

Leseprobe



Höre auf dein Herz

365 Ermutigungen für Frauen

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden

ISBN 9783746235707

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2013

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

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

ISBN 978-3-7462-3570-7

© St. Benno-Verlag GmbH
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
Einband und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagmotiv: © beawolf/fotolia.de
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (J)

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

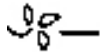
Menschseins, denn die wesentlichen Dinge des Lebens gibt es umsonst. Wie kostbar und unbezahlbar sind Freundschaft, Zuneigung, ein harmonisches Zuhause, ein liebevoller Blick, verständnisvolles Zuhören, eine freundliche Geste. Mögen Ihnen die Worte des Tages ein fröhliches Herz auf dem Weg durch das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

1

JANUAR

Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt
morgen aussieht.

Marie von Ebner-Eschenbach

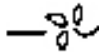


2

JANUAR

Auf dieser Welt
lebt keiner vergebens,
der die Bürde eines anderen
leichter zu machen versucht.

Helen Keller

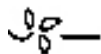


3

JANUAR

*W*ie herrlich ist es,
dass niemand eine Minute
zu warten braucht,
um damit zu beginnen,
die Welt langsam zu ändern.

Anne Frank

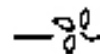


4

JANUAR

*M*an kann nur
zu einer eigenen
Meinung gelangen,
wenn man offen sein kann
und sich auch irren darf.

Maxie Wander

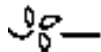


5

JANUAR

Es gibt kein Glück,
das der inneren Stille
gleichkäme.

Simone Weil

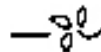


6

JANUAR

Man soll nie
etwas tun, das man nicht
vor jedermann tun könnte.

Teresa von Ávila

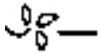


7

JANUAR

*N*ur wer sich selbst
als Person, als sinnvolles
Ganzes erlebt, kann andere
Personen verstehen.

Edith Stein

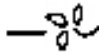


8

JANUAR

*L*iebe ist eine
zu allen Zeiten reife Frucht
und in der Reichweite
jeder Hand.

Mutter Teresa

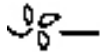


9

JANUAR

*D*ieser Tag ist der erste
Tag von der verbleibenden
Zeit deines Lebens.

Coretta King

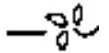


10

JANUAR

*D*as Grämen vor der Zeit
halte ich für ein
sehr unnützes Geschäft.

Catharina Elisabeth Goethe

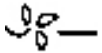


11

JANUAR

*Ü*berlege *einmal*,
bevor du gibst,
zweimal,
bevor du annimmst,
und *tausendmal*,
bevor du verlangst.

Marie von Ebner-Eschenbach

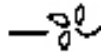


12

JANUAR

*N*icht im Stich lassen,
sich nicht und andere nicht,
das ist die Mindestutopie,
ohne die es sich nicht lohnt,
Mensch zu sein.

Hilde Domin

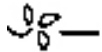


13

JANUAR

Lachen können
ist auch eine Gnade;
gemeinsam mit anderen
lachen, kann auch
Nächstenliebe sein.

Anna Dengel

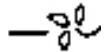


14

JANUAR

Um glücklich zu sein,
muss man seine Vorurteile
abgelegt und seine Illusionen
behalten haben.

Marquise de Châtelet

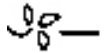


15

JANUAR

*W*enn das Glück
uns entgegenkommt,
trägt es fast nie das Gewand,
in dem wir es erwarteten.

Madame Amiel-Lapeyre

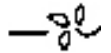


16

JANUAR

*D*as Gewissen ist der
einzige Spiegel, der weder
betrügt noch schmeichelt.

Christine von Schweden

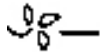


17

JANUAR

An den wichtigsten
Scheidewegen des Lebens
stehen meist
keine Wegweiser.

Hedwig Dransfeld

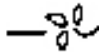


18

JANUAR

Gott gab
seiner Schöpfung
nur einen einzigen Pfeiler:
die Liebe

Elisabeth von Rumänien

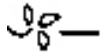


19

JANUAR

*E*in bisschen
Schwachheit genügt,
um ein schändliche
Handlung zu tun.

Sully Prudhomme

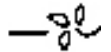


20

JANUAR

*D*ie Stunde ist kostbar.
Warte nicht auf eine spätere,
gelegenere Zeit.

Katharina von Siena

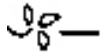


21

JANUAR

*W*er liebt, gibt.
Gibt immer.
Und er hat in sich eine Fülle,
die nicht endet.

Chiara Lubich

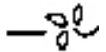


22

JANUAR

*W*as ist die
Schönheit der Natur
ohne das fühlende Herz,
das sie zu empfinden vermag?

Sophie Mereau

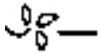


23

JANUAR

*E*inen steinigen Weg
zu gehen – dauert zwar
immer etwas länger.
Aber es ist der bessere Weg,
wenn er der gerade Weg ist.

Marie-Theresia Radloff

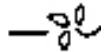


24

JANUAR

*S*uche jeder Sache
die beste Seite abzugewinnen,
so muss dir alles
zum Besten dienen,
und du wirst nie Grund
zum Klagen haben.

Eva von Tiele-Winckler

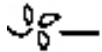


30

DEZEMBER

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

Adrienne von Speyr

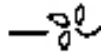


31

DEZEMBER

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

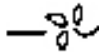
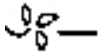
Hannelore Frank



M ein Wunsch für Dich

Ich wünsche dir Augen,
die die kleinen Dinge des Alltags
wahrnehmen und ins rechte Licht rücken;
ich wünsche dir Ohren,
die die feinen Schwingungen und Untertöne
im Gespräch mit anderen aufnehmen;
ich wünsche dir Hände,
die nicht lange überlegen,
ob sie helfen und gut sein sollen;
ich wünsche dir zur rechten Zeit
das richtige Wort;
ich wünsche dir ein liebendes Herz,
von dem du dich leiten lässt.

Ich wünsche dir:
Freude,
Liebe,
Glück;
Zuversicht, Gelassenheit, Demut;
ich wünsche dir Güte –
Eigenschaften,
die dich werden lassen, was du bist
und immer wieder werden willst –
jeden Tag ein wenig mehr.
Ich wünsche dir genügend Erholung
und ausreichend Schlaf,
Arbeit, die Freude macht,



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.

