

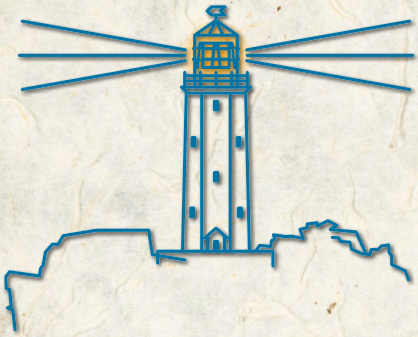


Nicht Kalendersprüche

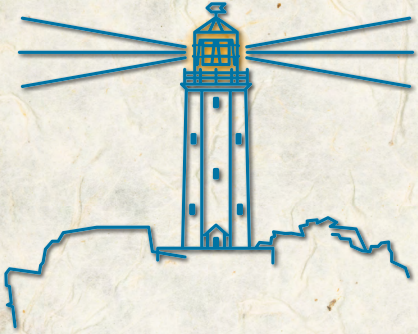
## **Lebensweisheiten zum Nachdenken und Reflektieren.**

Viele Lebensweisheiten und Sprüche zielen darauf ab, die eigene Verhaltensweise zu reflektieren. So soll durch ein prägnanter Spruch die eigene Reflexionsfähigkeit angeregt werden. Was ist wirklich wichtig im Leben? Was zählt für mich? Diese Fragen sind essenziell. Hier findest Du eine Sammlung von Lebensweisheiten, die zum Nachdenken anregen sollen.

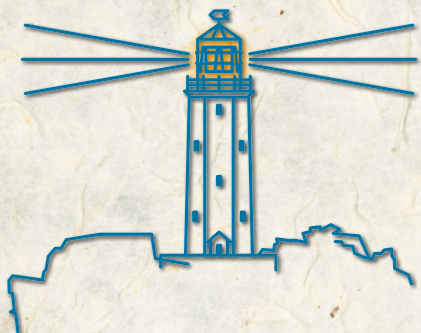
Die Aussagen sind als Denkanstösse gedacht, nicht als absolut gültige Weisheit oder gar Wahrheit.



**Ich bin in Therapie,  
um zu lernen,  
wie ich mit Menschen  
umgehen kann,  
die eine Therapie bräuchten.**



Manche Menschen sagen mir:  
**«Du hast Glück!»**  
**Nein verdammt, das habe ich  
nicht! Ich reiss mir jeden Tag  
den Arsch auf, um das  
zu erreichen, was ich will!**



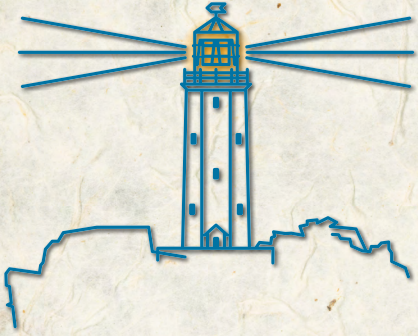
**Depression** bedeutet nicht,  
laufend schlechte Laune zu haben.  
Depression bedeutet,  
von einem auf den anderen  
Moment, nicht mehr zu wissen,  
für was es sich eigentlich noch  
zu leben lohnt.



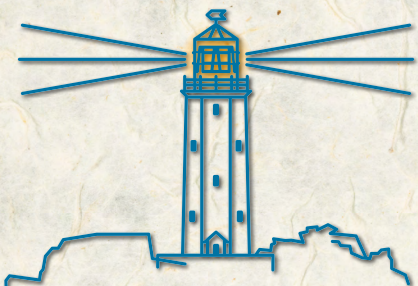
«**Menschen** wurden geschaffen, um  
**geliebt** zu werden.

**Dinge** wurden geschaffen,  
um **benutzt** zu werden.

Der Grund warum sich die Welt im  
Chaos befindet, ist  
weil Dinge geliebt und Menschen  
benutzt werden»



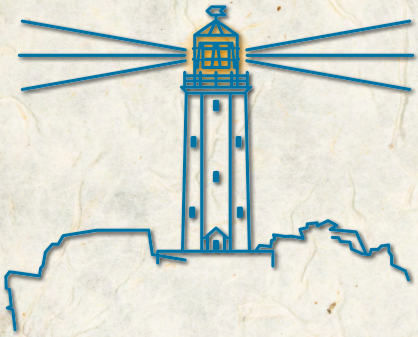
Wenn Du mehr hast,  
als Du brauchst,  
dann baue Dir einen  
längeren Tisch  
und **keinen höheren Zaun.**



Wenn man als Psychiater oder Psychotherapeut abends Nachrichten sieht, ist man regelmässig irritiert. Da geht es um Kriegshetzer, Terroristen, Mörder, Wirtschaftskriminelle, eiskalte Buchhaltertypen und schamlose Egomanen – und niemand behandelt die. Ja, solche Figuren gelten sogar als völlig normal, als Vorbilder.

Kommen mir dann die Menschen in den Sinn, mit denen ich mich den Tag über beschäftigt habe, rührende Demenzkranke, dünnhäutige Süchtige, hochsensible Schizophrene, erschütternd Depressive und mitreissende Maniker, dann beschleicht mich mitunter ein schlimmer Verdacht:

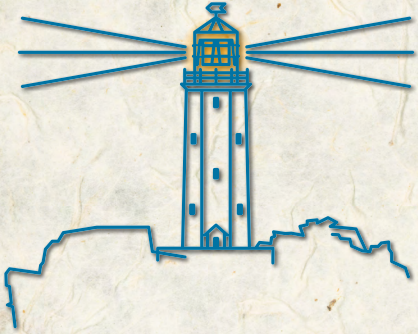
Wir behandeln die Falschen! **Unser Problem sind nicht die Verrückten, unser Problem sind die Normalen!**



Wenn Dir jemand sagt:  
**«Das ist nicht möglich!»**

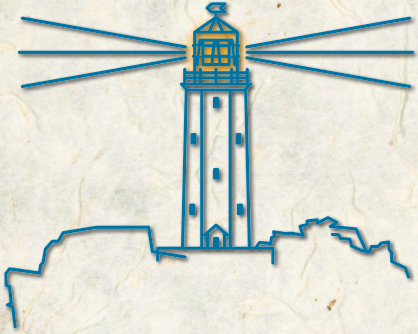
Ist das eine Reflexion  
seiner Grenzen,  
nicht Deiner,



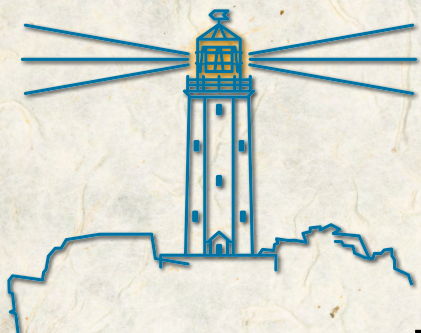


Niemand weiss wirklich wie  
ich mich im Inneren fühle,  
erst wenn alles zu spät ist,  
denken einige darüber nach

...

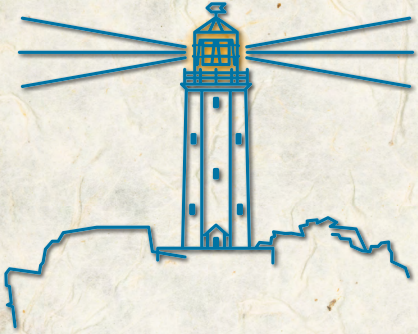


Die **Wahrheit**  
kann weh tun.  
Die Ungewissheit  
bringt einen um.

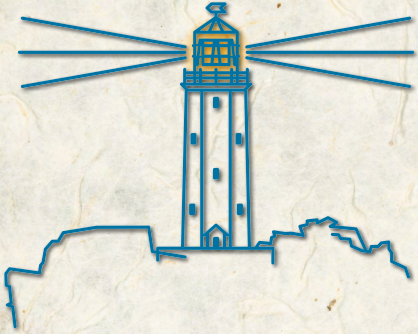


**Freundlich** zu jemandem zu sein,  
den man nicht mag, heisst nicht,  
dass man falsch ist.

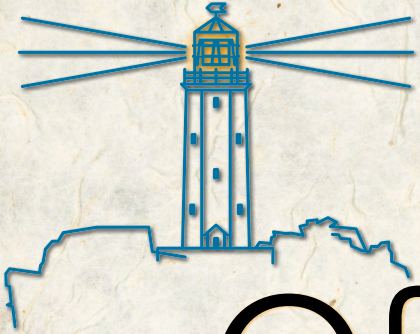
Es bedeutet,  
dass man reif genug ist,  
auch die zu tolerieren,  
die man nicht mag.



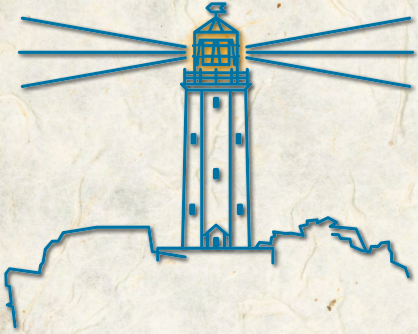
Immer wieder **überraschend**,  
wie sich Menschen wundern,  
wenn man einmal genau so zu  
ihnen ist,  
wie sie es immer zu Dir sind!



Die **Vergangenheit** ist da,  
um aus ihr zu lernen  
und nicht,  
um darin zu leben.

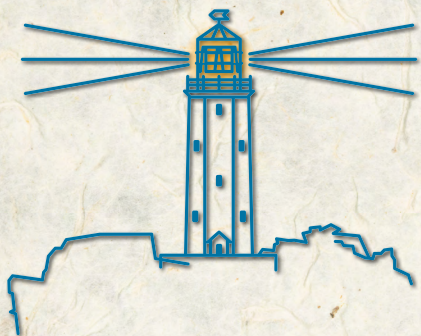


Oft ist das Problem,  
dass wir nicht **zuhören**,  
um zu **verstehen**,  
sondern  
um zu **antworten**.



Erwarte nicht,  
dass sie **Deinen Weg**  
verstehen!

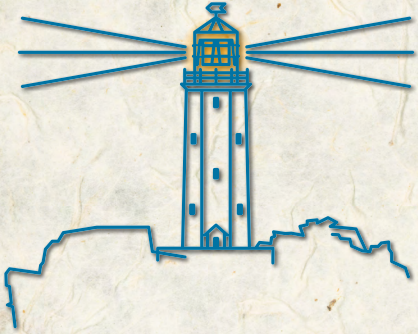
Niemand ausser Dir  
muss ihn gehen.



Den **Menschen** fällt auf,  
dass sich Deine **Haltung**  
zu ihnen geändert hat.

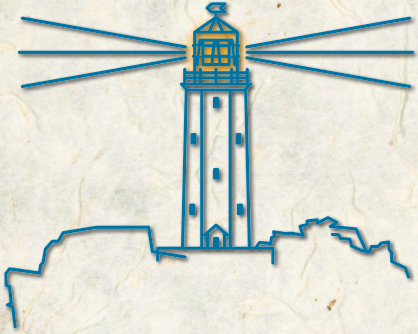
Aber ihnen fällt nicht auf,  
dass ihr eigenes Verhalten  
dazu geführt hat.



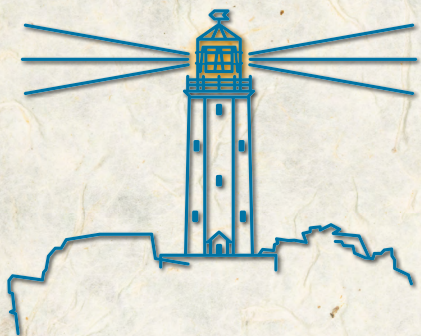


Zutiefst **geliebt** zu werden  
gibt Dir **Kraft**;

Tief zu **lieben**  
gibt Dir **Mut**.

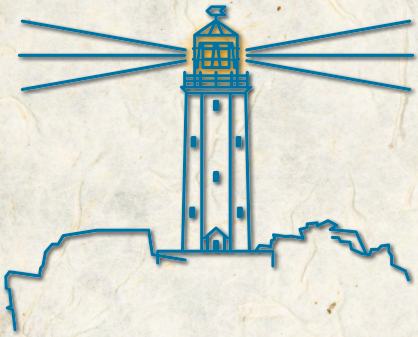


Erst wenn Dein **Körper** streikt  
und Dich zur **Ruhe** zwingt,  
wirst Du **aufwachen** und merken  
was für Dich wirklich **wichtig** ist.  
Gesundheit kann man für kein  
Geld der Welt kaufen.



**Sorgen** zu machen, nimmt Dir  
die Schwierigkeiten von  
morgen nicht weg.

Es raubt Dir  
den heutigen **Frieden**



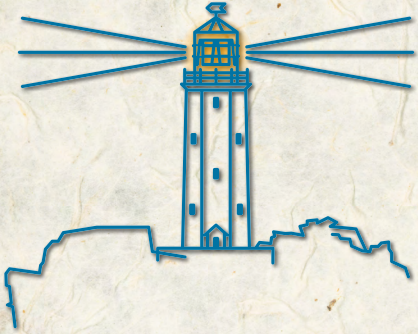
**Nicht Menschen mit einem Handicap  
sind behindert,**

**sondern Menschen,  
die nur dieses Handicap sehen!**

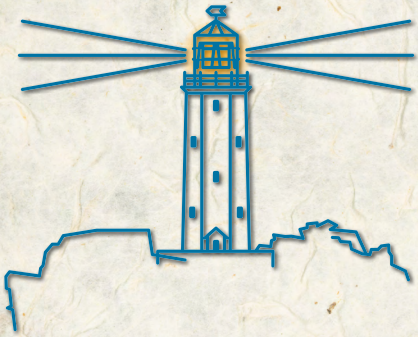


Denke immer daran,  
dass es immer nur eine  
wichtige Zeit gibt:

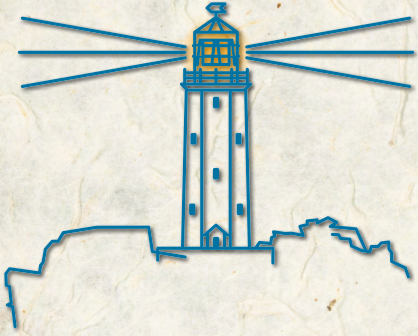
**Heute, Hier, Jetzt!**



Du bist reich,  
wenn Du zufrieden bist,  
mit dem, was Du hast.

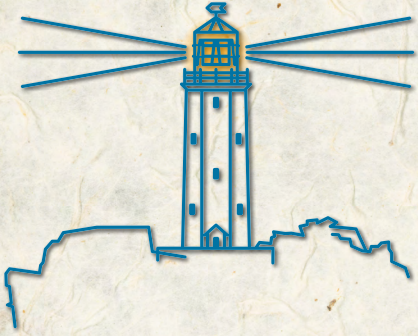


Manchmal können zwei  
**gebrochene Menschen**  
sich am besten gegenseitig  
wieder **aufbauen.**



**Arbeite klug,  
nicht hart.**

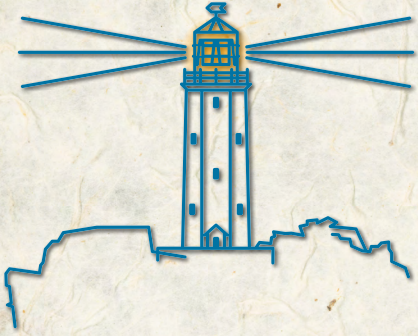




# Angst.

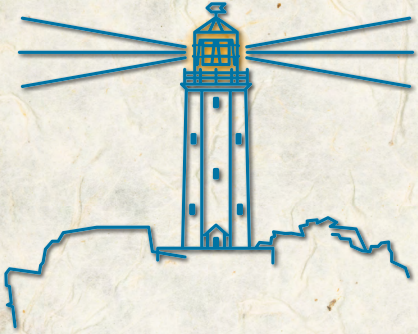
Mag sein, dass sie nur  
in meinem Kopf ist.

**Dort ist sie aber real!**

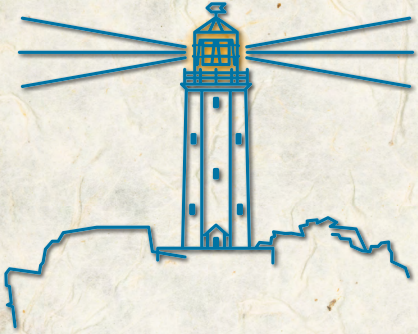


Denkst Du, **Abenteuer** sind  
gefährlich?

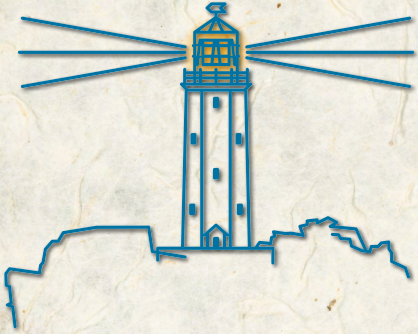
Dann versuche es mit **Routine**,  
die ist tödlich!



Eines Tages werde ich sagen:  
Es war nicht einfach,  
aber  
**ich habe es geschafft!**

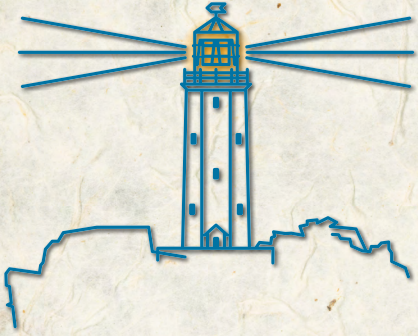


Würden wir all die **Energie**,  
die man für **Konflikte** braucht,  
für den **Frieden** einsetzen,  
gäbe es keinen Grund für  
**Konflikte**.



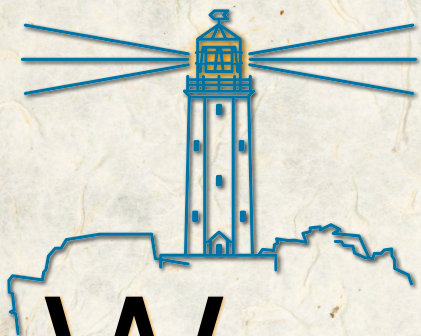
Niemand bemerkt Deine Tränen.  
Niemand bemerkt Deine Traurigkeit.  
Niemand bemerkt Dein Schmerz.

**Doch**  
**Alle kennen Deine Schwächen!**



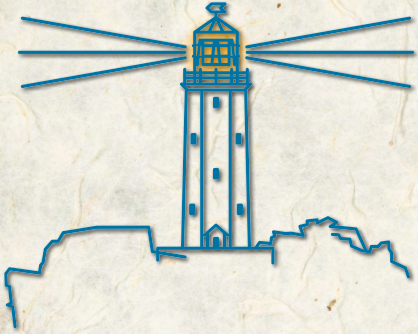
Wer Andere ausgrenzt,  
schränkt sich selber ein.

Wer Andere schwach macht,  
glaubt nicht stark zu sein.



Wer sich ein Bein bricht,  
gilt als **Held**.

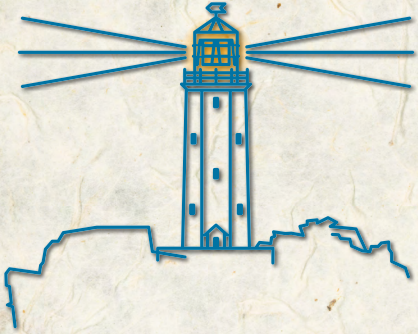
Wer psychisch erkrankt,  
als **Verlierer**.



Auf **Veränderung** zu hoffen,  
ohne selbst etwas zu tun,

ist wie am Bahnhof auf ein  
Schiff zu warten.

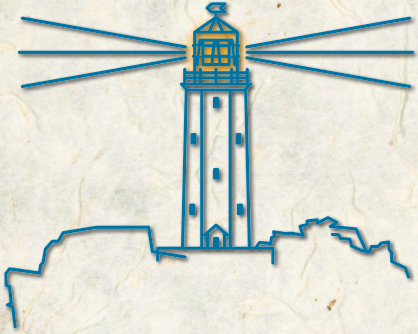




Ich wünsche mir **Unsterblichkeit.**

...

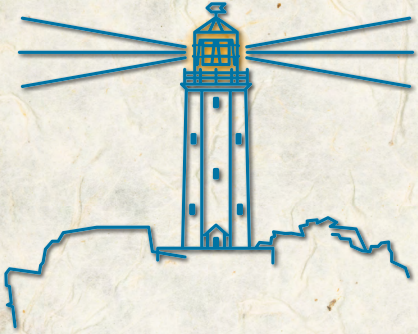
Was mache ich bloss mit diesem  
verregneten **Nachmittag?**



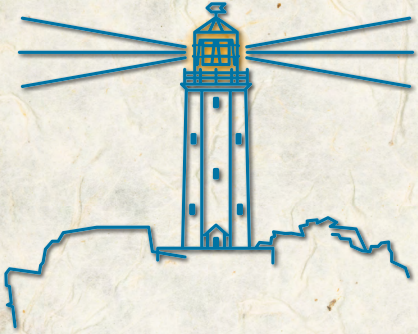
Oft sprechen Menschen über Depression so,  
als ob es eine Schwäche wäre.

Aber eine **Depression** durchzustehen,  
es aus ihr heraus zu schaffen,  
sie zu überleben ...

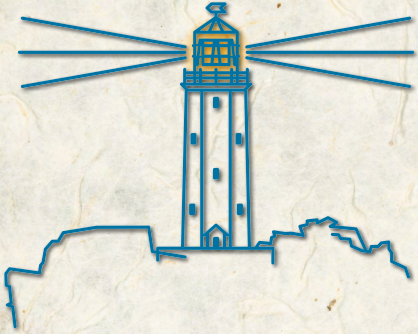
**Das bedeutet grosse Stärke und Mut!**



Die **Natur** ist unser Zuhause,  
kein Ausflugsziel.

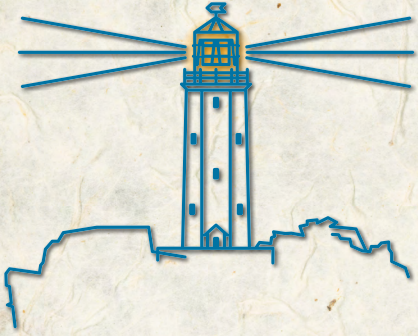


Wenn Du denkst,  
dass wir die **Welt** nicht **verändern**  
können,  
bedeutet das einfach nur,  
dass Du nicht derjenige bist,  
der sie verändern wird.



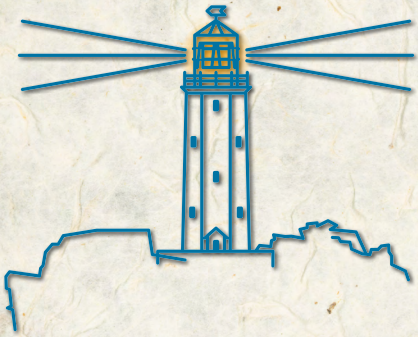
Würden **Bäume** WiFi-Signale senden,  
wir würden so viele Bäume pflanzen,  
dass es den Planeten retten würde.

Leider produzieren Bäume  
nur **Sauerstoff** ...



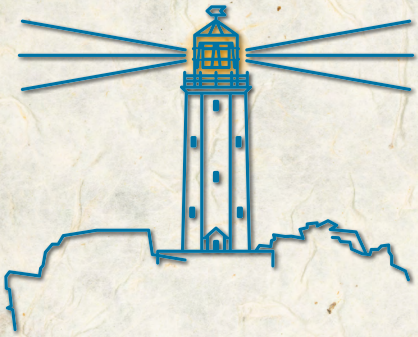
**ALLE**

haben die gleichen Rechte,  
auch die, die nicht so sind,  
wie **DU.**



Du stehst auf  
und machst weiter.  
Jeden Tag.

Keiner sieht Dir an,  
wie viel Kraft es Dich kostet.

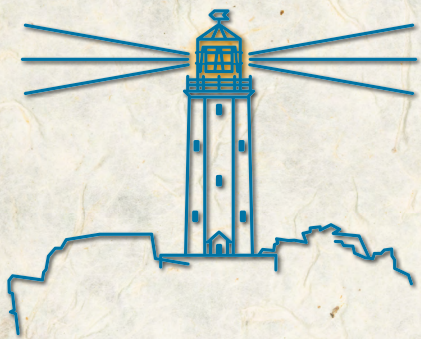


**Hör auf zu warten:**

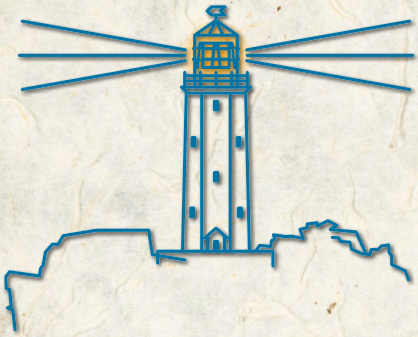
Auf Freitag, auf den Sommer,  
auf die Liebe Deines Lebens.

**Glücklich wirst Du sein,**  
wenn Du aufhörst zu warten  
und das Beste aus dem Moment  
machst, in dem Du Dich jetzt  
gerade befindest!



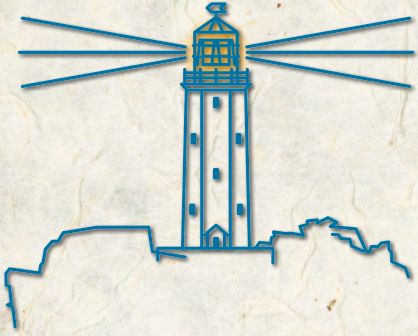


Vergiss niemals  
die schönen Zeiten  
Deines Lebens.



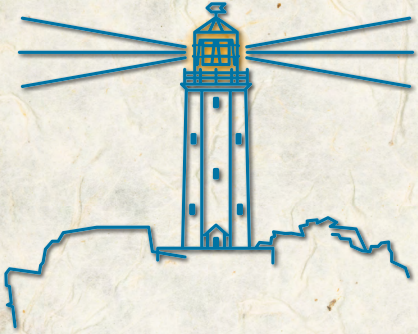
Der Mensch opfert seine **Gesundheit**,  
um Geld zu verdienen.

Dann opfert er sein **Geld**, um seine  
Gesundheit zurück zu bekommen.

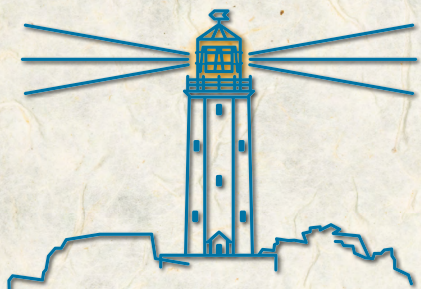


Der Mensch ist so auf die **Zukunft** fixiert, dass er die Gegenwart nicht geniessen kann.

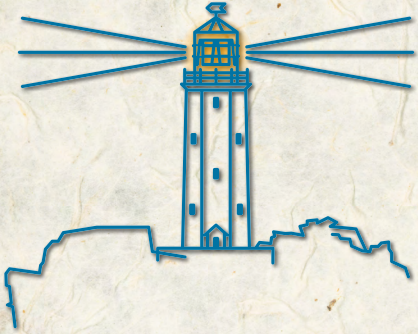
Darum lebt er weder heute,  
noch in der Zukunft



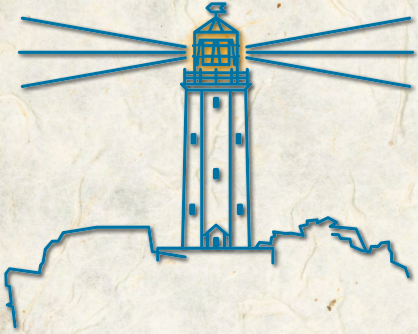
Der **Mensch** lebt so,  
als würde er niemals sterben,  
  
und stirbt so,  
als hätte er niemals gelebt.



Wir neigen dazu, Erfolg eher nach  
der Höhe unserer Gehälter oder  
nach der Grösse unserer Häuser  
zu bestimmen,  
als nach dem Grad unserer  
Hilfsbereitschaft und dem Mass  
unserer **Menschlichkeit.**



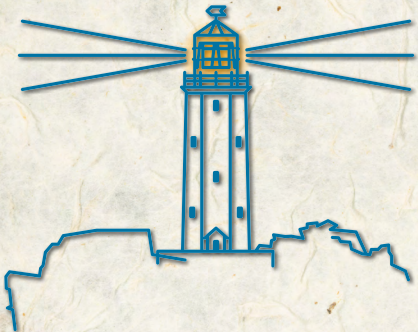
Ein Vogel hat niemals Angst,  
dass der Ast unter ihm bricht.  
Nicht weil er dem Ast vertraut,  
**sondern seinen Flügeln.**



**Nimm an, was ist.**

**Lass los, was war.**

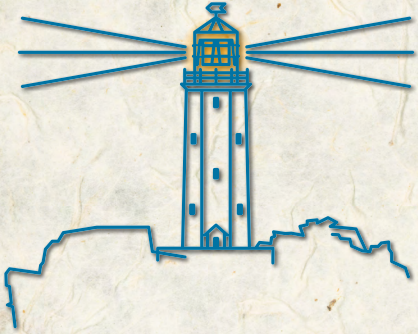
**Vertraue in das, was wird.**



Eines Tages wirst Du aufwachen  
und keine Zeit mehr haben,  
für all das,  
was Du immer tun wolltest.

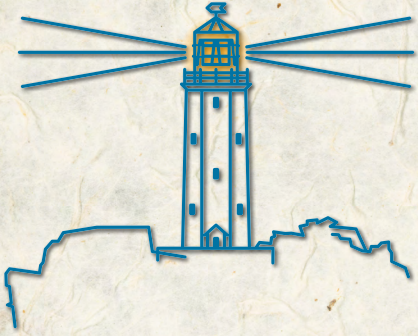
**Lebe heute!**



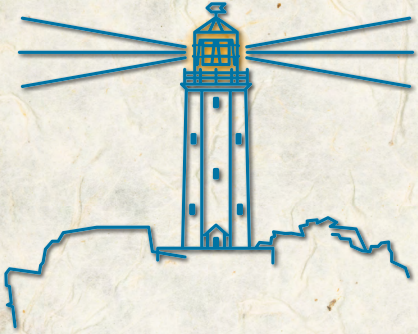


Das **Gehirn** wird nicht,  
wie mann es nutzt.

Das Gehirn wird, wie mann es  
mit **Begeisterung** nutzt



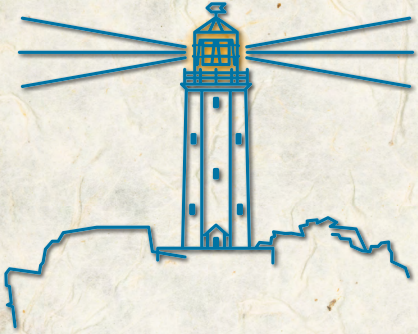
Wieso sind Menschen  
eigentlich immer nur mit  
ihrem **Aussehen** unzufrieden,  
nie mit ihrem **Hirn**?



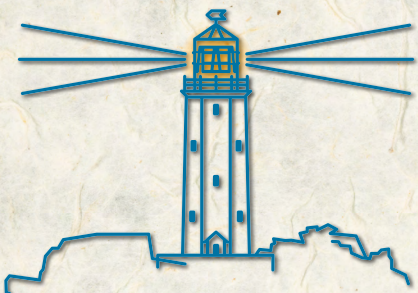
Es ist  
**unmöglich**  
zu grosses Risiko

...

Versuche es, dann hast Du  
**Gewissheit.**



Hör auf Deine Seele,  
unterdrücke keine Gefühle!  
Lache, liebe, leide oder  
sei glücklich.  
**Lebe!**



**Ich bin stark,**

weil ich meine Schwächen kenne.

**Ich spüre das Leben,**

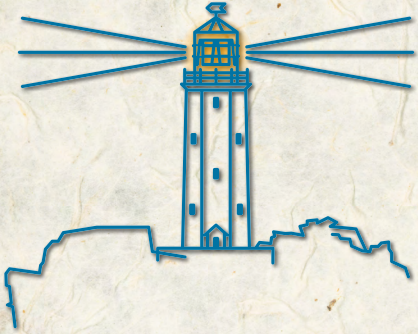
weil ich dem Tod begegnet bin.

**Ich bin klug,**

weil ich dumm gewesen bin.

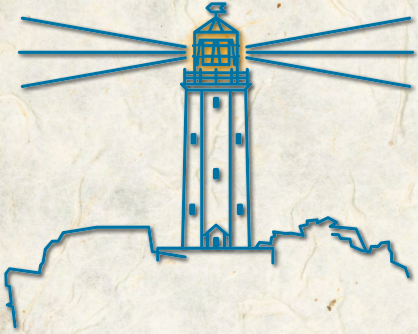
**Ich kann lachen,**

weil ich die Traurigkeit kenne.



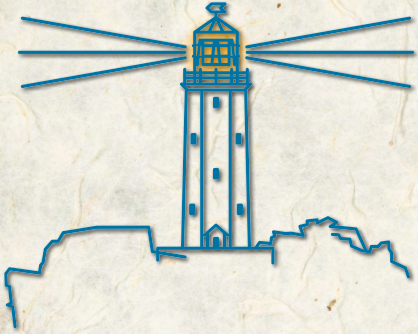
Du beneidest mich, um meine **Kraft**,  
immer wieder neu anfangen zu  
können.

Ich **beneide** Dich darum, dass Du  
diese Kraft nicht brauchst.



Aufgeben bedeutet nicht scheitern,  
nicht schwach zu sein.

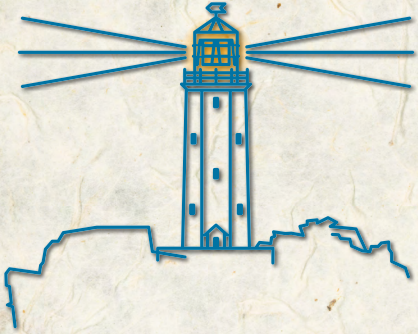
Es bedeutet stark genug zu sein,  
etwas **loszulassen**,  
**was man nicht ändern kann.**



In meinem Leben habe ich gelebt,  
geliebt, verloren, vermisst, vertraut  
und **Fehler** gemacht.

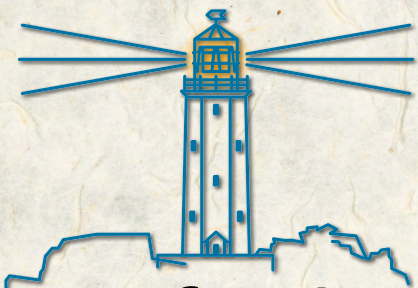
Am meisten aber, habe ich gelernt.





Die Gesellschaft erwartet Dich  
immer gut gelaunt und offen.

**Nicht Dein reales ICH!**



Einfach tun, was richtig ist.

Einfach lassen, was falsch ist.

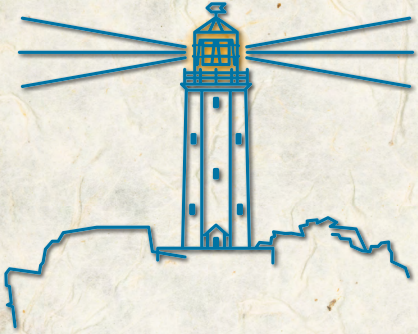
Einfach sagen, was man denkt.

Einfach leben, was man fühlt.

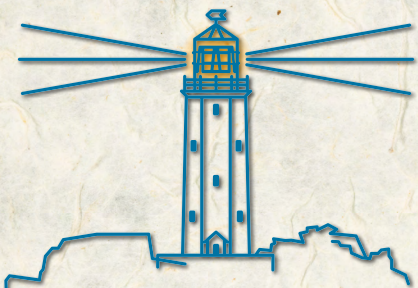
Einfach lieben, wen man liebt.

Einfach ist nicht leicht.

**Einfach ist am schwierigsten!**

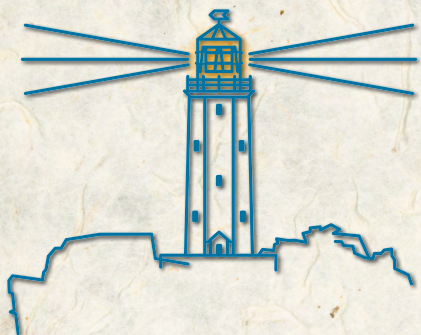


Dinge, die man falsch gemacht hat,  
Dinge an denen man gescheitert ist,  
bereut man nie so sehr,  
wie **Dinge**,  
die man erst gar nie versucht hat.



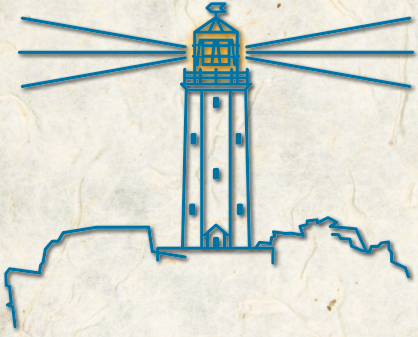
Hast Du schon mal abends im Bett gelegen und plötzlich angefangen zu weinen? Weil Dir alles zu viel ist, weil Du einen Menschen vermisst, weil Du über Deine Vergangenheit nachdenkst, die Dir noch immer Schmerzen zufügt?

**Ich schon!**

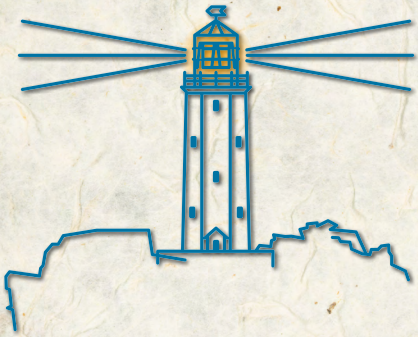


Schliesse ab, mit dem was war.  
Sei glücklich, mit dem, was ist.  
Bleibe offen, für das was kommt.

**Das Leben ist schön.  
Von einfach war nie die Rede!**



Die **Welt** in Dir,  
erschafft die Welt um Dich.

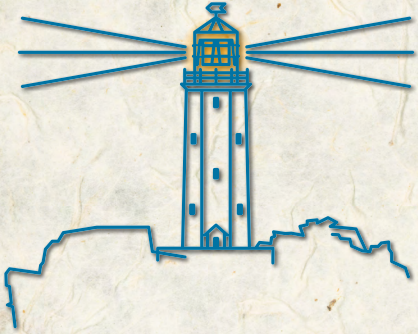


Ich mag Menschen,  
die mir **Kraft** geben,  
anstatt sie mir zu rauben.

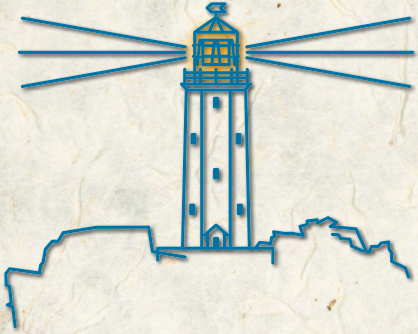


Wir können dem Leben  
nicht mehr **Tage** geben,  
aber den Tagen  
mehr **Leben**.





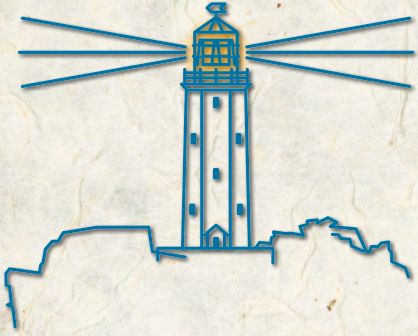
Die **Kritik** an anderen  
hat noch keinem die  
eigene **Leistung** erspart.



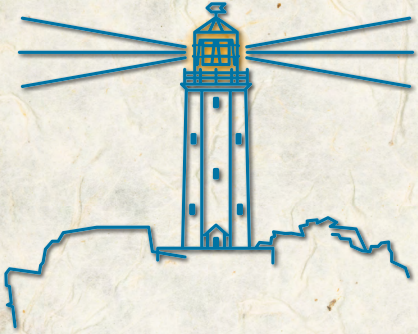
In jedem Ding ist  
**Schönheit** verborgen

—

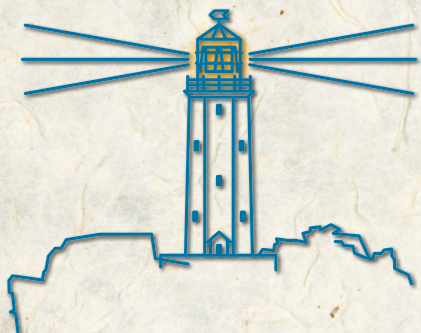
aber nicht jeder vermag sie  
zu **sehen**.



Die **Dinge** haben den Wert,  
den man ihnen verleiht.

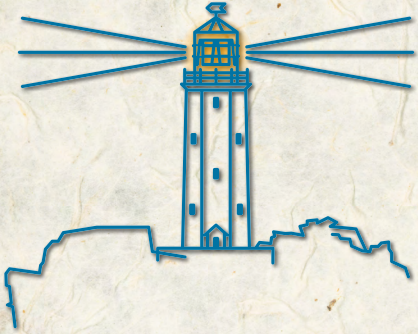


**Wer nachtragend ist,  
hat viel zu schleppen.**



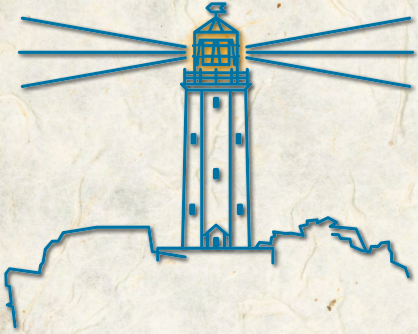
**Zu Leben,  
das ist das Allerseltenste  
in der Welt.**

**Die meisten Menschen  
existieren nur.**



Du kannst dich nicht selber finden,  
indem du in die Vergangenheit  
gehst.

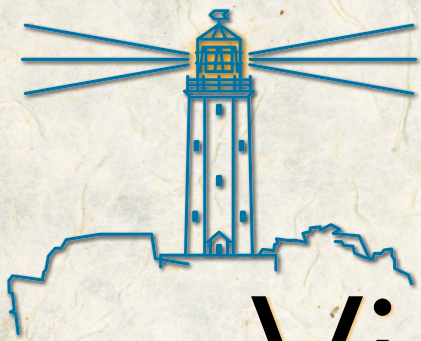
**Du findest dich selber, indem du  
in die Gegenwart kommst.**



**Wenn du das Leben begreifen  
willst,**

glaube nicht, was man sagt,  
und was man schreibt,

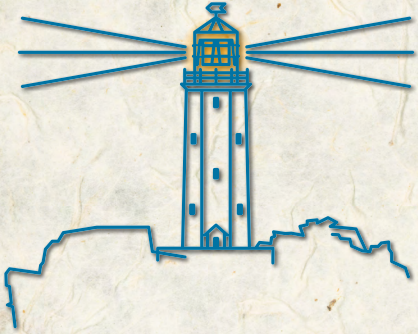
sondern **beobachte selbst,**  
**und denke nach.**



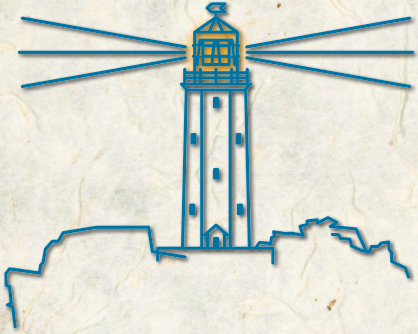
Viele Leute glauben  
zu **denken,**

dabei ordnen sie lediglich  
ihre **Vorurteile** neu.

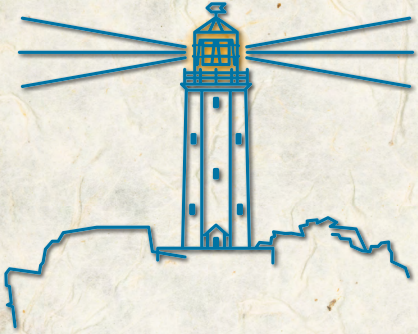




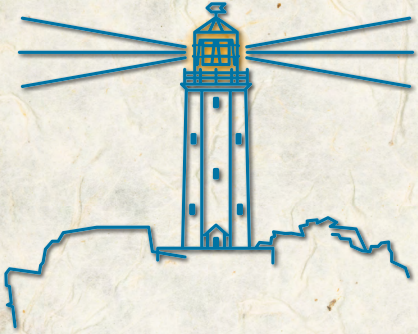
**Unser Bewusstsein  
ist ein grossartiger  
Marketinggag  
unseres Gehirns!**



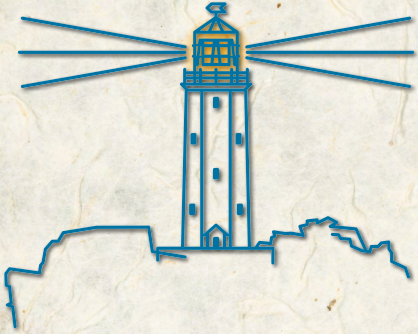
**Stark zu sein, bedeutet nicht,  
nie hinzufallen,  
sondern immer wieder  
aufzustehen.**



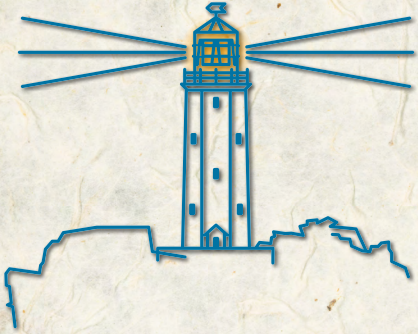
**Wäre schön,  
wenn Menschen,  
die alles besser wissen,  
es besser wüssten.**



Grosse Veränderungen,  
können  
grosse Chancen sein.



Es gibt kein richtig oder falsch,  
nur die **Konsequenz**  
aus unserem **Handeln**.



Entspannen  
Loslassen

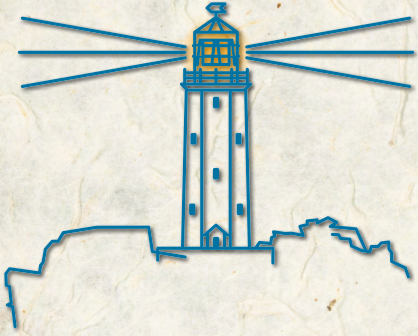
Durch die Welt trudeln.

**Sie ist so schön.**



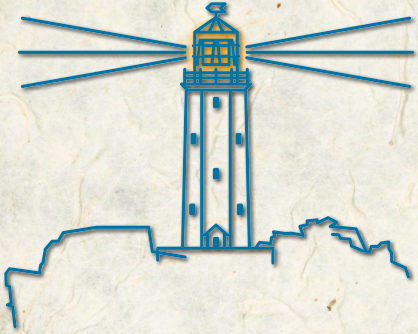
Wir leben alle unter dem  
gleichen **Himmel.**

Trotzdem haben wir nicht  
den gleichen **Horizont.**

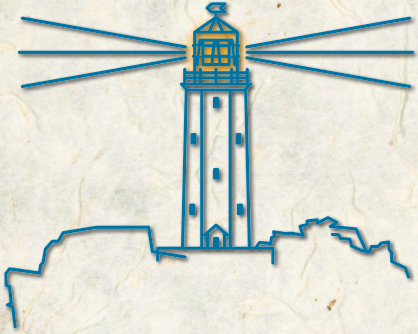


**Hör nie auf zu  
träumen.**



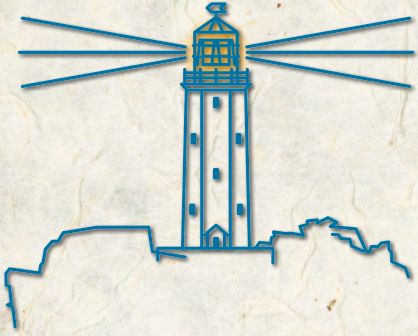


Viele Menschen weinen,  
nicht weil sie schwach sind,  
sondern weil sie **zu lange**  
**stark** sein mussten.



**Glück**  
kannst Du nicht festhalten.

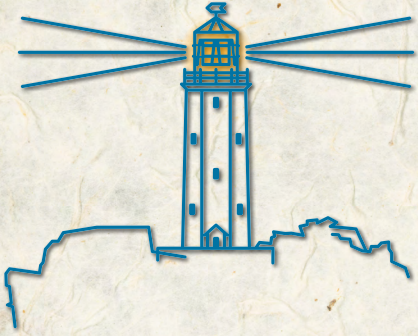
Doch es kommt immer wieder.



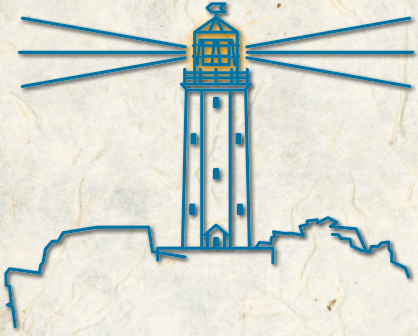
**Ich sah das Ende nahen.**

Dann kam ein neuer Lebensabschnitt.

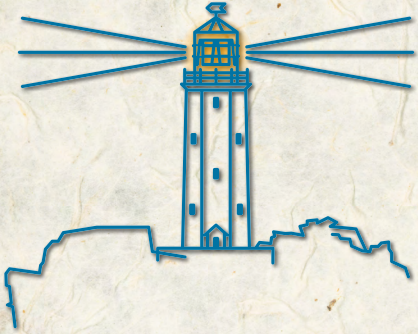
Ich sah nicht das Ende,  
ich sah einen neuen Weg, eine neue  
Chance, eine neue **Perspektive.**



Es sind die **Starken**,  
die unter Tränen lachen  
und trotz eigener Sorgen,  
andere fröhlich machen.

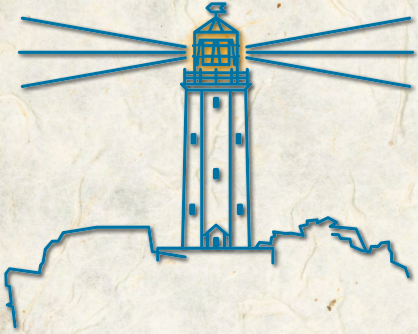


Lass Dich nicht von **Ängsten**  
daran hindern,  
Deine **Träume** zu verfolgen.



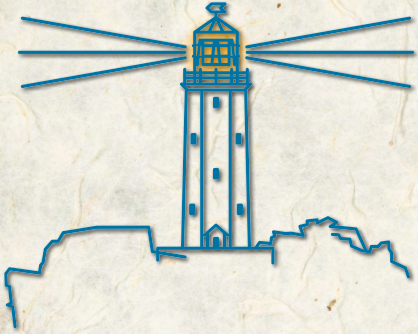
Es spielt keine Rolle,  
**woher** Du kommst.

Es zählt, wohin Du gehst.



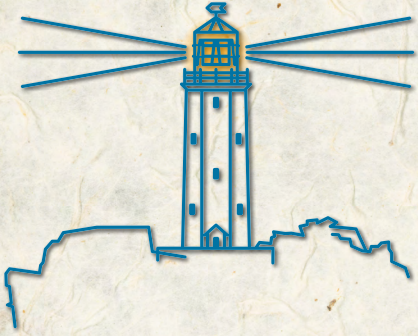
# Fehler sind menschlich.

Wir brauchen sie, um daraus zu lernen.

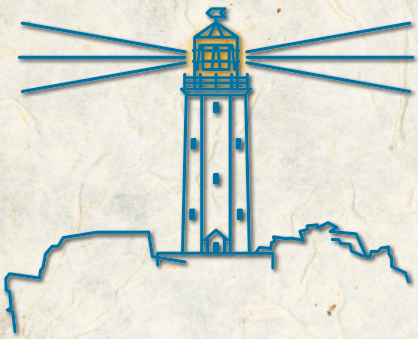


Unser **Schicksal** hängt  
nicht von den Sternen,  
sondern von unserem  
**Handeln** ab.

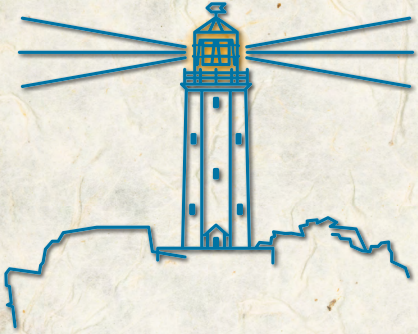




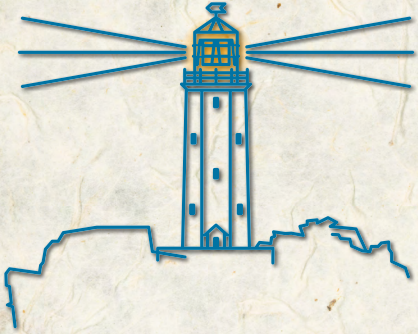
**Gedanken  
schneiden tiefer,  
als das schärfste  
Schwert.**



Ob etwas **gelingt**,  
erfährst Du nur,  
wenn Du es **versuchst**.



**Geduld**  
ist das **Vertrauen**,  
dass alles kommt,  
wenn die Zeit reif dafür ist.

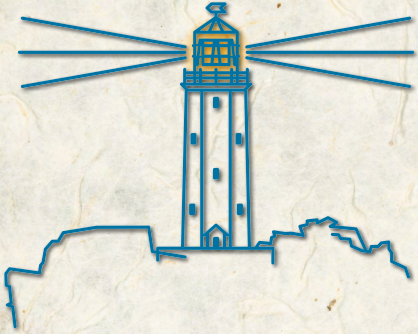


Manchmal denkt man,  
es ist **stark** festzuhalten.

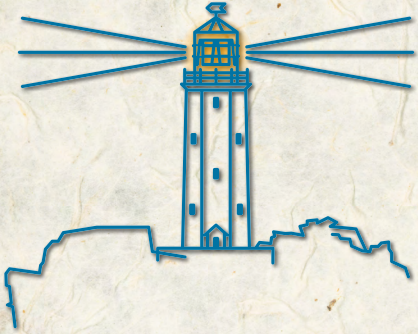
Doch ist es das

**Loslassen,**

das wahre Stärke zeigt.

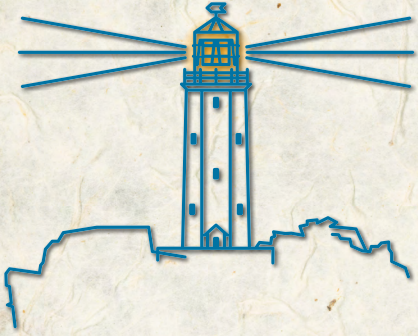


Das Lächeln,  
das Du aussendest,  
kehrt immer wieder  
zu Dir zurück.



Kein **Mensch** war ohne Grund  
in Deinem Leben.

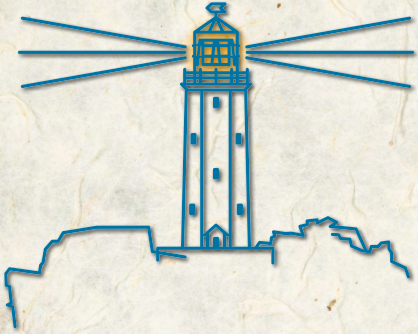
Der Eine war ein **Geschenk**,  
der Andere eine **Lektion**.



# Glück

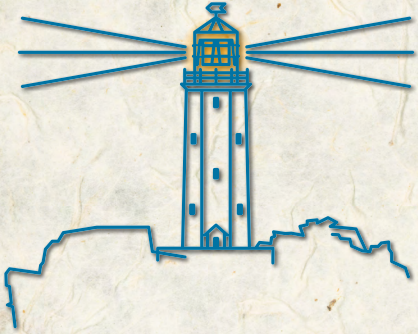
Den Einen fällt es zu.

Die das wahre Leben kennen,  
haben es sich **erarbeitet.**

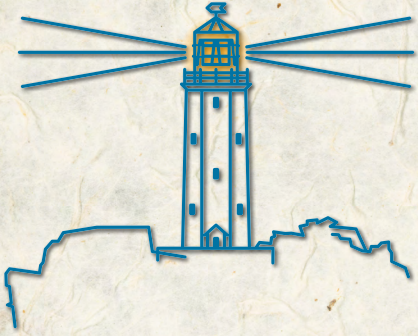


Mann muss immer  
etwas haben, worauf  
man sich **freut.**





**Vergessen ist Fluch  
und Gnade zugleich.**

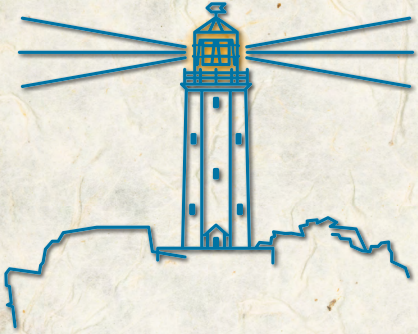


Gesichter sind die  
**Lesebücher**  
des Lebens.

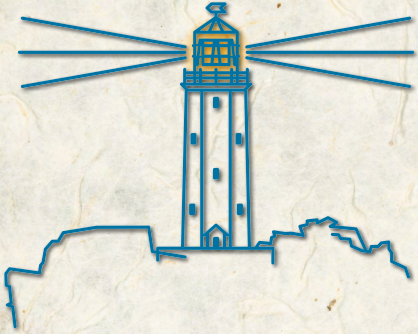


Die beste und sicherste  
**Tarnung** ist immer noch  
die blanke **Wahrheit**.

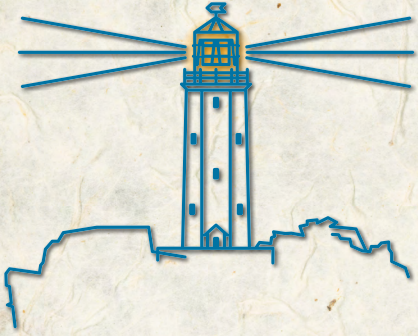
Die glaubt niemand!



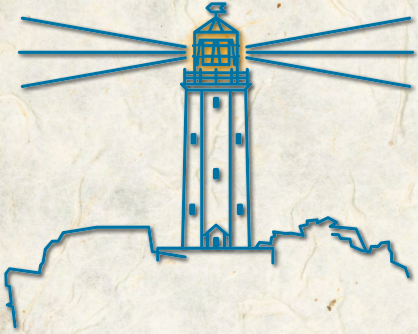
Man **entdeckt** keine neuen  
Erdteile, ohne den Mut zu  
haben, alte Küsten aus den  
Augen zu verlieren.



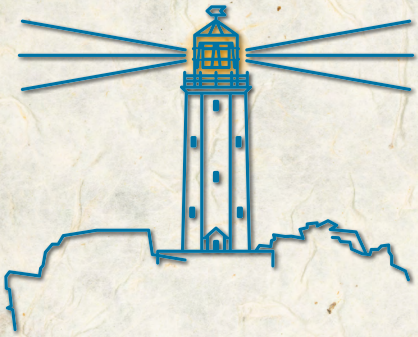
**Misserfolg** ist lediglich  
eine gute Gelegenheit,  
mit neuen **Ansichten**  
noch einmal anzufangen.



**Der Anfang  
ist die Hälfte  
des Ganzen.**

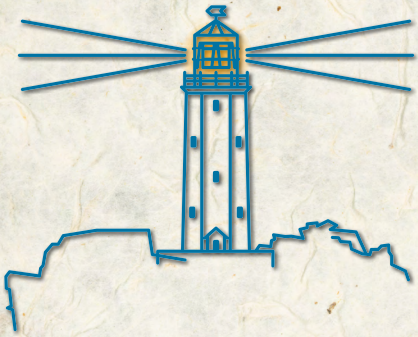


«Halb voll oder halb leer?»  
fragt der **Kopf**  
«Jeden Schluck geniessen!»  
sagt das **Herz**



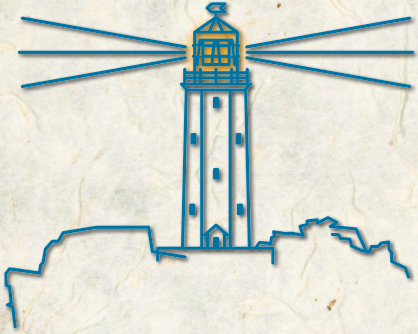
Das was die eigenen **Augen**  
sehen,  
kann keine Kamera  
festhalten.



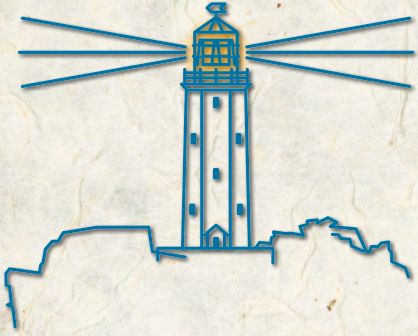


Es gibt sagenhaft schöne  
Menschen.

Und es ist **egal**,  
wie sie aussehen.



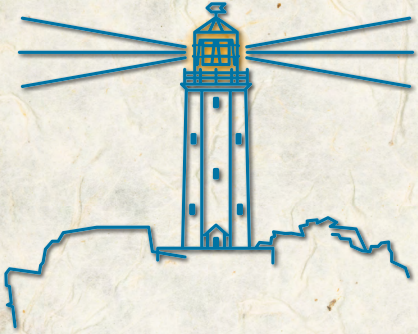
Wir sind **wie wir sind** und  
irgendwann kommt ein  
Mensch, der genau das liebt.



Wenn Du jemanden ohne  
**Lächeln** siehst

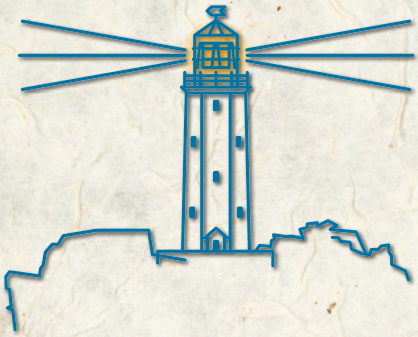
–

schenke ihm Deines

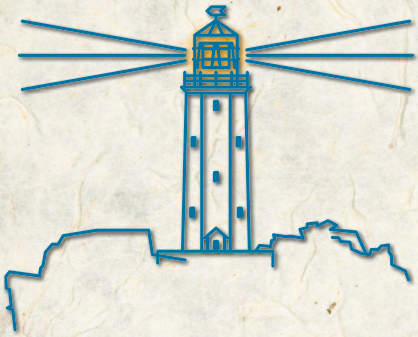


Menschen brauchen für mich  
nur **Charakter...**

Kein Haus, kein Geld,  
kein **Status.**

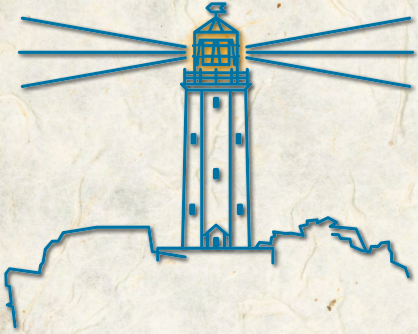


Ernst genommen zu werden  
ist wirklich ein beachtlich gutes  
**Gefühl**

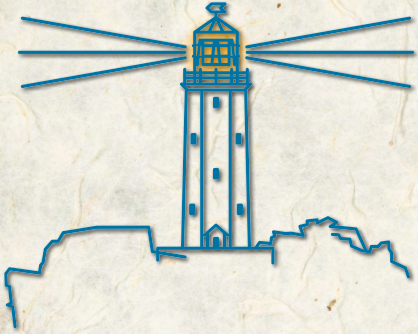


Komm, lass uns  
**Vergessen spielen.**

Wer gewinnt ist **glücklich.**

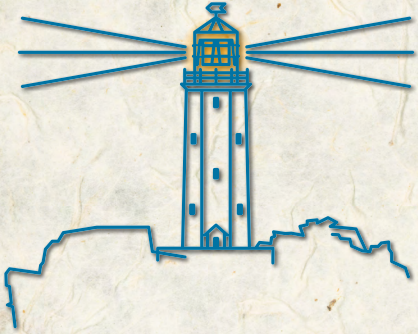


Lieber auf neuen Wegen  
**stolpern,**  
als auf alten Strassen  
auf der Stelle zu treten.

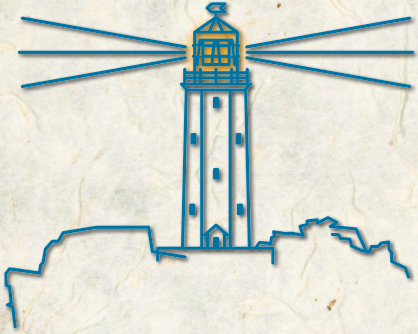


Sag den schlechten Zeiten:  
**«Nichts bleibt, wie es ist.»**





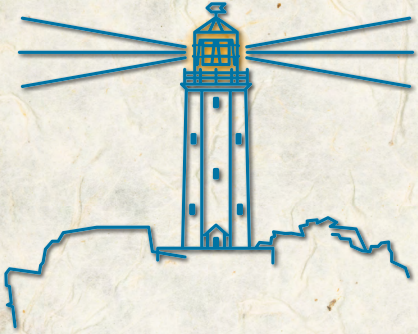
Sag dem schönen Augenblick:  
**«Ewig währt am längsten.»**



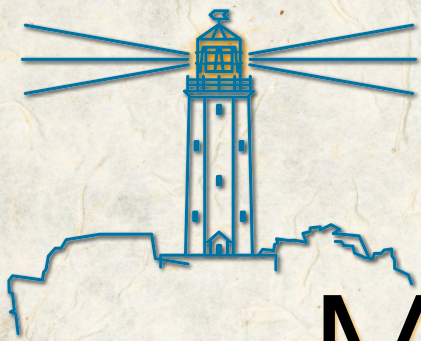
**«Du fehlst mir.»**

Eines der schönsten  
Komplimente.

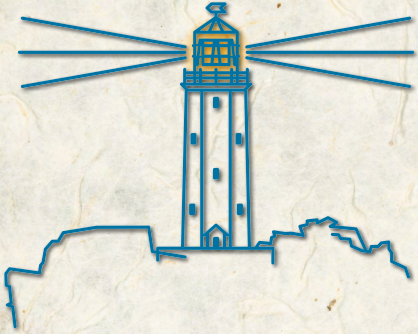
Und einer der traurigsten  
Hilferufe.



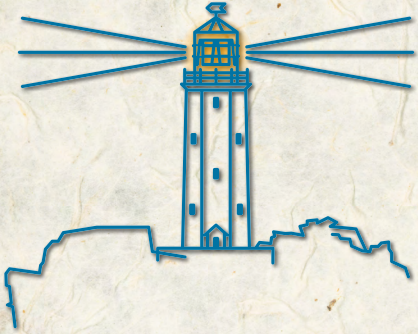
Sich **stark** zu zeigen,  
wenn einem zum **Weinen** ist,  
ist wohl eine der schwersten  
**Lasten,**  
die ein Mensch trägt.



Manchmal sollte man  
weder gegen, noch mit  
dem **Strom schwimmen**,  
sondern einfach ans Ufer  
sitzen und eine  
**Pause** machen.

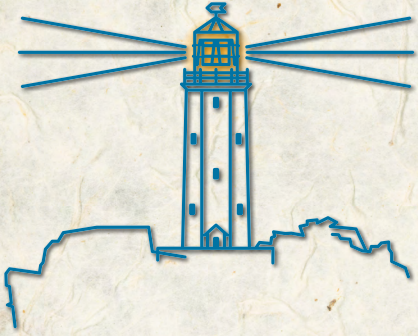


**Hör auf Dein Herz!**  
Der Verstand wird Dich  
niemals glücklich machen.

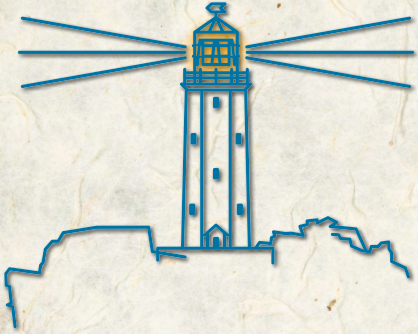


**Wunderbar:  
Jemand, der**

**«Du bist gut, wie Du bist.»  
auch wirklich so meint.**

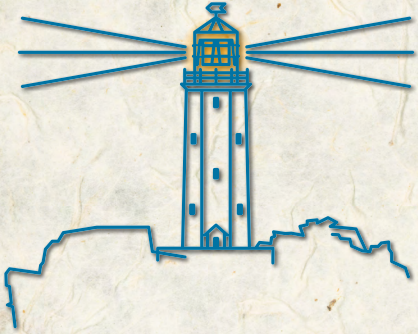


**Das Glück kommt oft  
durch eine Türe,  
die wir für fest verschlossen  
glaubten.**



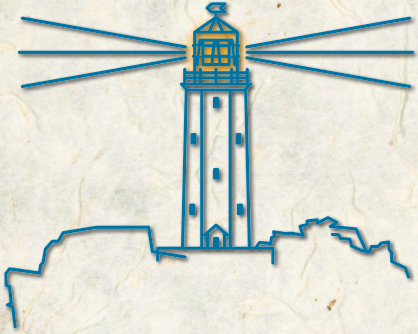
Jemanden zu lieben, der an  
**Depressionen** leidet, ist wie  
eine Wundervolle Stadt,  
in der es zu oft regnet.





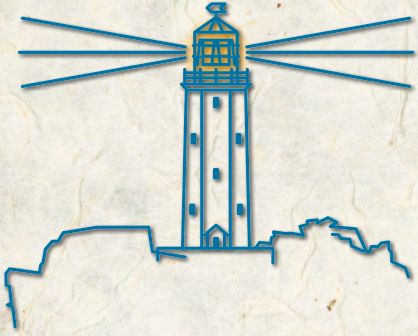
Es gibt zwei Gründe warum  
Menschen über etwas  
**nicht reden:**

Entweder es bedeutet ihnen  
nichts, oder **Alles.**

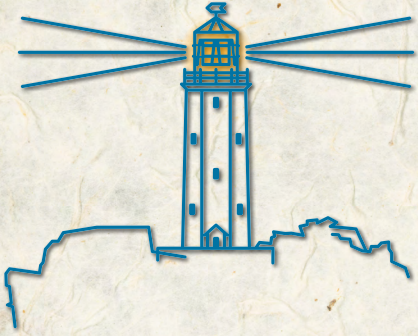


# Gefühle

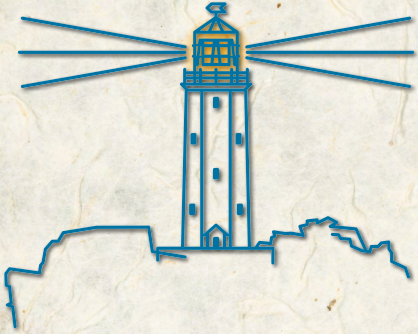
machen keine Reiseplanung;  
Sie schnappen ihre Zahnbürste  
und **ziehen einfach los...**



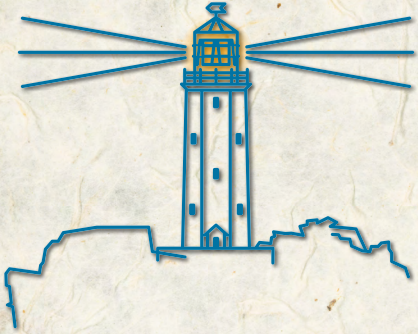
**Arroganz  
ist der Panzer  
der Gescheiterten.**



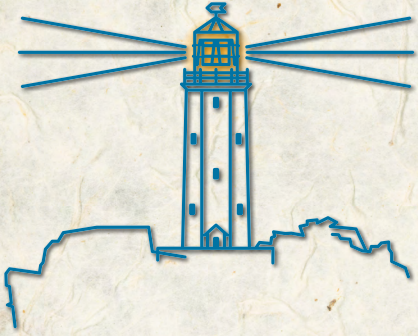
Die **Wissenden**  
reden nicht viel.  
Die **Redenden**  
wissen nicht viel.



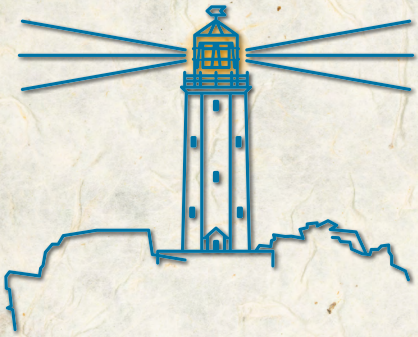
Da schenkt man dem Tag ein  
**Zwinkern**  
und siehe da,  
die Sonne zwinkert zurück.



Egal wie **stark** man ist,  
irgendwann kommt  
der Mensch bei dem man  
**schwach** wird.

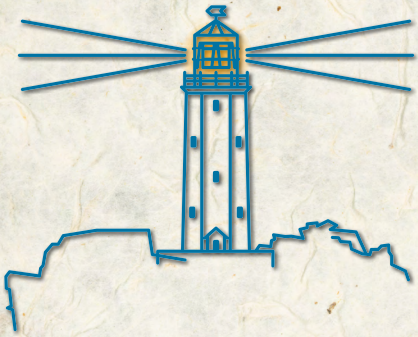


Wohin mit den  
gestohlenen Pferden,  
wenn eine **Freundschaft**  
endet?

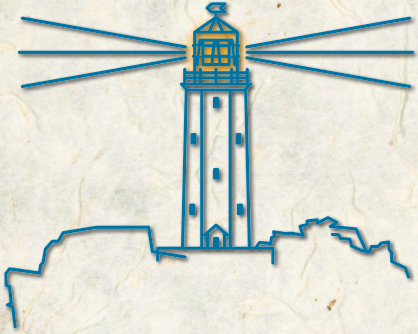


Die reinste Form  
des **Wahnsinns** ist es,  
alles beim Alten zu lassen  
und gleichzeitig zu hoffen,  
dass sich etwas ändert.

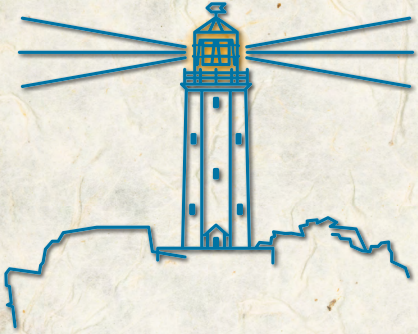




...Und immer diese **Angst**,  
versehentlich **erwachsen**  
zu werden!

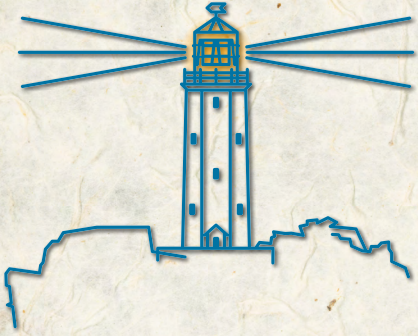


Irgendwann muss man **aufhören**  
für Andere **stark** zu sein,  
weil man die Kraft braucht,  
um sich nicht  
selbst aufzugeben.

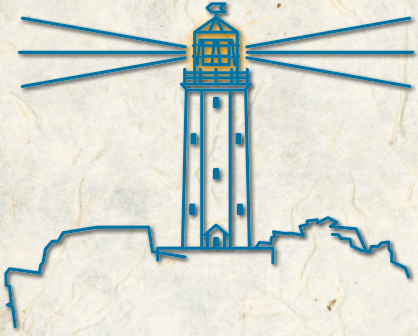


Es gibt Menschen, die **Angst**  
vor der **Liebe** haben.

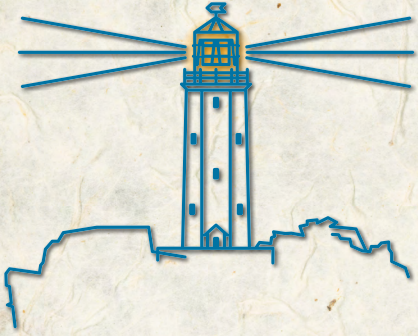
Euch wünsche ich jemanden,  
der auf Euch wartet bis ihr  
**Vertrauen** gewonnen habt.



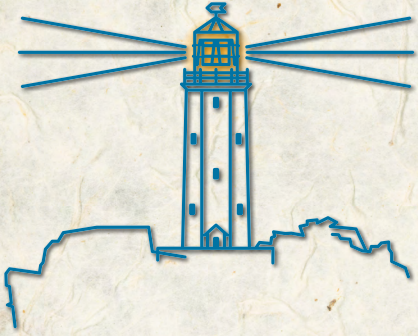
Um einander zu verstehen,  
braucht es nur  
**wenige Worte.**



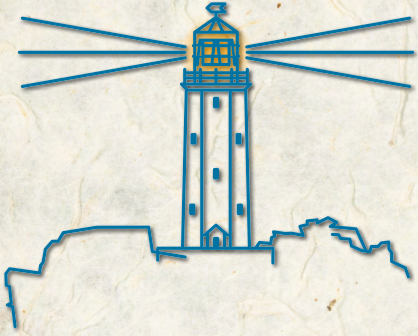
Ohne Dunkelheit  
sehen wir  
die Sterne  
nicht.



# Liebe und Humor, das **Salz** im Leben

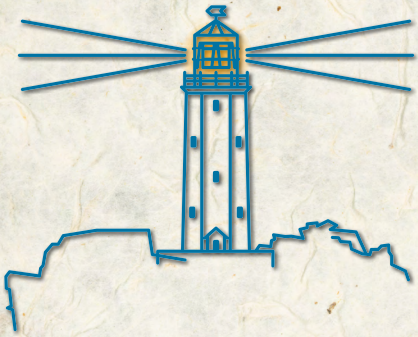


**Freunde,**  
die Laternen auf meinem Weg.  
Sie machen den Weg  
nicht kürzer, aber **heller.**

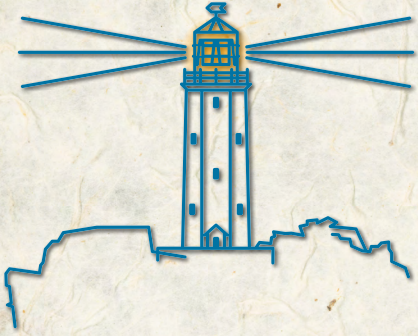


**Träume**  
sind unsere **Flügel**,  
die uns in eine neue  
**Wirklichkeit** tragen.





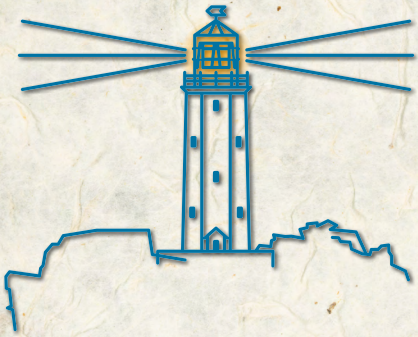
Die **Zeit** läuft uns weg,  
wenn wir gegen sie  
anrennen.



Von der Welt **verlassen.**

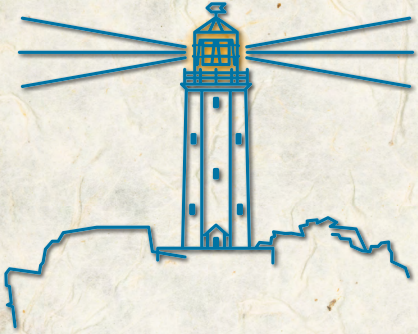
Dann klopft einer an  
Deine Türe.

...

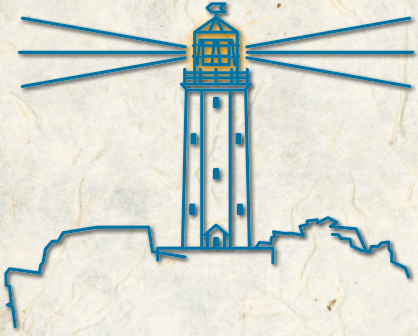


Wenn alle Welt  
Dir den **Richtigen Weg** zeigt,  
nimm den **Anderen!**

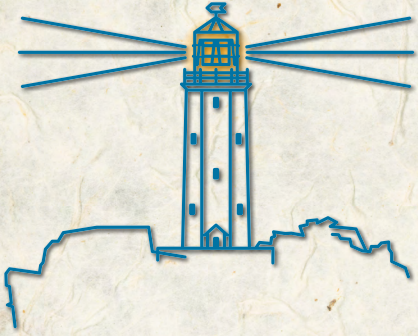
Es ist Deiner



Der Mann, der den Berg  
abtrug,  
war derselbe, der anfang,  
kleine Steine wegzutragen.

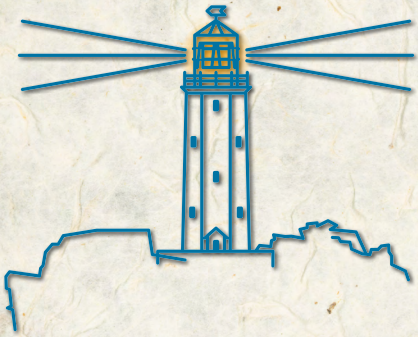


Ich bin übrigens  
nicht **perfekt**  
und ich arbeite auch  
**nicht** daran!



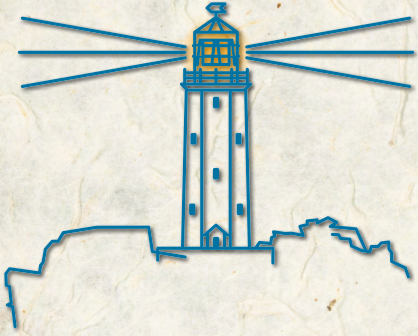
Alkohol, Drogen...

Die richtig **Coolen**  
ziehen sich die  
**Realität** rein.



**«ich liebe Dich»**

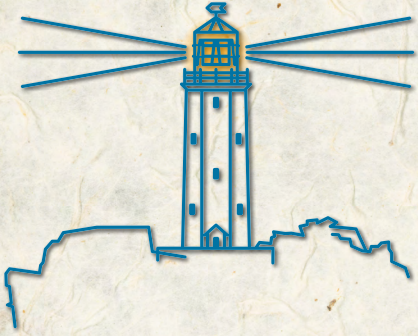
Ist ohne Worte am schönsten.



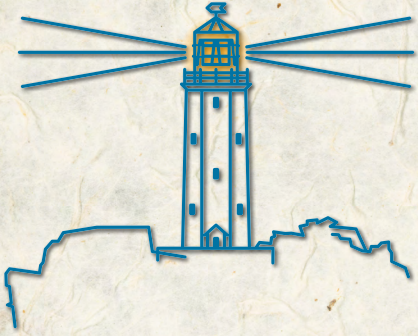
**Eine Pause.**

**Nichts bringt Dich  
besser voran**

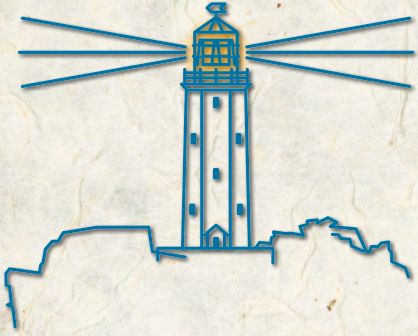




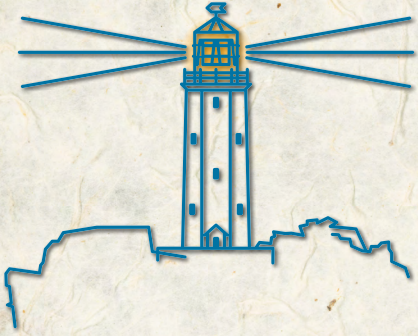
Die meisten **Narben**  
entstehen durchs  
Weitermachen,  
nicht durchs Aufgeben.



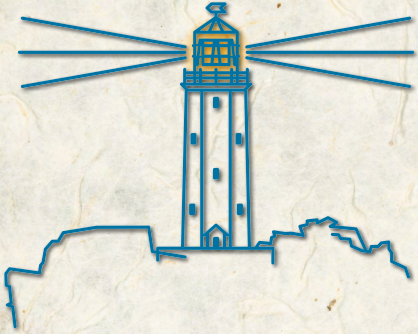
**Ich lege Wert  
auf ein gepflegtes  
Inneres**



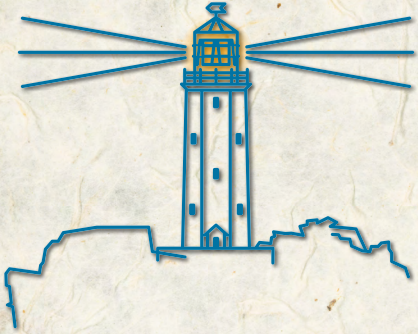
**Bilder**  
kann man bearbeiten.  
**Den Charakter**  
nicht.



Lieber ein  
**kaputtes Herz**  
als gar keines.

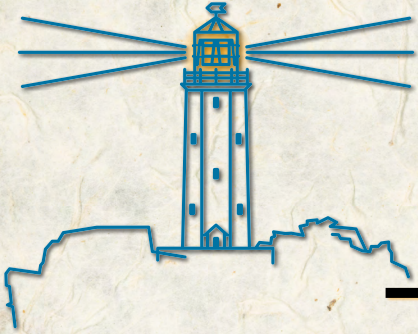


Ich mag **Menschen**,  
die überall etwas finden,  
das sie **fasziniert**.



Vielleicht sind wir  
längst **glücklich.**

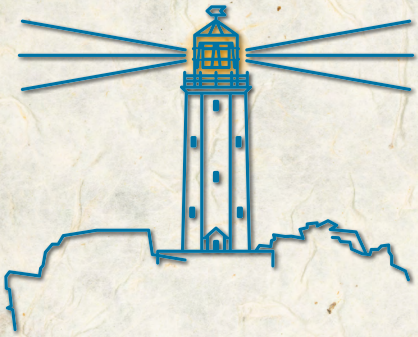
Vielleicht haben wir es nur  
noch nicht **gemerkt.**



Zusammenkommen  
ist der Anfang.

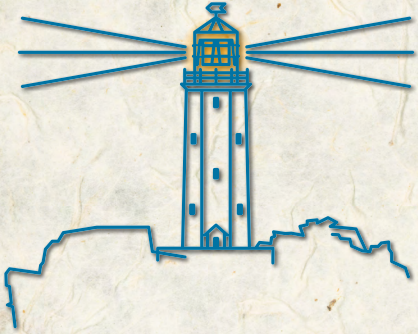
Zusammensein, ein Fortschritt.

**Zusammenbleiben  
ist ein Erfolg.**



Ich **träume**, wovon ich will.  
Ich **liebe**, wen ich will.  
Ich **lebe**, wie ich will.

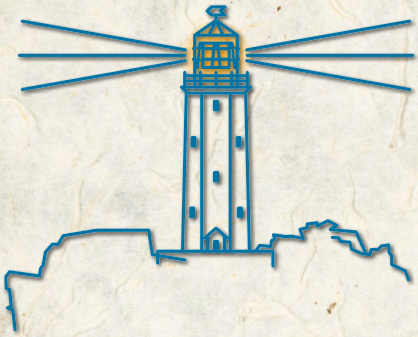




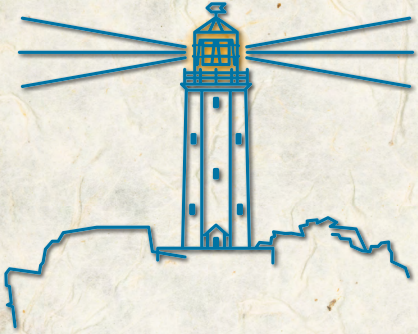
«Du hast Dich verändert!»

Ja.

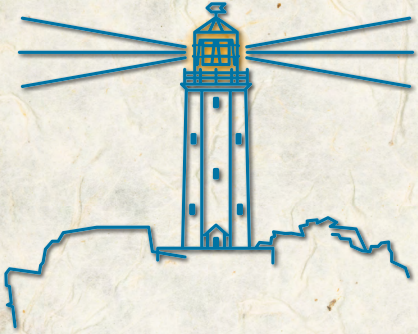
Vielleicht bin ich jetzt  
**unbequemer**, denn jetzt  
stehe ich **zu mir**, meinen  
Gefühlen, meiner Meinung



**Ein weiches Herz**  
in einer harten Welt zu haben,  
bedeutet **Mut**, nicht Schwäche.

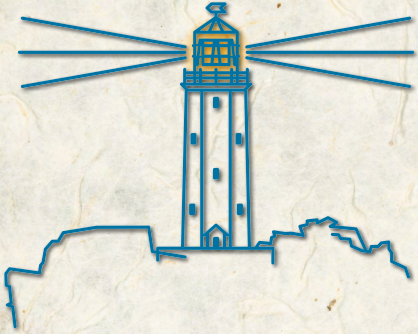


Wir wissen aus **Erfahrung**,  
dass der Mensch  
nichts aus Erfahrung lernt.

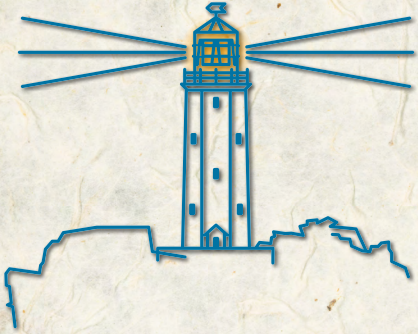


Wenn Du jemanden in seiner  
schwächsten Zeit kennenlernst  
und ihn magst...

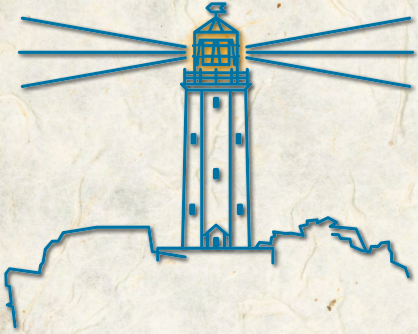
Stell Dir vor,  
was da noch kommen kann!



Als die **Raupe** zu  
**sterben** glaubte,  
begann sie zu  
**fliegen.**

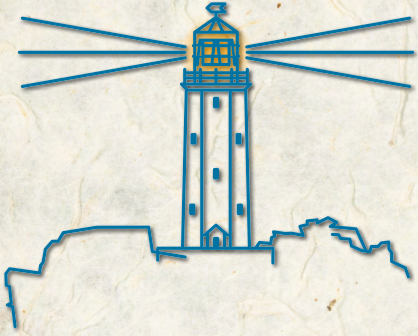


Nur weil Du **Recht** hast,  
bedeutet das nicht,  
dass ich **Unrecht** habe.



**Hör auf,  
Dich mit Anderen  
zu **vergleichen.****

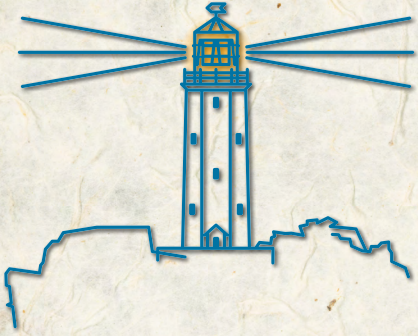
**So wirst Du viel mehr Freude  
bei dem haben, das  
Du unbeschwert tust.**



**«Du bist mir wichtig!»**

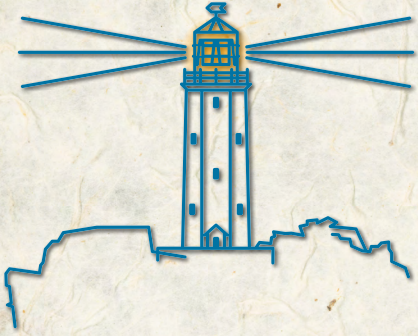
Worte mit viel  
Bedeutung.





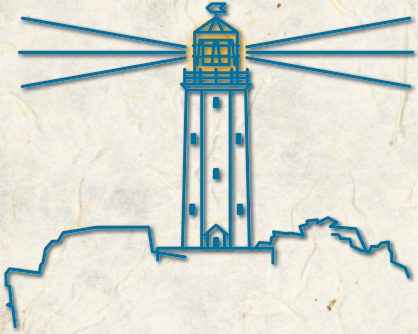
Du willst werden wie  
die Anderen?

**Anderere**  
gibts doch schon genug!



Wir können den **Wind**  
nicht ändern.

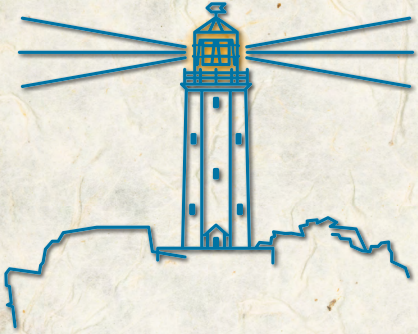
Wir können die **Segel**  
neu setzten



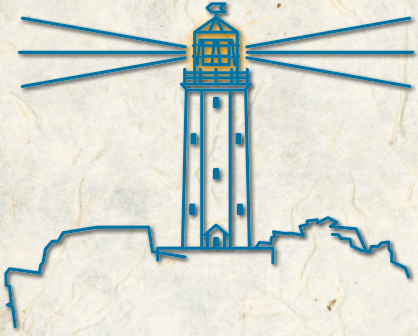
**Verspreche** nichts,  
wenn Du glücklich bist.

**Antworte** nicht,  
wenn Du wütend bist.

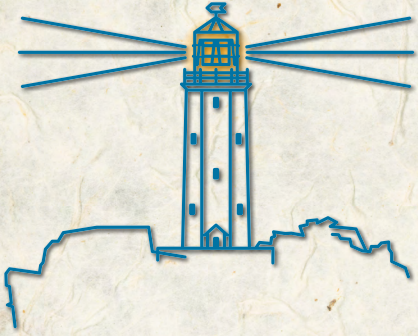
**Entscheide** nicht,  
wenn Du traurig bist.



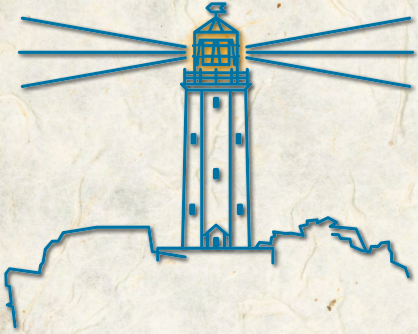
Ich bin nicht auf der Welt,  
um zu sein,  
wie mich **Andere** gerne hätten.



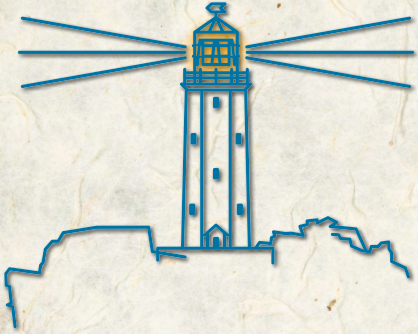
Jedes Mal wenn man mir sagt,  
dass ich nicht  
**Gesellschaftsfähig** sei,  
werfe ich einen Blick  
auf unsere Gesellschaft...



# Versuche Deine Träume!

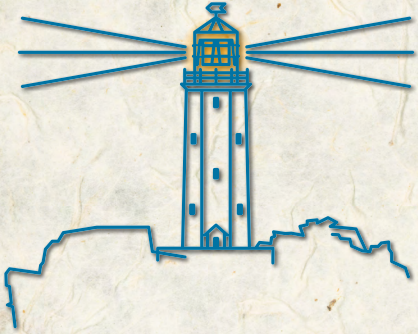


**Verstehe, bevor Du urteilst.**  
**Fühle, bevor Du verletzt.**  
**Denke, bevor Du sprichst.**

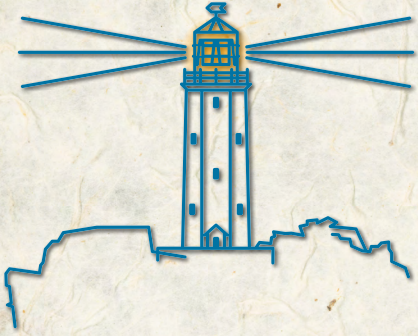


Mögen alle Menschen  
einmal im Leben  
durch die **Tränen** laufen,  
die sie **verursacht** haben!



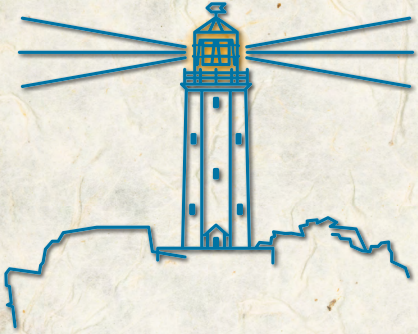


Man schafft sich sein eigenes  
**Gefängnis,**  
wenn man nie sagt, was man  
wirklich denkt!

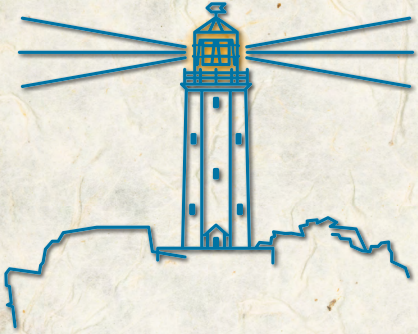


Ich sage Dir nicht,  
dass es **einfach** wird.

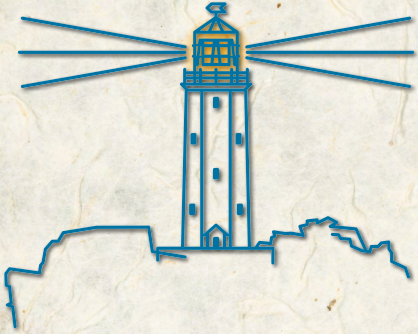
Ich sage Dir,  
dass es sich **lohnen** wird.



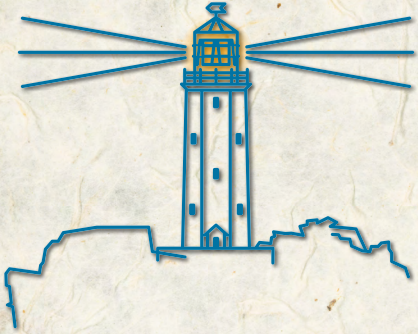
Du weisst, dass Du auf dem  
**richtigen Weg** bist,  
wenn es Dich nichtmehr  
interessiert, **was hinter Dir**  
liegt.



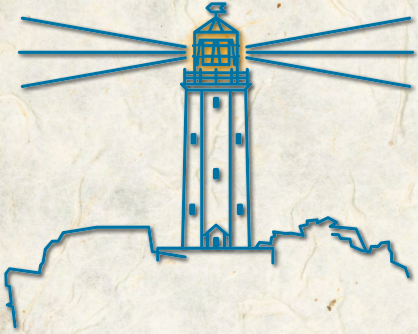
Wer offen und entspannt mit  
seinen **Schwächen**  
umgehen kann, macht sich  
nicht angreifbar,  
sondern **begehrtestwert**.



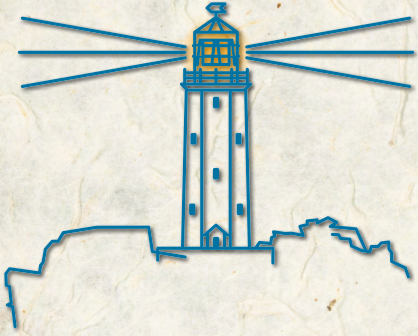
Besser ein **eckiges** Etwas,  
als ein rundes  
**Nichts.**



**Glück** ist,  
wenn jemand glücklich ist,  
dass es **Dich** gibt.

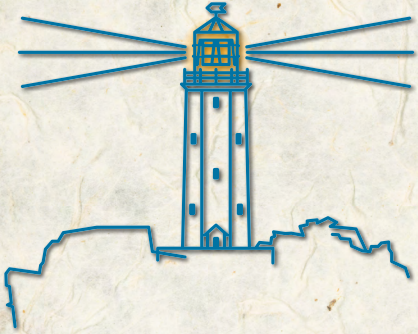


«Das ist **unmöglich**» sagt die Angst  
«Zu viel **Risiko**» sagt die Erfahrung  
«Macht keinen **Sinn**» sagt der Zweifel  
**Versuch es**» flüstert das Herz

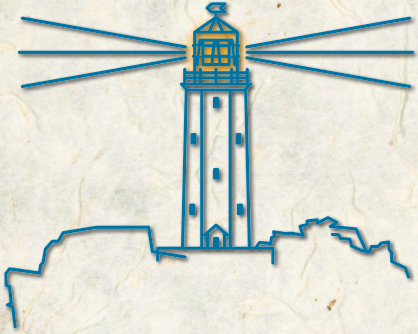


Wer versucht  
alles **richtig** zu machen,  
verpasst  
seine **schönsten Fehler**.



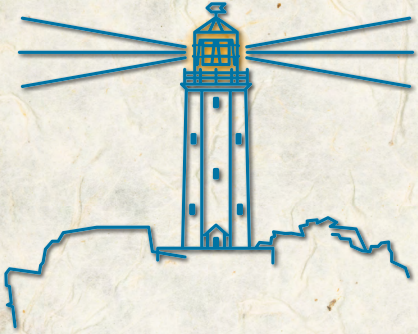


**Ich weiss,  
wie man loslässt,  
wie man aufhört,  
wie man was hinter sich lässt,  
Aber «ich weiss»  
heisst noch lange nicht  
«ich kann»...**

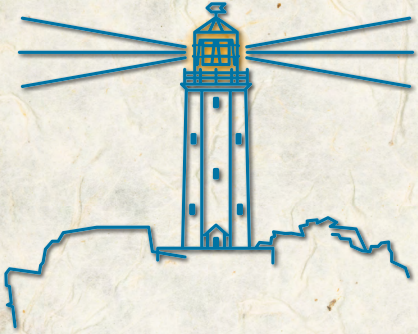


Eines Tages werden wir  
**sterben.**

An allen anderen Tagen  
sollten wir **leben.**

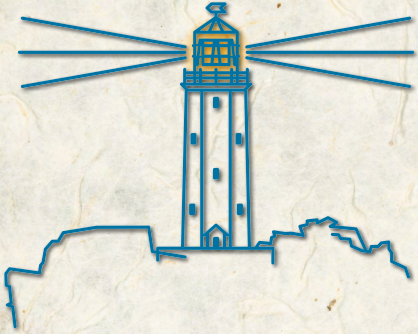


Wer **fliegen** will,  
muss den **Mut** haben,  
den **Boden** zu verlassen.



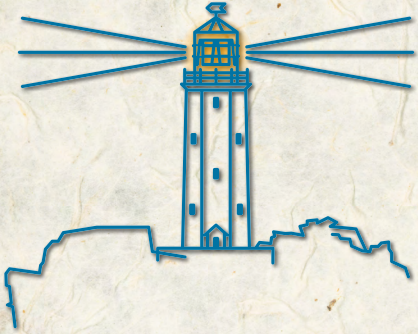
**Allein sein zu müssen, ist das  
Schwerste.**

**Allein sein zu können, ist das  
Schönste.**



**Früher** habe ich einen Raum  
betreten und mich gefragt,  
**ob sie mich mögen.**

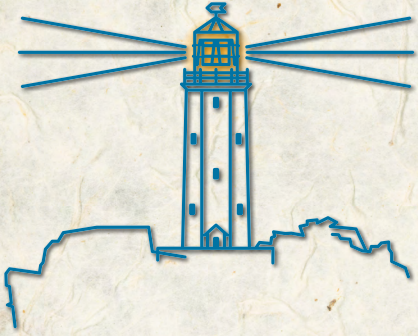
**Heute** betrete ich einen Raum  
und frage mich, **ob ich sie mag.**



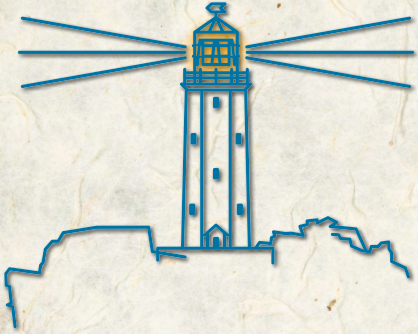
Die meisten Menschen wissen  
genau, **was sie nicht wollen.**

—

Sie haben aber **keine Ahnung,**  
was sie wirklich wollen.



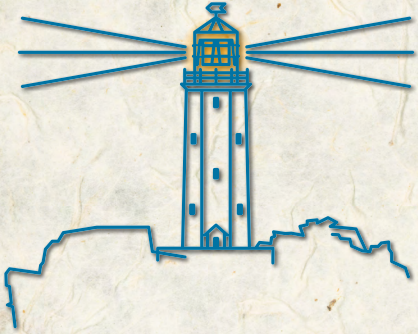
Manchmal  
ist **Stille**  
die beste Antwort.



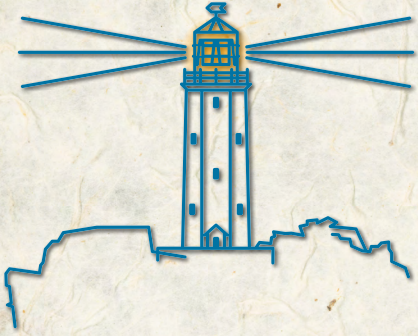
Nicht jeder muss Deinen Weg  
**verstehen.**

Es ist Dein Weg,  
es ist Dein Leben.

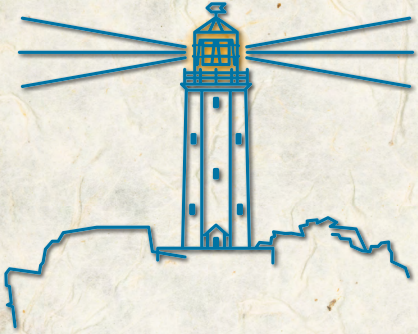




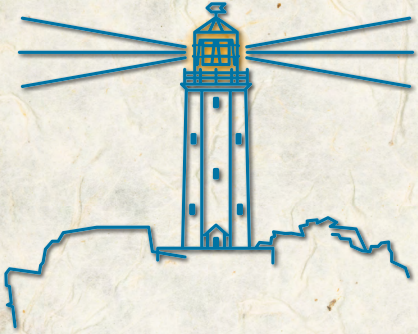
**Unterdrückte Gefühle  
verstopfen das Herz.**



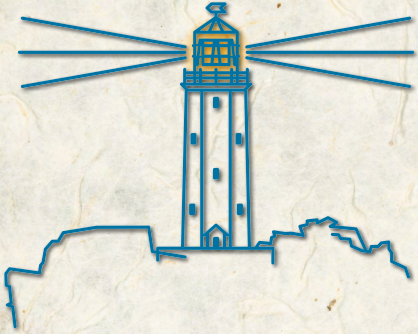
Wenn Du einen **tollen**  
**Menschen**  
gefunden hast, hör auf,  
auf einen Besseren zu **warten.**



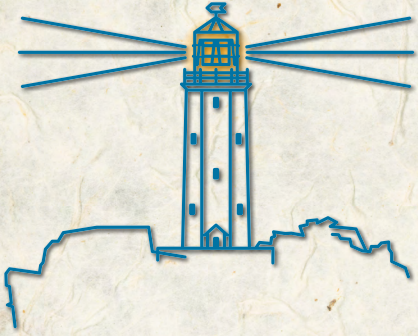
Die **besten** Menschen haben  
am wenigsten Glück aber am  
meisten **Charakter**.



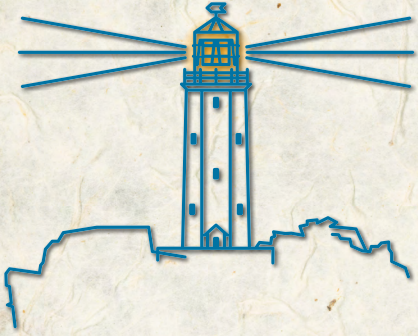
**Glück**  
findest Du nicht  
es **findet Dich.**



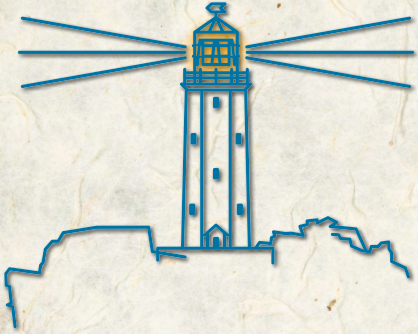
Ich bin nicht **verrückt!**  
Meine **Realität** ist einfach  
eine andere als Deine.



**Ich bin nicht wie Ihr  
und dankbar dafür!**

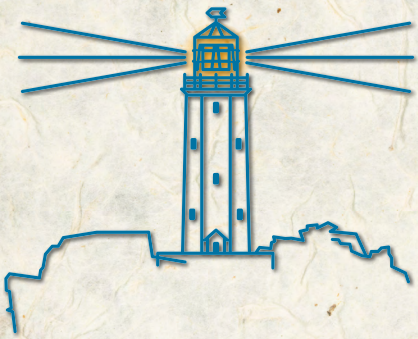


Ich will im **Leben**  
**glücklich** sein  
nicht perfekt.

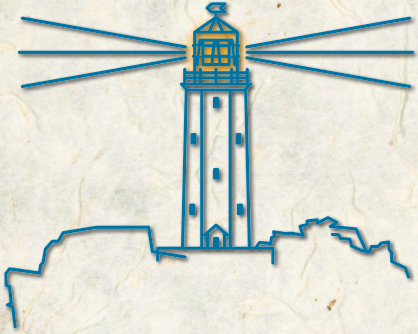


Bei manchen Menschen  
fehlen mit nicht die **Worte**,  
sondern ganze Sätze.

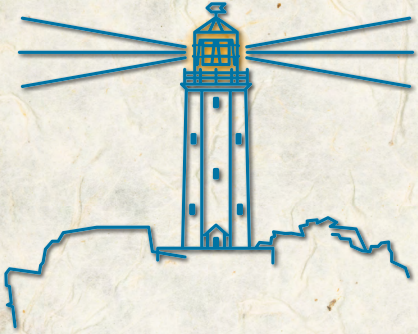




Manche **lachen,**  
nur um nicht zu **weinen.**

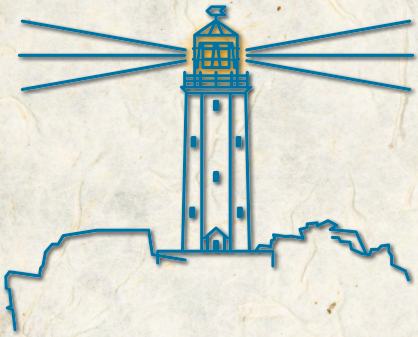


Schön, wenn Du Deinen  
eigenen Weg aus  
**Überzeugung** gehst.  
Gesteh mich aber auch  
**meinen Weg** zu.

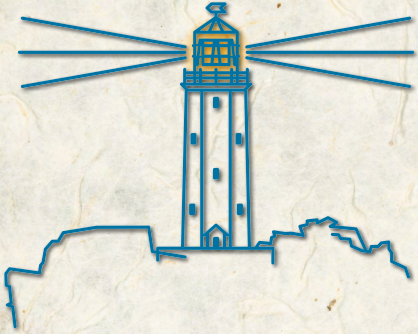


Es gibt nur einen Tag im Leben,  
wo Du etwas tun kannst:

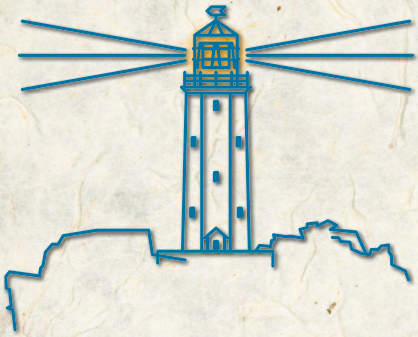
**Heute**



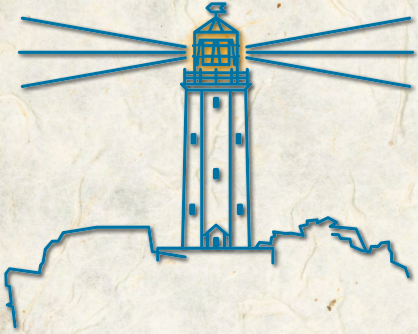
Mich **beeindruckt**  
Freundlichkeit, Ehrlichkeit,  
Demut und Grosszügigkeit.



Altbekanntes  
mit ganz neuen  
Augen **sehen.**

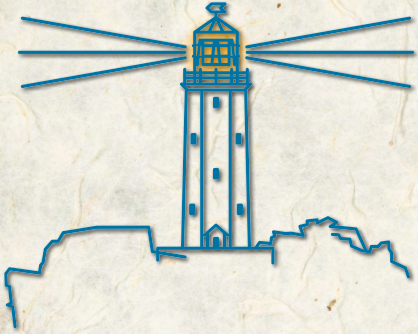


Ich versuchte «**normal**» zu sein.  
Das mochte ich nicht.  
Jetzt bin ich **ICH**.



Lebe Dein Leben nicht um  
Andere zu **beeindrucken**.

Lebe,  
wie Du es für richtig hältst.

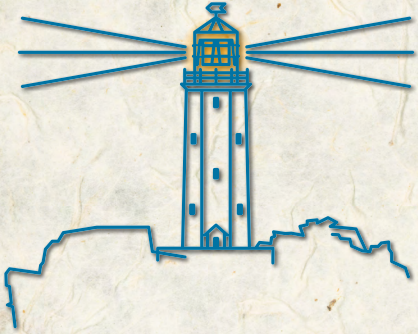


«**Anderen geht es schlechter!**»

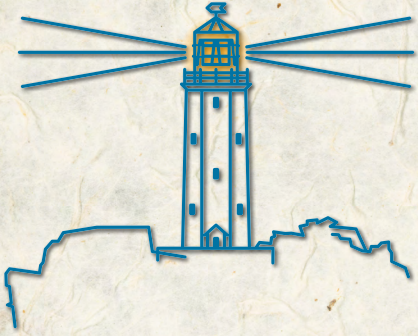
Ein furchtbarer Satz.

Schliesslich ist das Ende der  
Welt für jeden **subjektiv.**

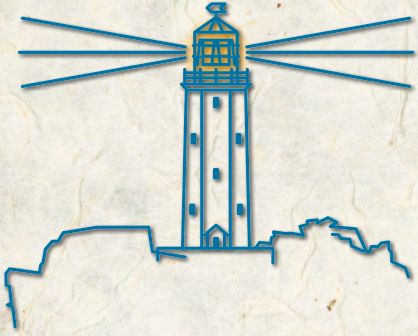




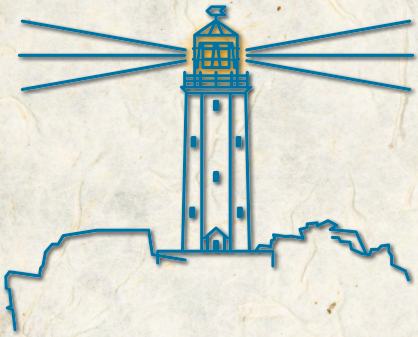
Egal was Du besitzt,  
wenn es Deiner **Seele** nicht  
gut geht,  
ist alles wertlos.



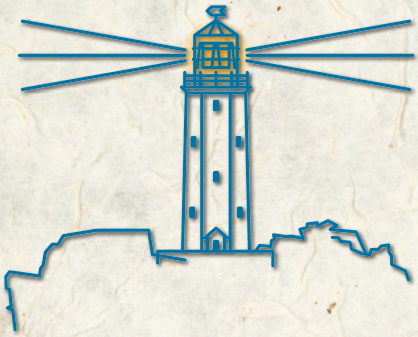
Es ist nie zu spät,  
sich ein neues Ziel zu setzen,  
einen neuen **Traum** zu träumen.



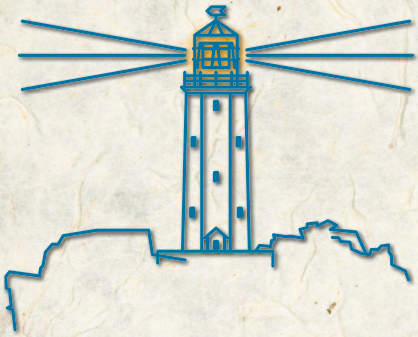
Wahre **Stärke**  
hat es nicht nötig  
Schwäche auszunutzen.



Nichts ändert sich,  
bis man sich **selbst** ändert.

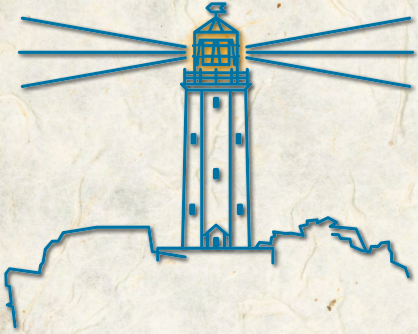


Mache es mir nicht **schwer**,  
nur weil es für Dich **leicht ist**.



Bestimmt hast auch Du  
**Fehler.**

Aber ich suche sie nicht.



**Bevor Du...**

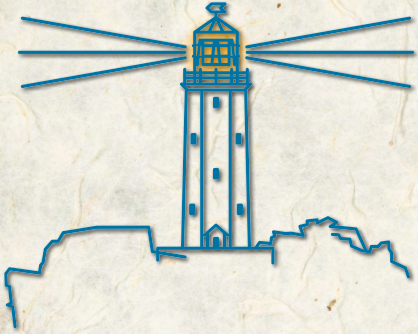
**...sprichst, höre zu.**

**...reagierst, denke nach.**

**...kritisierst, warte.**

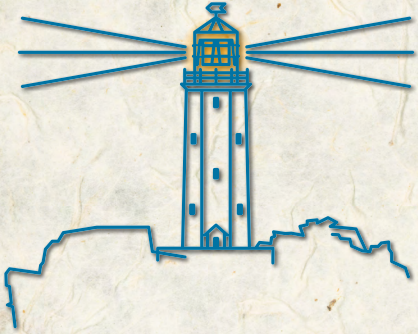
**...bittest, vergebe.**

**...aufhörst, versuche.**

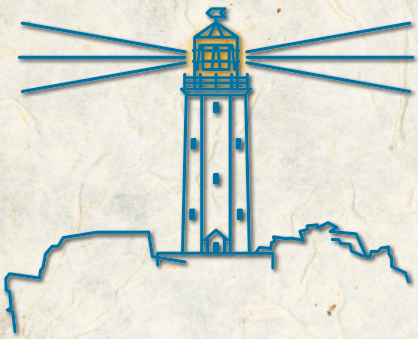


Nicht die Sonne geht unter,  
es ist die **Welt**,  
die sich weiterdreht.

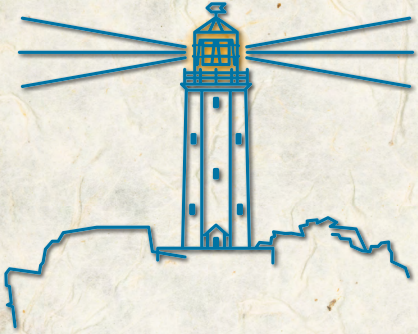




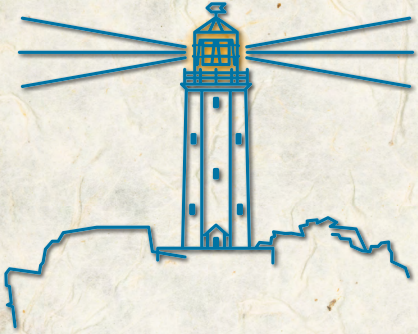
Das **Schicksal**  
mischt die Karten,  
Aber Du spielst das Spiel!



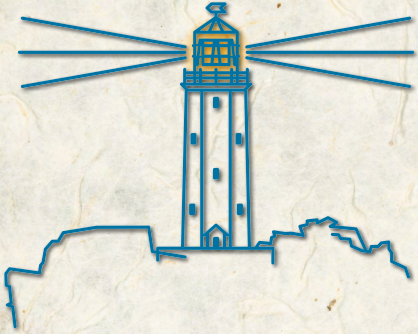
Das Leben ist zu kurz  
um nicht zu  
**Lachen**



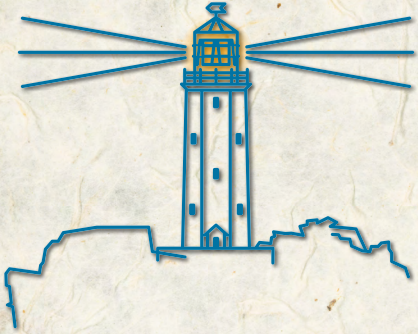
Hinter Jedem lauert nun Mal  
eine **Geschichte**, die ihn zu  
dem gemacht hat, was er  
heute ist.



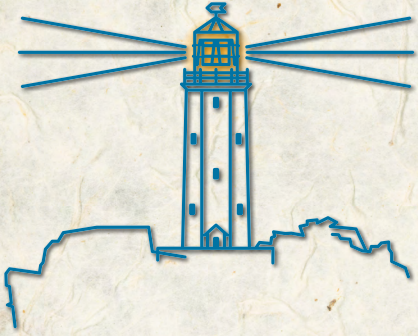
Wer versucht die Wege  
**Anderer** zu gehen,  
stolpert über die eigenen  
**Ruinen.**



Der **richtige** Mensch  
kann Wunden heilen,  
die die **Zeit** nicht  
schliessen konnte.

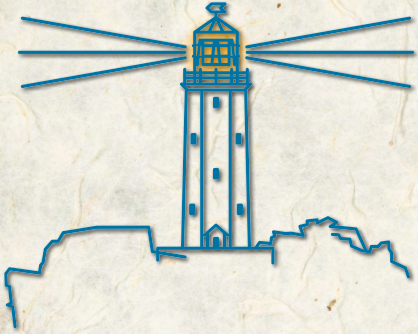


**Die Freiheit  
eines Jeden  
endet an der Freiheit  
seines Nächsten.**



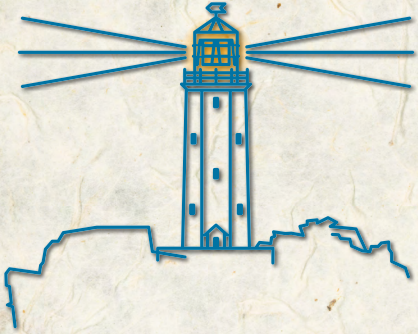
Der Ziellose erleidet sein  
**Schicksal.**

Der Zielbewusste  
gestaltet es.

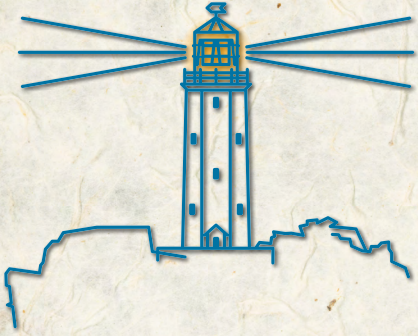


**Gelassenheit**  
ist die anmutige Form des  
Selbstbewusstseins.

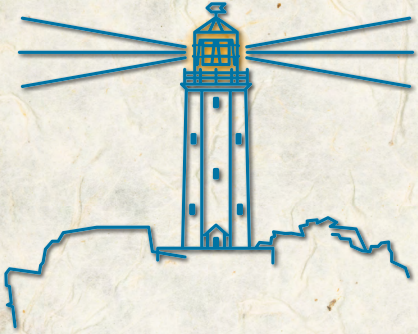




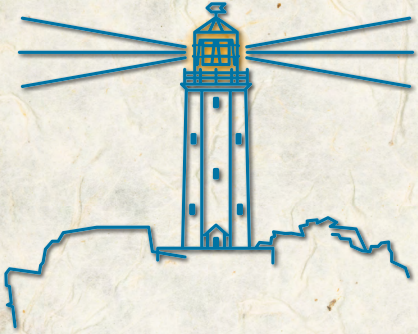
Eine schwierige **Kindheit** ist  
keine Ausrede dafür, sich als  
Erwachsener  
wie ein **Arschloch**  
zu benehmen.



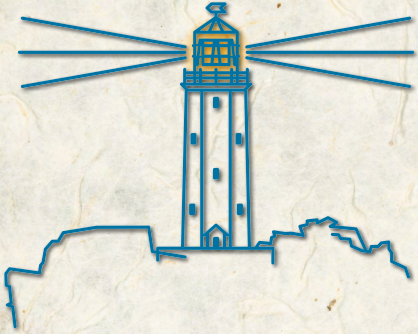
Eine der aufrichtigsten  
Formen des **Respekts**,  
ist es,  
wahrhaft zuzuhören.



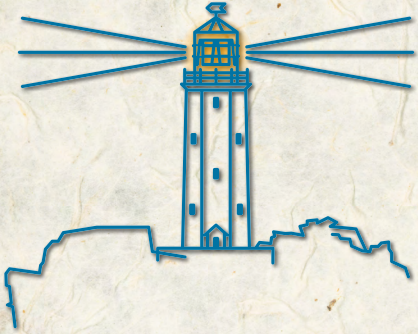
Menschen mit wenig Geld  
sind nicht **sozial**, sondern  
**wirtschaftlich** schwach.  
Sozial schwach sind eher die  
wirtschaftlich Starken.



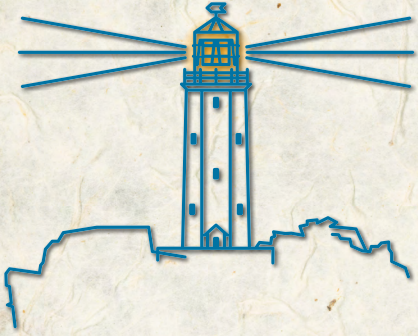
Das **Herz** hat seine Gründe,  
die der  
**Verstand** nicht kennt.



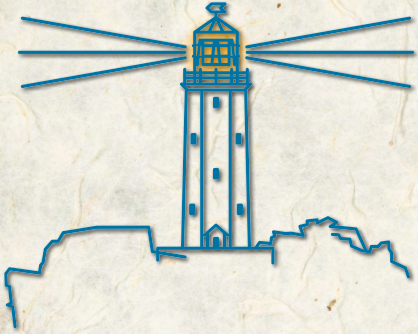
Wenn Du **redest**, wiederholst  
Du nur, was Du schon weisst.  
Hörst Du zu,  
kannst Du **dazulernen**.



Sei immer ein **Spiegelbild**  
dessen,  
was Du gerne bei  
Anderen  
sehen möchtest.

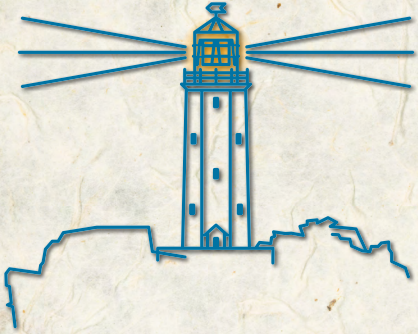


Auf dem Boden der  
**Tatsachen**  
liegt eindeutig  
zu wenig **Glitzer**.

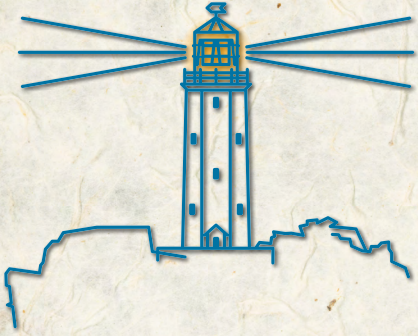


Den verschwommenen Rand  
um das **Smartphone** nennt  
man übrigens  
**LEBEN.**





Ich musste erst die **Kontrolle**  
über mein Leben verlieren,  
um zu merken, dass sich  
**Glück** nicht kontrollieren lässt.

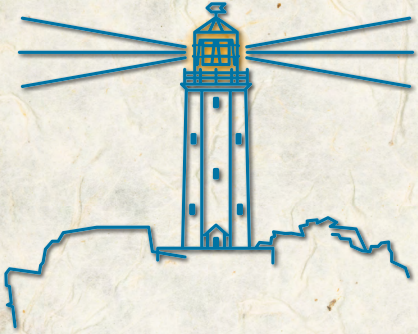


Mein **Kopf**kin  
hätte einen  
Oscar  
verdient

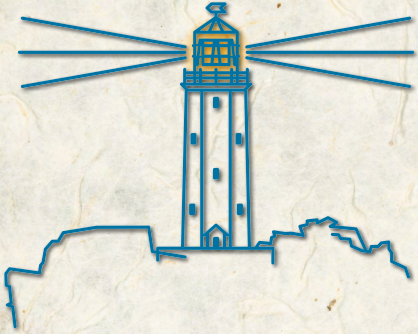


Manchmal ertappe ich mich,  
wie ich mit mir **selbst** rede.

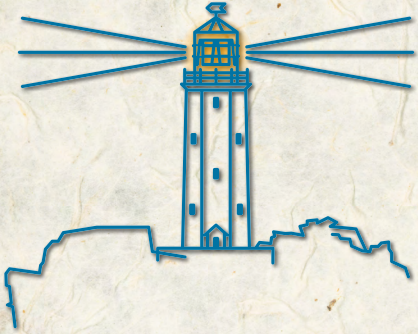
Und dann **lachen** wir beide.



Die **Erwartung**  
ist die kleine Schwester  
der **Enttäuschung.**



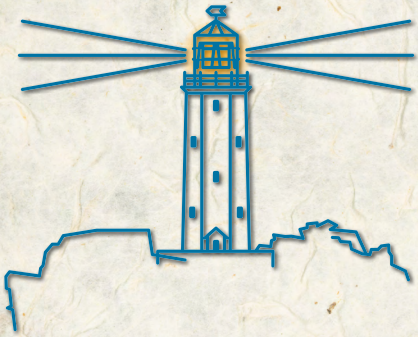
Wenn Du sie mit Wissen  
nicht **überzeugen** kannst,  
überzeugst Du sie mit  
**Schwachsinn!**



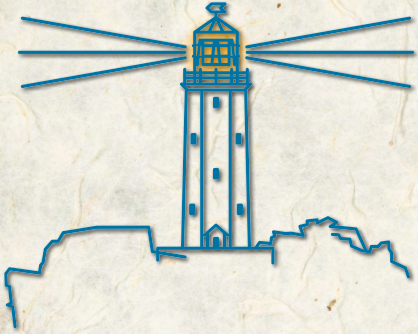
Menschen, die anderen  
**viel geben**, obwohl sie  
selber nicht viel haben...

...das sind die wahren

**Helden**

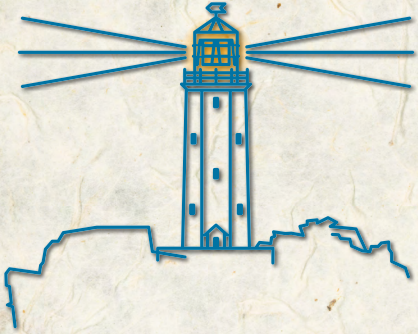


Die besten **Zuhörer**  
sind die, die eigentlich  
selbst jemanden brauchen,  
der zuhört.

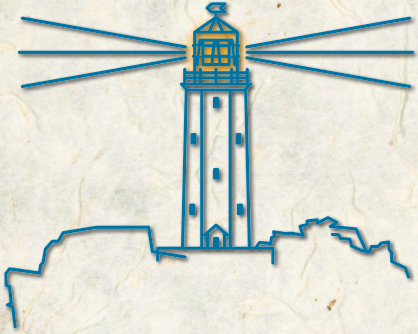


Ich brauche keine  
**JA-Sager,**  
sondern Menschen,  
die **ehrlich** zu mir sind.

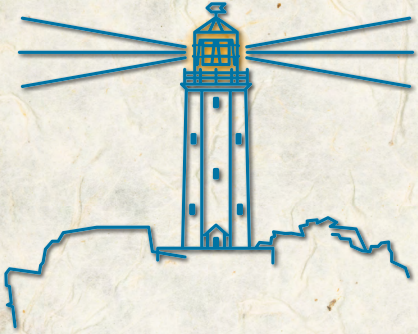




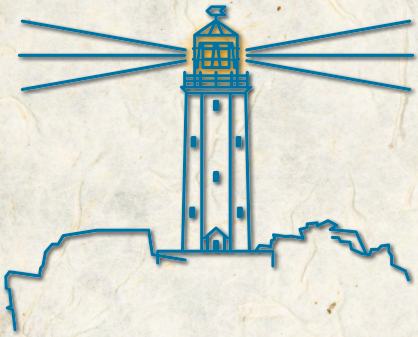
**Humor ist der Knopf,  
der verhindert, dass uns  
der Kragen platzt.**



Die meisten merken nicht,  
was man **für sie** tut.  
Bis man damit aufhört.



Ich brauche niemanden, der  
mich **verändern** will,  
denn ich habe lange  
gebraucht, um zu werden,  
wie ich bin!



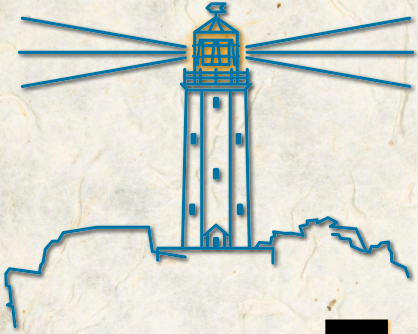
Nein, ich bin nicht **komisch**.  
Ich habe bloss **aufgehört**  
der **Depp** für Alle zu sein!  
Jetzt kümmere ich mich um  
**mich**.



Viele kranke Menschen sagen,  
sie seien gesund.

Viele **depressive** Menschen  
sagen,  
ihnen ginge es gut

...



«**Es wird schon wieder...**»

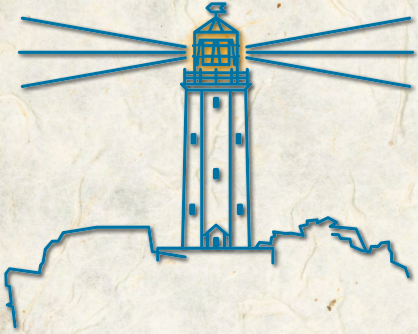
Wieder...? Wieder wie was?

Wieder wie vorher?

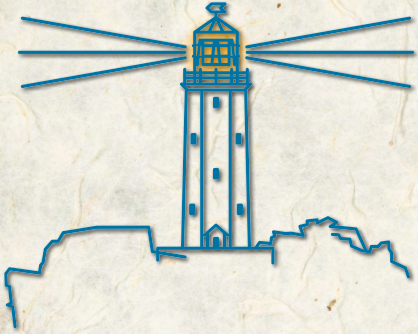
Es wird nie wieder, wie vorher!

Irgend wann wird es,

**nicht wie vorher, nicht wieder...**

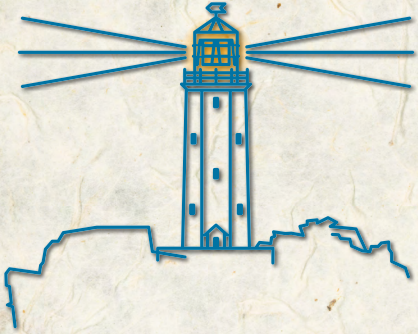


Ein guter **Lehrer**  
bleibt ein **Schüler**,  
bis ans Ende seiner Tage



Wenn Du es durch  
**positives Denken,**  
aus Deiner **Depression**  
geschafft hast,  
dann hattest Du nie eine!





Du bist hier,  
um der Welt Deine  
**Einzigartigkeiten**  
zu schenken