

Die Bäume, die Blumen,  
die Kräuter, sie wachsen  
in der Stille. Die Sterne,  
die Sonne, der Mond,  
sie bewegen sich in der Stille.  
Die Stille gibt uns eine neue  
Sicht der Dinge.

*Mutter Teresa*



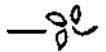
# 25

DEZEMBER

---

Wo du Liebe verteilst,  
wo du Hilfe schenkst,  
wo du Einsamkeit  
überbrückst,  
bist du Gott näher,  
als du denkst.

*Rosemarie Schrott-Bingel*



# 26

DEZEMBER

---

Alles, was wir  
brauchen, ist tief in uns  
verborgen und wartet darauf,  
sich zu entfalten.  
Wir müssen nichts tun,  
außer still werden  
und uns Zeit nehmen,  
um nach dem zu suchen,  
was wir in uns tragen.

*Eileen Caddy*



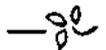
# 27

DEZEMBER

---

Nur wenn du  
das Schweigen kennst,  
wirst du das Reden lernen;  
was du zu sagen hast,  
kann nur im Schweigen  
reifen.

*Adrienne von Speyr*



# 28

DEZEMBER

---

*W*enn niemand uns liebt,  
hören wir auf, uns selbst  
zu lieben.

*Germaine de Staël*



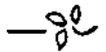
# 29

DEZEMBER

---

*W*enn eintrifft,  
was man wünscht,  
hat es doch nie den Glanz,  
den man sich vorgestellt hat.

*Karin Hardt*



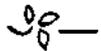
# 30

DEZEMBER

---

Die schlimmen Worte  
wirken meist rascher als  
die guten; die guten aber  
manchmal doch nachhaltiger.

*Adrienne von Speyr*



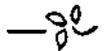
# 31

DEZEMBER

---

Es liegt an uns,  
ob alles bleibt, wie's ist.  
Es liegt an uns,  
ob sich was ändert  
in der Welt von heute.

*Hannelore Frank*



---

Menschen, die dich mögen  
und dich bejahen  
und dir Mut machen;  
Menschen, die Dich bestätigen,  
aber auch Menschen,  
die dich anregen,  
die dir Vorbild sein können,  
die dir weiterhelfen,  
wenn du traurig bist,  
müde und erschöpft.  
Ich wünsche dir  
viele gute Gedanken und ein Herz,  
das überströmt vor Freude  
und diese Freude weiterschenkt.

