

## Leseprobe



### **Höre auf dein Herz**

365 Ermutigungen für Frauen

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden, mit Lesebändchen,  
durchgehend farbig gestaltet

**ISBN 9783746235714**

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 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](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) ([newsletter@st-benno.de](mailto:newsletter@st-benno.de)).

ISBN 978-3-7462-3571-4

© St. Benno-Verlag GmbH  
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig  
Einband und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagmotiv: © mahey/fotolia.de  
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.

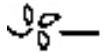
# 30

MAI

---

*D*ie *Hoffnung* lässt  
erhoffte Dinge spüren,  
und wenn sie *glaubt*,  
sieht sie den *Himmel offen*.

*Sully Prudhomme*



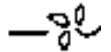
# 31

MAI

---

*S*chiffe stranden  
an Felsen, menschliche  
Beziehungen oft schon  
an Kieselsteinen.

*Edith Stein*



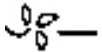
# 1

JUNI

---

*W*ir machen keine neuen Erfahrungen, aber es sind immer neue Menschen, die alte Erfahrungen machen.

*Rahel Varnhagen*



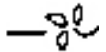
# 2

JUNI

---

*D*ie Nächstenliebe ist eine so kluge Händlerin, dass sie überall Gewinn herausschlägt, wo andere Verluste machen.

*Marguerite Porete*



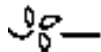
# 3

JUNI

---

*O*ptimismus ist das  
Übersehen alles Negativen  
und der Glaube  
an die Hoffnung.

*Susann W.*



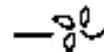
# 4

JUNI

---

*W*ir werden  
krank aneinander,  
weil wir nicht füreinander  
dasein wollen.

*Kyrilla Spiecker*



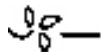
5

JUNI

---

Die Wahrheit sagen  
ist ein Zeichen von Mut.

*Zora Neale Hurston*



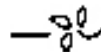
6

JUNI

---

Die Augen sind  
die Fenster der Seele.

*Hildegard von Bingen*



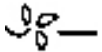


# 7

JUNI

*A*lles was man gibt,  
ist Gewinn,  
und was man nicht gibt,  
ist Verlust.

*Christine von Schweden*

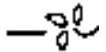


# 8

JUNI

*G*utmütigkeit ist eine  
alltägliche Eigenschaft,  
Güte die höchste Tugend.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



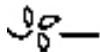
# 9

JUNI

---

**G**eduld ist erlernbar,  
Geduld  
bringt großen Gewinn.  
Geduld  
ist eine göttliche Eigenschaft.  
Nur der Ungeduldige  
glaubt es noch nicht.

*Hannelore Frank*



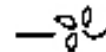
# 10

JUNI

---

**L**eise Menschen,  
stille Freundschaften,  
stille Worte, stille Zeichen  
übertönen lautstarkes Getue,  
überdauern die Kurzlebigkeit  
großer Versprechungen,  
leerer Gesten.

*Margot Bickel*



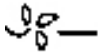
# 11

JUNI

---

Ein Engel wünsche ich uns,  
dass wir von ihm sehen lernen  
und die hohe schwere Kunst:  
Leise hören in dem Lärm.

*Ursula Koch*



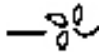
# 12

JUNI

---

Den Alten möchte  
man verschreiben:  
ein wenig Humor,  
viel Geduld und  
unerschöpflich viel Liebe.

*Elly Heuss-Knapp*



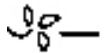
# 13

JUNI

---

*F*reude –  
welch eine Urkraft,  
mächtig genug,  
um die Welt aus den Angeln  
zu heben.

*Elisabeth Langgässer*



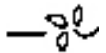
# 14

JUNI

---

*A*llein sein ist schön,  
wenn man allein sein will,  
nicht wenn man es muss.

*Anette Kolb*



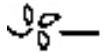
# 15

JUNI

---

*S*o mancher meint,  
ein gutes Herz zu haben,  
und hat nur schwache  
Nerven.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



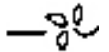
# 16

JUNI

---

*W*enn wir wüssten,  
wie kurz das Leben ist,  
wir würden uns gegenseitig  
mehr Freude machen.

*Ricarda Huch*



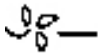
# 17

JUNI

---

*I*ch weiß keine höhere  
Anweisung an den Geist als:  
Frag dich selber!

*Bettina von Arnim*



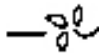
# 18

JUNI

---

*S*ei jederzeit  
in allem demütig,  
aber nicht so demütig,  
dass du zum Toren  
dabei wirst.

*Hadewijch*



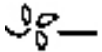
# 19

JUNI

---

Sei nicht  
allzu hartnäckig,  
zumal in Dingen,  
an denen wenig gelegen ist.

*Teresa von Ávila*



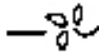
# 20

JUNI

---

In den Handlungen  
der Natur gibt es keine Ironie.

*Sully Prudhomme*



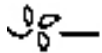
# 30

DEZEMBER

---

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

*Adrienne von Speyr*



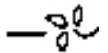
# 31

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*



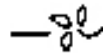
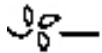


# M ein Wunsch für Dich

---

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.

