

Motivationskalender

NEVER QUIT!



Motivationskalender

Was ist das hier? Vielleicht stellst du dir gerade genau diese Frage, während du diese Ansammlung an Schriften und Bildern das erste Mal in Händen hältst. Vielleicht ist es dir auch schon klar und du siehst diese Worte als reine Zeitverschwendung an. Oder du denkst dir, du kannst damit sowieso nichts anfangen.

Nun, zu allererst ist dies ein Geschenk. Auf der einen Seite ist es ein Geschenk an dich, denn du bekommst es kostenlos und zu einem bestimmten Anlass. Andererseits ist es ein Geschenk an mich, denn auch ich will es als Erinnerung an meine Grundsätze nutzen, damit ich sie in der Hektik des Lebens nicht vergesse. Und was ist das jetzt?

Nun, es ist eine Zusammenfassung von Schlüsseln für das Leben. Es sind Sätze, die für mich wichtig sind. Gedanken, die ich mir in Erinnerung rufe, wenn ich ins Straucheln komme, oder die ich wichtigen Menschen erzähle, wenn ich denke, sie könnten sie gut gebrauchen. Ich habe

bereits festgestellt, dass es nicht einen Universalschlüssel gibt. Jeder Mensch hat einen anderen, um durch das Leben zu kommen. Ja in der Tat denke ich, hat jeder Mensch sogar ein ganzes Sammelsurium an Schlüsseln, denn für verschiedene Situationen, sind unterschiedliche Schlüssel notwendig. Und diese Sammlung muss beständig verändert und erweitert werden.

Hiermit will ich dir meine Schlüssel näherbringen, sodass auch du davon einen Nutzen hast. Für mich wäre es das Größte, wenn du dir das ein oder andere mal denkst: „Ach, das finde ich gut! So will ich jetzt denken!“ Aber es steht dir frei, Schlüssel zu verwerfen, wenn sie dir nichts bringen.



*Lebe den Moment!
Denn etwas anderes hast du nicht!*

Julian Lange

Somit mein erster Tipp:

Behandle die Gedanken dieses Werkes mit ein wenig Respekt, denn sie sind mir wichtig. Aber sei offen. Übernehme oder orientiere dich an denen, die dir gefallen, und lege die anderen beiseite. Ich wünsche dir viel Freude damit.

Zur Anwendung der Sprüche:

Du wirst feststellen, dass du viele der Sprüche schon einmal gehört hast. Einige der Sprüche werden etwas in dir wecken; einfach nur durch das Lesen. Aber sehr oft, entfalten sie ihre Wirkung erst, wenn du sie verstehst.

Sie beinhalten meist eine gewisse Logik, die versucht, deine momentane Perspektive zu verschieben. Dies geht aber nur, wenn du den Spruch nicht nur als Floskel wiederholst, sondern verstehst. Denn der Spruch ist meist nur ein Bildnis, ein einzelnes Beispiel, das für eine größere Logik steht. Und wenn du diese begriffen hast, dann kannst du den Spruch auf viele deiner eigenen Situationen anwenden.



Außerdem solltest du dir Zeit bei all dem hier lassen.

Keiner der Motivationsprüche läuft dir davon.

Du kannst alle auf einmal lesen oder immer wieder einen.

Oder einige immer wieder erneut.

Aber nimm dir Zeit, zu verstehen, was ich meine, und nimm dir Zeit, zu ergründen, was sie für dich persönlich bedeuten.



A photograph of a rock climber in a blue shirt and white helmet standing on a rocky ledge. The climber is looking towards the camera. The background shows a valley with green hills and a road. The text is overlaid on the left side of the image.

DEFEAT
IS A STATE OF MIND;
NO ONE
IS EVER DEFEATED
UNTIL DEFEAT
HAS BEEN ACCEPTED
AS REALITY.

Bruce Lee

Liebe_r Leser_in,

du bist also neugierig geworden? Du bist auf der Suche nach ein paar helfenden Worten? Nun, zu allererst will ich dir sagen, dass ich dich ganz besonders gern habe! Ich weiß leider nicht, wo du gerade auf deiner Berg- oder Talfahrt stehst. Es könnte sein, dass du heute singend durch das Haus tanzst! Dann rate ich dir, mach weiter. Halte dich nicht hiermit auf. Denke nicht zu viel nach, sondern genieße das Leben an diesem ganz besonderen Tag.

Es könnte aber auch sein, dass du gerade eher melancholisch vor dich hin starrst und dies jetzt in der Hoffnung liest, deine pessimistischen Gedanken mit einem Zauberspruch in den Keller zu verbannen.

Nun, Zaubersprüche, die immer funktionieren, stehen hier nicht drinnen. Aber vielleicht ist etwas dabei, das dich irgendwie berührt und dir deinen Wunsch erfüllt.

Oder du bist gerade auf der Talfahrt, tauchst immer tiefer in die Schwärze des Tales, in dem die Sonne nicht scheint, ein. Du versinkst im Morast. Zuerst versuchst du noch, dich davon freizukämpfen, aber mit jedem Tritt, jedem Schlag, schwindet deine Kraft und du sinkst noch ein Stück tiefer in den endlosen Schlund der Hoffnungslosigkeit. Du weißt nicht, wie du dich gegen diesen Treibsand wehren sollst, dem deine Bemühungen frei zu kommen nur in die Hände spielen. Vielleicht bist du schon so weit, dass du nicht einmal mehr kämpfst, nicht mehr verstehst, wie du vorwärts kommen sollst oder was es dir überhaupt bringt. Denn alles was du versuchst, kehrt sich gegen dich. Du willst nicht mal mehr gerettet werden.





If you can't fly, then run,
If you can't run, then walk,
If you can't walk, then crawl,
but whatever you do,
you have to keep moving forward.

Martin Luther King Jr.



Egal in welcher Situation du dich befindest, du sollst wissen, dass ich der Meinung bin, dass es in Ordnung ist, dass du dich in ihr befindest.

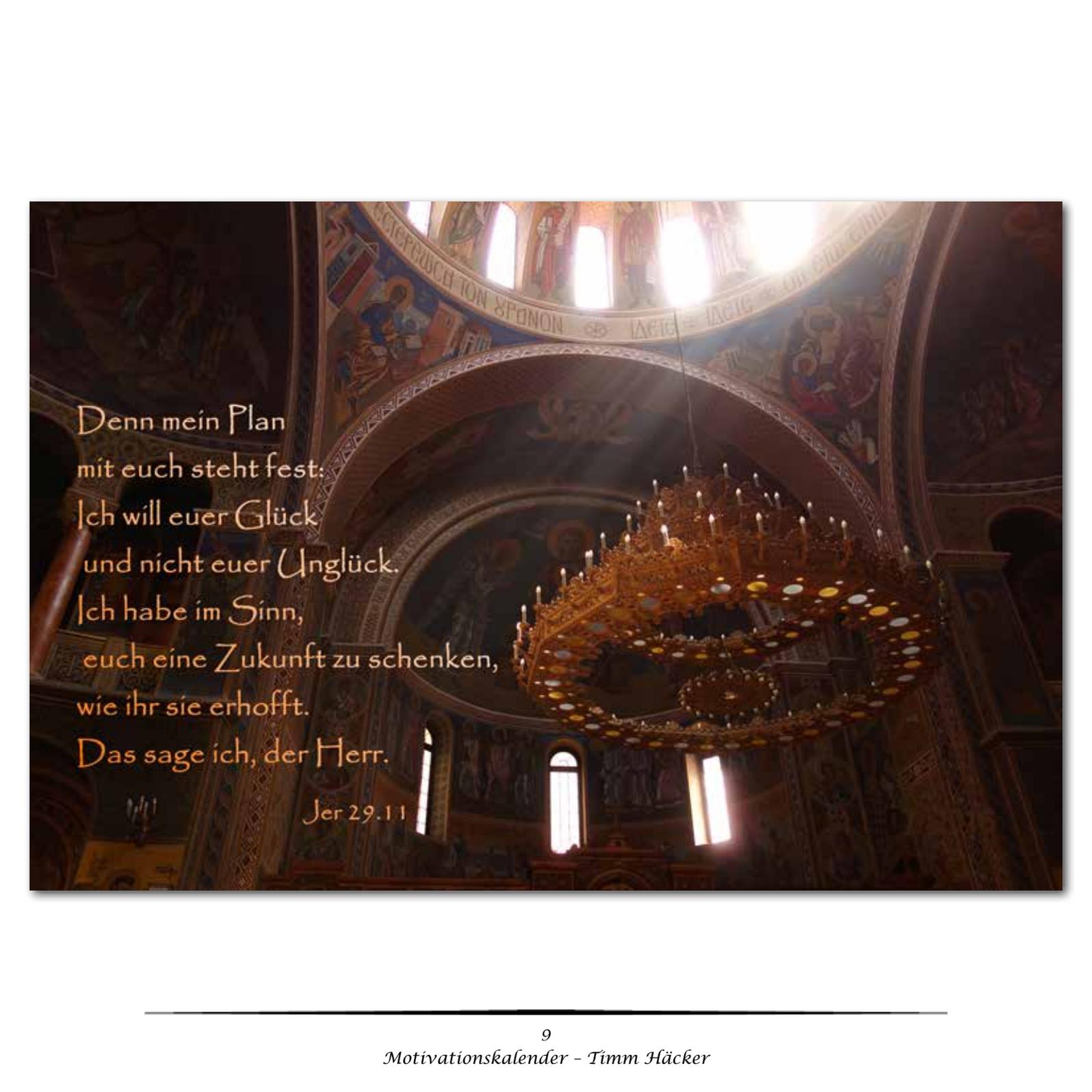
Damit will ich nicht sagen, dass ich es gut finde, dass du dich schlecht fühlst. Nein, aber ich fürchte, jeder Mensch befindet sich ab und zu in einer ganz ähnlichen Situation, und es ist in Ordnung, dass du strauchelst. Das Leben ist so schwierig, man darf auch eine Krise haben. Auch eine Krise, die einen unendlichen Abgrund darstellt.

Wichtig ist nur, dass auch wenn du jetzt keinen Ausweg siehst: Gib niemals auf! Höre niemals auf dich vorwärts zu bewegen!

Du musst jetzt nicht jeden Tag Fröhlichkeit vortäuschen und hochmotiviert versuchen dein Problem zu lösen. Aber du darfst nicht stehen bleiben, niemals aufgeben.

Denn irgendwann wird doch ein kleiner Funke die Schwärze durchdringen, ein winziger Riss in dem Beton deines Gefängnisses entstehen, und dann versprich mir, dass du den Funken ernährst. Damit es eine kleine Flamme wird, die Licht und Wärme spendet, dass du versuchst, jeden Meißel, den du besitzt, in diesen Riss zu treiben, um ihn ein Stückchen zu vergrößern. Und dann kannst du beginnen, die Mauer Stück für Stück einzureißen.



The background image shows the interior of a church, likely a dome or a large vaulted space. A large, ornate, multi-tiered chandelier hangs from the ceiling, illuminated with many small lights. The walls and ceiling are covered in intricate frescoes and mosaics, depicting various religious scenes and figures. Light streams in from several arched windows, creating a warm and dramatic atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image in a golden, serif font.

Denn mein Plan
mit euch steht fest:
Ich will euer Glück
und nicht euer Unglück.
Ich habe im Sinn,
euch eine Zukunft zu schenken,
wie ihr sie erhofft.
Das sage ich, der Herr.

Jer 29.11

The fact that you are struggling doesn't make you a burden. It doesn't make you unlovable or undesirable or undeserving of care. It doesn't make you too much or too sensitive or too needy. It makes you human. Everyone struggles. Everyone has a difficult time coping, and at times, we all fall apart. During these times, we aren't always easy to be around - and that is okay. No one is easy to be around one hundred percent of the time.

Yes, you may sometimes be unpleasant or difficult. And yes, you may sometimes do or say things that make the people around you feel helpless or sad. But those things aren't all of who you are and they certainly don't discount your worth as a human being. The truth is that you can be struggling and still be loved. You can be difficult and still be cared for. You can be less than perfect, and still be deserving of compassion and kindness.

Daniell Koepke



Die Tatsache, dass du strauchelst, macht dich zu keiner Bürde. Es verhindert nicht, dass du liebenswürdig bist, begehrt wirst und Hilfe verdienst. Es macht dich nicht zu sensibel oder zu hilfsbedürftig. Es macht dich menschlich. Jeder strauchelt. Jeder hat schwierige Zeiten, während er das Leben meistert. Und manchmal, da brechen wir alle unter der Last zusammen. Während diesen Zeiten ist es nicht immer leicht uns zu ertragen - und das ist in Ordnung. Niemand ist die ganze Zeit einfach zu ertragen.

Ja, manchmal da bist du undankbar oder schwierig. Und ja, manchmal sagst du Dinge die andere Menschen traurig oder hilflos stimmen. Aber das ist nicht alles, was dich ausmacht und ganz bestimmt setzt es deinen Wert als Mensch nicht herab. Die Wahrheit ist, dass du straucheln und trotzdem geliebt werden kannst. Du kannst schwierig sein und trotzdem kann dir geholfen werden. Du musst nicht perfekt sein um Freundlichkeit und Mitgefühl zu verdienen.

Daniell Koepke





Neil Gaiman

*Fairy tales are more than true:
not because they tell us that dragons exist,
but because they tell us that dragons can be beaten.*

*Wenn du dich jetzt fragst:
Warum gibt es überhaupt diese
Mauern und Finsternis, diese
Hindernisse, die einem das Leben
schwer machen?*

*Nun, ich habe vielleicht ein
paar magere Erklärungsversu-
che, aber keine Antwort darauf.
Aber ich denke, so sehr man sie
auch hasst, so sind genau die
Hindernisse das, was das Leben
ausmacht, sozusagen die Würze
des Lebens.*

*Ich denke dabei gerne an ein
Buch oder einen guten Film. Mir
ist das beispielsweise aufgefallen,
während ich „Der Medicus“ von
Noah Gordon las. Die Geschich-
te ist nämlich nur deswegen so
gut, weil die Personen so große
Schwierigkeiten überwinden,
weil sie Leid erfahren und über-
stehen, weil sie - wie du und ich
- straucheln, aber weiter voran-
schreiten, bis sie wieder im Licht
angelangt sind.*

*Somit erlaube ich dir hiermit
ausdrücklich:*

*Lache, weine, singe, tanze, laufe,
klettere, staune, hasse, fürchte,
liebe! Aber gib niemals auf!*



A photograph of a beach scene. In the foreground, a wooden boardwalk made of planks leads from the bottom center towards the ocean. To the left of the boardwalk, there is a wooden lifeguard stand. To the right, there is a yellow trash bin. The beach is sandy, and the ocean is visible in the background under a cloudy sky. The text is overlaid on the upper part of the image.

Start where you are.
Take what you have.
Do what you can.

Die Wahrheit als Schild

Hierbei geht es darum, sich von seinen Vorurteilen, Wünschen, Erwartungen, Ängsten und dergleichen zu befreien. Dazu muss man in der Regel angestrengt nachdenken. Lass all die Dinge weg, die dich ärgern oder freuen. Versuche, dich oder die Situation objektiver zu sehen. Oder anders ausgedrückt: Tu so, als ginge es gerade nicht um dich, sondern um die Person, die neben dir steht.

Und dann fang möglichst einfach an und hängele dich voran: Was hast du getan und warum! Was ist passiert? Was wolltest du, dass passiert. Und dann kannst du Stück für Stück deine Taten überdenken und sie noch einmal nachvollziehen. Und dann stellst du im besten Fall fest, dass du bei allem immer dein Bestes gegeben hast. Zu einem gewissen Moment konntest du zum Beispiel noch nicht die ganzen Auswirkungen wissen wie du sie jetzt weißt. Nun kannst du die Wahrheit erkennen, und für die Wahrheit muss man sich niemals schämen.

Wenn man feststellt, dass man Fehler gemacht hat, dann hat man sie immerhin erkannt. Dann fehlt nur noch der Wille, es besser zu machen und die Fehler wieder gut zu machen, wenn es denn nötig ist. Wenn man feststellt, dass man wahrhaftig etwas nicht wissen kann, dann darf einen keiner gerechtfertigt auslachen. Nein, er muss es einem erklären. Und wenn derjenige sich anders verhält, dann weiß er einfach zu wenig über einen, um ein gutes Urteil abgeben zu können. Und dann kann man ihn getrost ignorieren und muss sich nicht einmal über ihn ärgern.

Ich denke, die Wahrheit zu erkennen ist in vielen Situationen wichtig.



A photograph of a lighthouse on a rocky pier. The lighthouse is a tall, cylindrical structure with a white top section and a green section in the middle. It is built on a stone base with a green door. Two bicycles are parked on the concrete path leading to the lighthouse. The pier is surrounded by large, dark rocks. The background is a clear blue sky and a calm sea.

*The whole problem
with the world is
that fools
and fanatics*

*are always so certain
of themselves,
but wiser people
so full of doubts.*

Bertrand Russel

Gib dir selbst Zeit - Take your Time



Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Dieses Sprichwort habe ich oft gehört. Aber was bedeutet es? Nun, es bedeutet ganz einfach: Jede Entwicklung braucht Zeit. Du musst nicht von heute auf morgen etwas erlernen, denn das gelingt niemanden.

Es gibt viele verschiedene Situationen, in denen man diesen Gedanken verwenden kann. Zum einen könnte es bedeuten: Du sollst auf eine Prüfung lernen, also plane bitte dafür genügend Zeit ein. Oder es dient als Rechtfertigung dafür, dass du etwas noch nicht kannst.

Was ist noch damit gemeint? Gib dir selbst die Zeit, die du benö-

tigst! Ich denke, nur sehr selten sind wir in der Lage, einen Charakterzug oder eine Verhaltensweise von heute auf morgen zu erlernen. Nur selten hat es Erfolg zu sagen: „Ab morgen bin ich immer freundlich zu allen Menschen!“

Stattdessen ist es vielleicht besser, festzustellen, dass man gerne freundlicher zu Menschen wäre. Dann nimmt man sich zum Ziel, morgen zumindest zu einem Menschen freundlich zu sein. Und einen Tag oder eine Woche später nimmt man sich den nächsten Schritt vor: „Jetzt will ich jeden Tag zu zwei Menschen freundlich sein.“

Verlange nichts von dir, was du nicht schaffen kannst. Vor allem, wenn es um das wichtigste geht: Die Entwicklung deines Charakters!

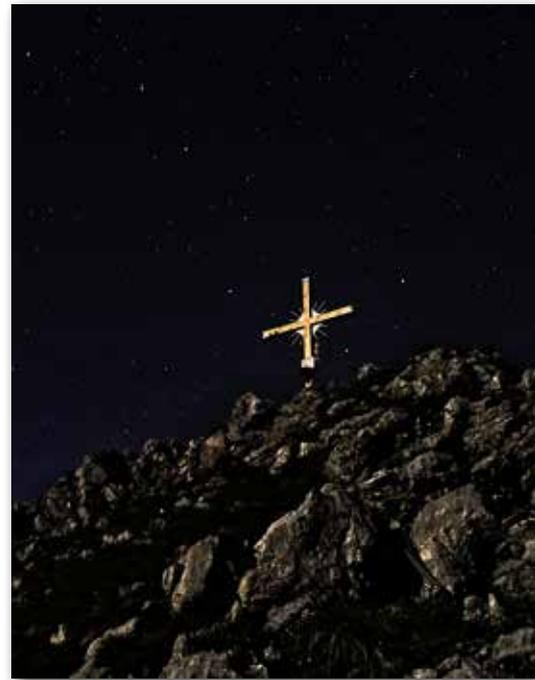


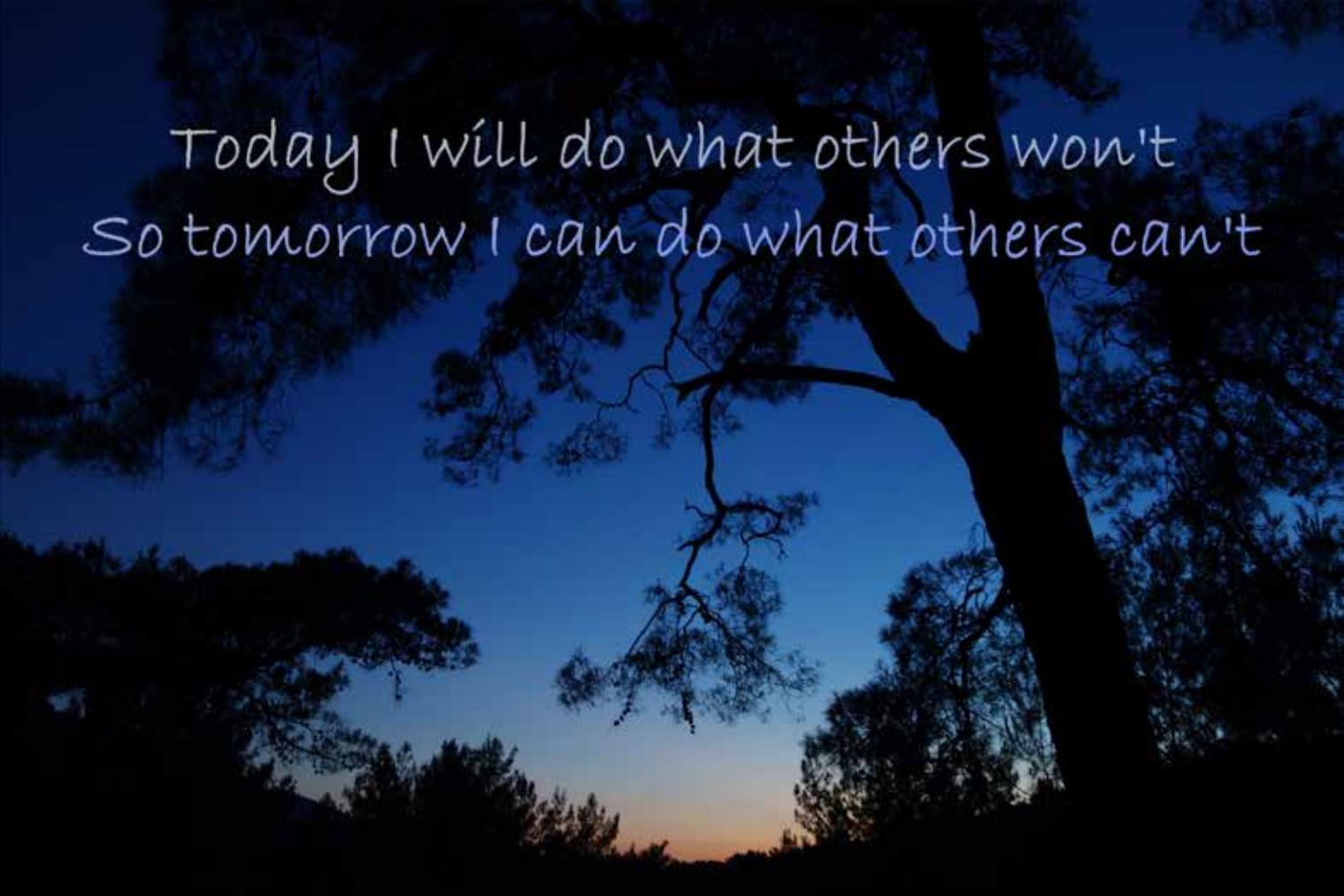
*Unterteile
große Probleme
immer in kleinere!*

Niemand - seit gestern weiß ich, „fast niemand“, ist richtiger -versucht den Mount Everest an einem Tag zu erklimmen. Niemand steht eines Tages in Kiezersfelden auf und sagt: Ich gehe jetzt in den Himalaya und besteige den Mount Everest!

Nein, er wird zuerst jeden Tag trainieren und mit jedem Tag etwas fitter werden. Selbst, wenn er dann eines Tages vor dem höchsten Berg der Erde steht, wird er auch nicht in einem Zug auf den Gipfel rennen, sondern an mehreren Tagen zu immer höher gelegenen Camps steigen.

Tu dasselbe mit deinen Zielen! Denn so ist es dir auch möglich, dich immer wieder über deine Zwischenerfolge zu freuen. Du hast das Gefühl, Fortschritte zu machen. Du kannst deine Entwicklung sehen! Alles oder nichts, klappt hingegen meistens nicht.



A large, dark silhouette of a tree stands against a deep blue twilight sky. The tree's branches are intricate and spread across the upper half of the frame. The sky transitions from a dark blue at the top to a lighter, almost white glow near the horizon, suggesting the setting or rising sun. The overall mood is serene and contemplative.

Today I will do what others won't
So tomorrow I can do what others can't

Mach deinen Fortschritt sichtbar!

Wenn man jeden Tag in die Arbeit geht und jeden Tag mehr oder weniger dasselbe macht, dann bekommt man sehr leicht das Gefühl, keinen Fortschritt zu machen. Man hat dann schnell das Gefühl, auf der Stelle zu treten, und kommt dann vielleicht auf den Gedanken, dass das, was man tut, keine Anerkennung verdient.

Um dem entgegen zu wirken: Mach deinen Fortschritt für dich sichtbar!

Dafür ist es zuerst notwendig, deine Ziele zu definieren. Überlege dir, wie du dein Ziel erreichen kannst und woran man den „Erfolg“ erkennen kann. Das ist zum Beispiel nicht so einfach, wenn man das Ziel hat glücklicher zu sein. Vielleicht ist es auch sinnvoll Zwischenziele zu definieren. Ist dir das gelungen, hast du schon etwas wahnsinnig Wichtiges erreicht. Jetzt kannst du jeden Tag dein Ziel verfolgen und immer, wenn du in Zweifel gerätst, deinen Fortschritt betrachten. Zudem hat dein Tun soeben einen Sinn bekommen.





Manchmal steckt man so sehr in der Tinte, dass man nur noch schwarz sieht. Man vergisst all die wunderbaren Seiten des Lebens und all die Dinge, die so unvorstellbar großartig sind. Dann hilft es sich auf etwas zu konzentrieren, das es Wert ist, bestaunt zu werden. Mir fällt dies in der Natur am leichtesten. Nimm einen Grashalm oder ein grünes Blatt. Versuch dann, alle Einzelheiten des Blattes zu sehen. Versuch, die Muster zu erkennen. Versuch, dir vorzustellen, welche Prozesse ablaufen, damit dieses eine Blatt entstehen kann. Auch wenn Blätter tausendfach an den Bäumen hängen, so existiert in diesem einen Blatt ein einzigartiges Kunstwerk.

Wenn man viel Zeit hat, dann kann man beginnen, das Kunst-

werk in allen möglichen Dingen zu erkennen: im Grashalm, im Ahornblatt, in der Kastanie, in der Baumrinde, im Kieselstein, im Ameisenhaufen, im Wald, im Wasser, im Regen, im Sonnenschein, im Geschmack, im Hören, in Gefühlen ... und in dir selbst.

Denn du selbst bist eines der größten Wunder der Welt! Mindestens auf einer Ebene mit den sieben Weltwundern! Nur weil wir als Menschen immer besser verstehen, wie Leben entsteht, sollten wir das Wunder daran nicht geringer schätzen.

Schließlich fällt es schwer zu verstehen, dass aus dem großen Zellhaufen (kann man die komplexen Strukturen auch noch so genau untersuchen) auf einmal ein Bewusstsein entsteht.

Ein lebendes, denkendes, fühlendes Wesen!

DU!

Und nur weil es noch sieben Milliarden weitere Wunder dieser Art gibt, schmälert dies das Wunder „DU“ überhaupt nicht!

Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen...
Man weiß nie, was man bekommt!

Forrest Gump



Höre Musik!

Musik spiegelt wundervoll unsere Emotionen wider. Manchmal kann es helfen, Musik zu hören, die unserer Stimmung entgegengesetzt ist, und manchmal ist es besser, sie spiegelt unsere Gefühle wider.

Es gibt wundervoll kraftvolle Musikstücke. Du findest bestimmt die Zeit, einem Lied drei Minuten lang intensiv zu lauschen.



Verfalle nicht dem Muster!

Erliege nicht dem Zwang!

Zuerst einmal solltest du deine Handlungen immer wieder mit deinen Zielen abgleichen. *Ist das, was ich gerade tue, tatsächlich das, was ich will?* Bringt es mich meinen Zielen näher? Natürlich muss nicht alles auf deine Ziele ausgerichtet sein. Schon allein, deine Ziele zu finden, wird dir nicht immer gelingen. Aber du kannst bestimmt darauf achten, zumindest nicht in die falsche Richtung zu rennen und dich weiter von deinen Zielen zu entfernen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, nicht in ein Muster zu verfallen. Oder anders ausgedrückt: *Du solltest Taten immer bewusst und mit Herz vollbringen.* Vielleicht verhilft ein Beispiel zum besseren Verständnis. Angenommen, du hast dir vorgenommen, freundlicher zu deinen Mitmenschen zu sein. Dann kommt jemand daher und bittet dich tatsächlich um einen Gefallen; beispielsweise den Müll raus zu bringen.

Jetzt solltest du allerdings nicht dem Muster verfallen und einfach den Müll rausbringen, obwohl du dabei gar keine Freude verspürst. Wenn du einen Gefallen tust und dabei ein freundlicherer Mensch werden willst, dann solltest du den Gefallen gerne tun.

Ich denke, wenn du nicht gerne hilfst, dann hilf lieber gar nicht. Ansonsten wirst du innerlich immer eine Gegenleistung erwarten, und dies zwar nicht äußern, aber es wird dich innerlich anfressen. Das hätte dann sicher auf Dauer nur negative Auswirkungen.

Darunter fällt auch, nicht einem Muster, welches dich eigentlich nur gefangen nimmt, zu verfallen.

Beispielsweise ist es dein Ziel, dich gesünder zu ernähren. Das bedeutet jetzt nicht, dass du niemals Schokolade essen solltest oder dir niemals ein Bier gönnen darfst. Sich etwas zu gönnen, wenn es einem in einem bestimmten Moment gut tut, ist sicherlich genauso wichtig wie sich generell gesund zu ernähren.





*We can
complain
because
rose bushes
have thorns,
or rejoice
because
thorn bushes
have roses.*

Abraham Lincoln

Sei nicht so streng mit dir!

Vielleicht hast du bereits eines deiner Ziele erkannt und beschlossen, es jetzt erreichen zu wollen. Dafür hast du dir auch überlegt, wie du es erreichen kannst. Doch heute Abend musstest du feststellen, dass du dich von deinem Ziel ein Stückchen entfernt hast, indem du anders gehandelt hast, als du wolltest.

Um beim bekannten Beispiel zu bleiben: Du wolltest ein freundlicher Mensch werden und hast heute einen anderen Menschen grundlos angeschnauzt. Vielleicht ärgerst du dich jetzt darüber. Nun, so leid es dir auch tut, es wird die Tat nicht ungeschehen machen.

Ich will hier nicht dazu ermuntern, die Bildung deines Charakters nachlässig zu behandeln; nichts könnte wichtiger sein. Aber wie gesagt, nichts kann die Zeit umkehren. Jetzt solltest du dir zuerst deinen Fehltritt verzeihen.



Niemand ist perfekt!

Jedem unterlaufen Fehler; das ist menschlich. Würdest du dir den Fehler jeden Tag vorhalten, würde dich das nur belasten, und sehr wahrscheinlich würde es dich bitter und unglücklich machen.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass du es dadurch beim nächsten Mal schaffen würdest, freundlicher zu deinen Mitmenschen zu sein.



Außerdem befindest du dich offensichtlich noch auf dem Weg zu deinem Ziel. Denn nichts bringt dich schneller näher, als eine kritische Hinterfragung deiner Taten und dann das Feststellen und Eingestehen von Fehlern. Ich finde, hiermit hast du einen enormen Erfolg erkämpft. Und jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

Die Person, die du angemault hast, siehst du nie mehr wieder: Nun, du kannst nicht mehr viel tun. Vergib dir und versuche, diesen Fehler nicht so bald wieder zu machen.

Oder die Person läuft dir wieder über den Weg: Jetzt hast du sogar die Chance, unglaubliche Größe zu zeigen, indem du deinen Fehler nicht nur dir selbst gegenüber feststellst, sondern sogar nach außen hin, gegenüber der beleidigten Person.

Ich denke, es gehört wahnsinnig viel dazu, sich bei anderen Menschen zu entschuldigen. Jeder, der das tut und es ernst meint, verdient Respekt!





Definitiv nicht hochbegabt,

aber fucking AWESOME!

Sebastian Hilge

It is, what it is

Dieser Satz beinhaltet das Loslassen von Geschehenem. Was solltest du tun, wenn irgendeine Tat negative Auswirkungen auf dein jetziges Leben hat?

Ganz egal, ob du das selbst herbeigeführt hast oder jemand anders. Wenn man es nicht mehr rückgängig machen kann, dann hilft es nicht, sich tausendmal zu wünschen, man hätte anders gehandelt.

Irgendwann muss man mit dem Geschehenen abschließen. Man sagt sich: „Was passiert ist, ist passiert. Aber ich kann es jetzt nicht mehr ändern. Es bringt mich nicht weiter zu bereuen. Jetzt muss ich aus dem was ich habe das Beste machen.“





Now,
that you do not have to be perfect,
you can start to be good!

John Steinberg

Finde dein Gleichgewicht!

Du hast es wahrscheinlich schon festgestellt: Ich plädiere immer dafür etwas zu tun und im nächsten Moment, es dabei nicht zu übertreiben. Ich denke, das ist sehr wichtig. Ähnlich wie bei der Ernährung des Körpers gilt auch beim Geist die Regel von Paracelsus:

*„Alle Dinge sind Gift,
und nichts ist ohne Gift;
allein die Dosis macht,
dass ein Ding kein Gift sei.“*

The Dalai Lama, when asked what surprised him most about humanity, answered:

„Man. Because he sacrifices his health in order to make money. Then he sacrifices money in order to recuperate his health. And then he is so anxious about his future that he does not enjoy the present; the result being that he does not live in the present or the future; he lives as if he is never going to die, and then dies having never really lived.“



The world
is against me.
It wouldn't be fair
otherwise.



No Matter! What ever!

Ich denke, bei allen guten Gedanken, Absichten und Vorsätzen wird es dir immer passieren, dass dich andere Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Sie werden irgendetwas sagen oder tun, das dich vor den Kopf stößt.

Nicht immer kann man sich in die Person hineinversetzen und sie dadurch verstehen. Menschen sind manchmal einfach Idioten.

Ich denke, man darf sich dann für eine Zeit über das Geschehene ärgern, aber wenn es dein Leben nicht großartig beeinflusst, dann ist es gut, dem Passierten keine allzu große Bedeutung beizumessen. Sag laut oder denke leise für dich selbst: „It doesn't matter!“ oder „What ever!“ oder „Es hat keine Bedeutung!“ oder „Wie auch immer“. Akzeptiere, was passiert ist. Stell dich deinen jetzigen Aufgaben, ärgere dich nicht über Vergangenes.



Man muss es nicht allen Menschen rechtmachen!

Ein Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagshitze durch die staubigen Gassen. Der Sohn führte und der Vater saß auf dem Esel.

“Der arme kleine Junge”, sagte ein vorbeigehender Mann. “Seine kurzen Beine versuchen, mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel sitzen, wenn man sieht, dass das Kind sich müde läuft?”

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Es dauerte nicht lange, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: “So eine Unverschämtheit! Sitzt doch der kleine Bengel wie ein König auf dem Esel, während sein armer, alter Vater nebenherläuft.” Dies tat nun dem Jungen leid und er bat seinen Vater, sich mit ihm auf den Esel zu setzen.

“Ja, gibt es sowas?”, sagte eine alte Frau. “So eine Tierquälerei!

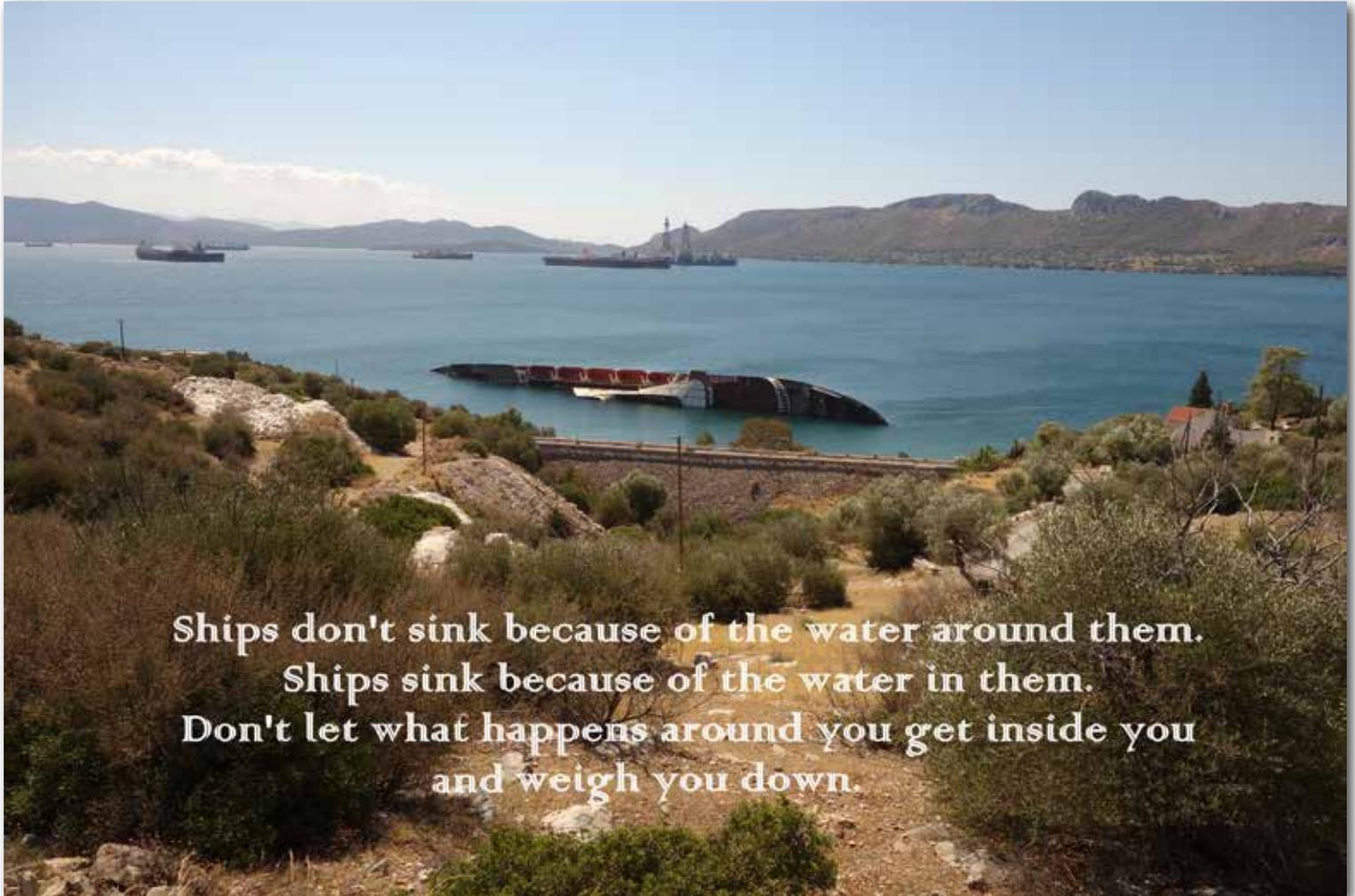
Dem armen Esel hängt der Rücken durch und der junge und der alte Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus. Der arme Esel!”

Vater und Sohn sahen sich an, stiegen beide vom Esel herunter und gingen neben dem Esel her. Dann begegnete ihnen ein Mann, der sich über sie lustig machte: “Wie kann man bloß so dumm sein? Wofür hat man einen Esel, wenn er einen nicht tragen kann?”

Der Vater gab dem Esel zu trinken und legte dann die Hand auf die Schulter seines Sohnes. “Egal, was wir machen”, sagte er, “es gibt immer jemanden, der damit nicht einverstanden ist. Ab jetzt tun wir das, was wir selber für richtig halten!”

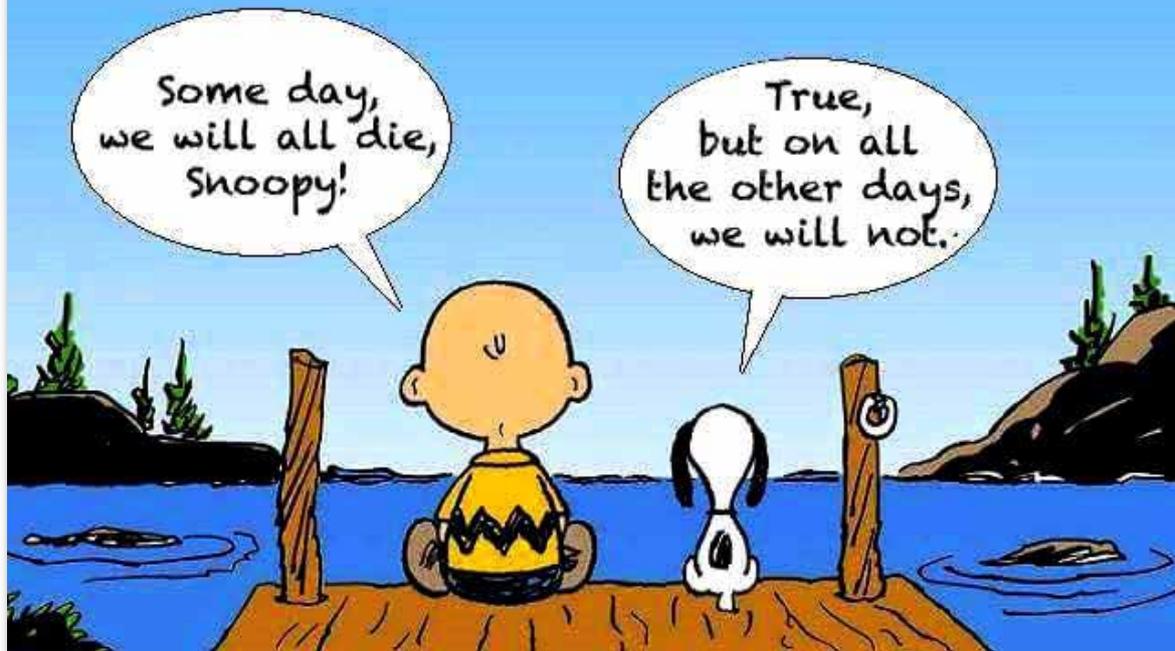
Der Sohn nickte zustimmend.





**Ships don't sink because of the water around them.
Ships sink because of the water in them.
Don't let what happens around you get inside you
and weigh you down.**

Gib deinem Streben einen Sinn





Gib Acht!

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.*

*Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.*

Tue Gutes! Sei gütig!

Nichts ist so wertvoll wie Liebe, Freundschaft, Glück. Und ich denke, diese erreicht man besonders gut, wenn man ein gütiges Herz hat. Wenn du etwas besitzt, das ein anderer Mensch benötigt, dann gib es ihm.

Geteilte Freude ist doppelte Freude!

Geld und Besitz bringen dir nichts. Aber ein erfülltes Herz und Menschen, denen du wichtig bist, die sind wichtig!

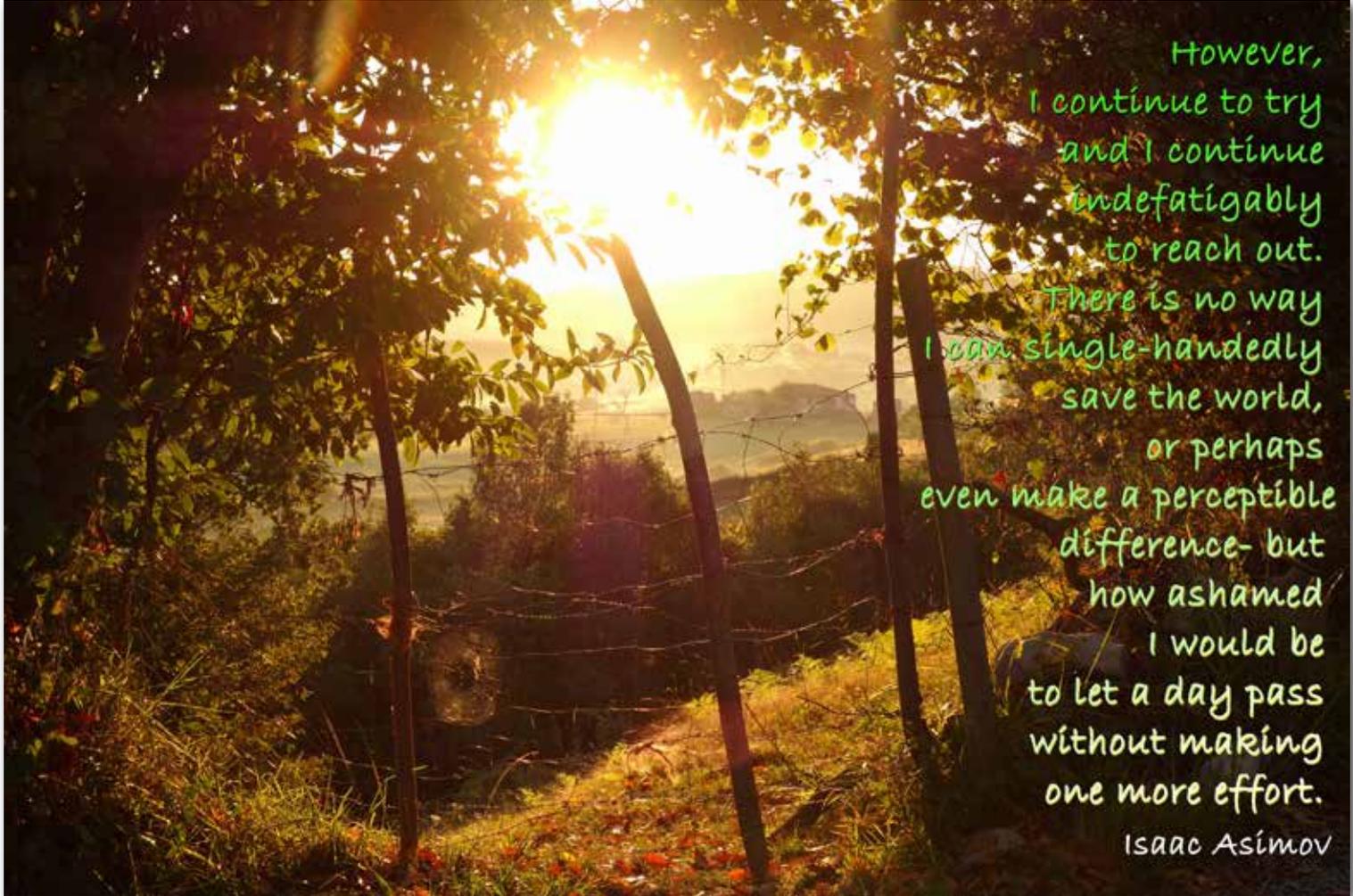


Vergib leicht!

Versuche dich nicht mit Unzufriedenheit vollzufressen. Natürlich, nicht alles kann man verzeihen, aber oft sind es sowieso nur nebensächliche Dinge.

Denn wenn du nicht vergibst, dann wird dich das Vergangene belasten.

Nur weil du verzeihst heißt das nicht, dass du das Geschehene gut findest. Es bedeutet nur, dass du abschließt und voranschreitest und vielleicht sogar dazu bereit bist, der Person, der du vergeben hast, eine neue Chance zu geben.



However,
I continue to try
and I continue
indefatigably
to reach out.
There is no way
I can single-handedly
save the world,
or perhaps
even make a perceptible
difference- but
how ashamed
I would be
to let a day pass
without making
one more effort.

ISAAC ASIMOV



I ALREADY
KNOW
WHAT
GIVING UP
FEELS LIKE.

NOW
I WANT
TO KNOW
WHAT
HAPPENS
IF I DON'T!

NEILA REY

Ergreife die Chance!

Ich stehe mir selbst sehr oft im Weg und ergreife die mir gegebenen Chancen nicht. Ich male mir die Zukunft aus und komme zu dem Ergebnis, dass ich vielleicht einen Fehler machen werde oder in irgendeine Situation kommen werde, in der ich mich nicht wohlfühle. Aber eigentlich kann ich nicht in die Zukunft sehen. Somit können mir Fehler unterlaufen oder eben auch nicht.

Und wäre es nicht schade, nur aus Angst vor den Fehlern die Chance, das mögliche Glück, zu verwerfen? Gib dir einen Ruck! Es wird bestimmt klappen! Tatsächlich kannst du sogar nur gewinnen, denn:

*Wer nicht kämpft,
hat bereits verloren!*

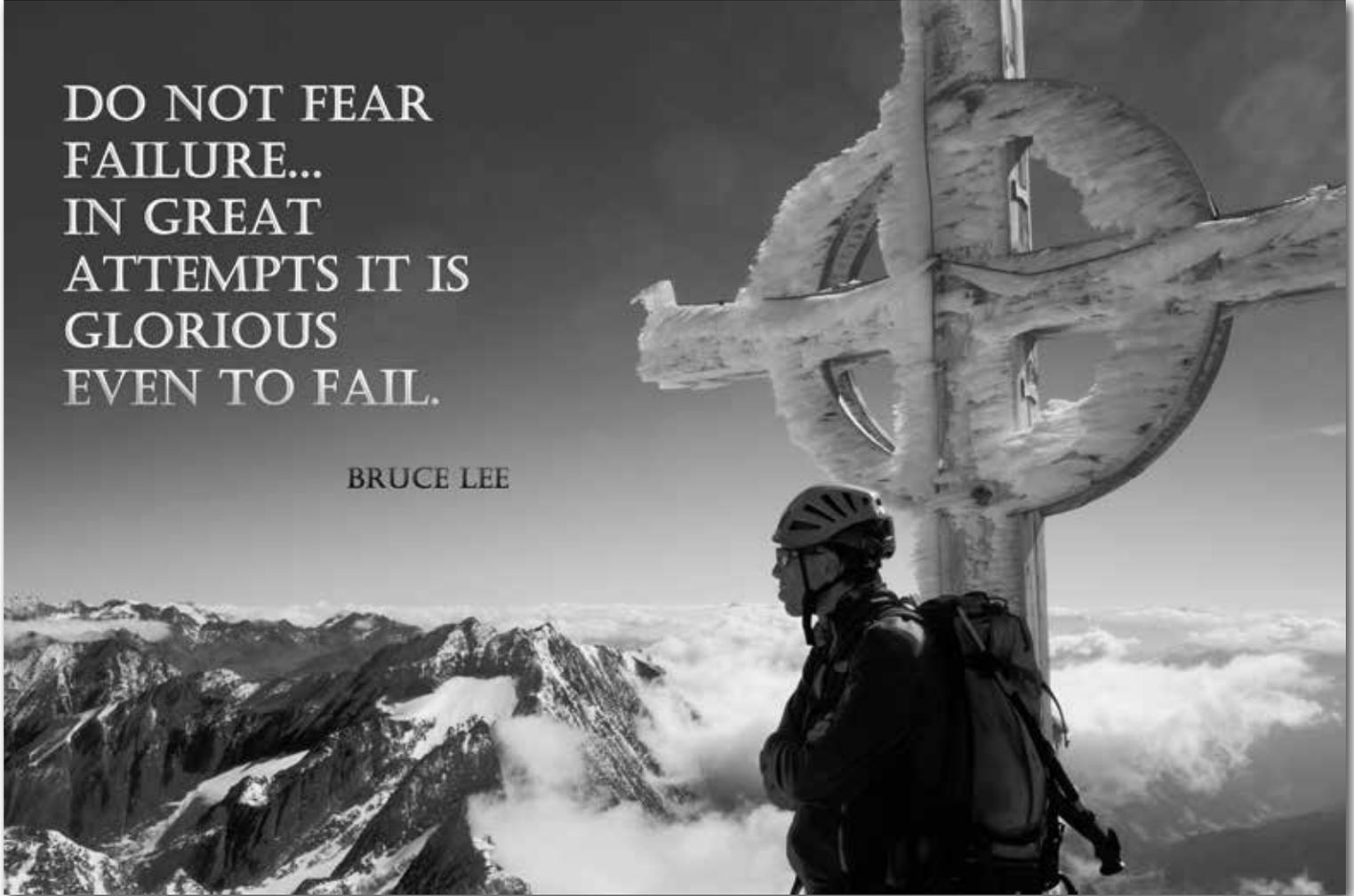
Andersherum: Entweder du machst keine Fehler und gewinnst. Oder du machst Fehler und landest da, wo du wärst, wenn du die Chance nicht ergriffen hättest, mit dem Unterschied, dass du aus deinen Fehlern lernst.



*Sometimes you win,
sometimes you
learn!*

DO NOT FEAR
FAILURE...
IN GREAT
ATTEMPTS IT IS
GLORIOUS
EVEN TO FAIL.

BRUCE LEE



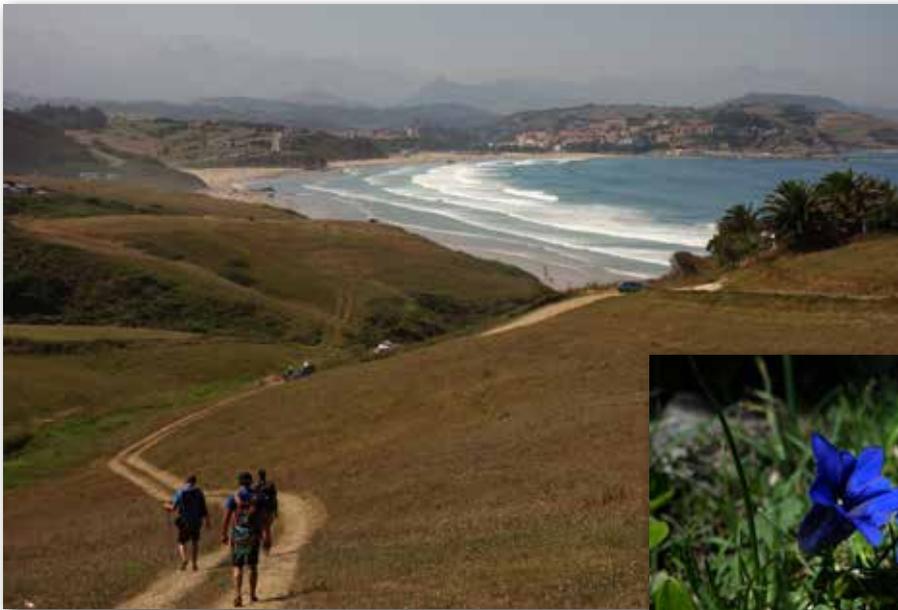
Vertraue in die Person, die du werden willst!

*Ähnlich wie der Appell dafür,
dir selbst Zeit zu geben, dir Fehler
einzugestehen und so weiter.
Du musst nicht perfekt sein. Du
musst nicht heute dort sein, wo
du am Ende sein willst. Aber ver-
traue darauf, dass du dein Ziel
erreichen wirst und handle heu-
te, als wärst du schon dort.*

*Whether you have a Maruti
or a BMW, the road remains
the same. Whether you travel
economy class or business class,
your destination doesn't chan-
ge. Whether you have a Titan
or a Rolex, the time is the same.
Whether you have Samsung,
Apple or Lava, people who call
you remain the same. There is
nothing wrong in dreaming a
luxurious life. What needs to be
taken care of is not to let need
become greed.*

*Because needs can always be
met... but greed can never be
fulfilled.*

Rajinikanth



Liebe_r Leser_in,

Ich danke dir für deine Zeit. Ich hoffe, du könntest das eine oder andere aus dem kleinen Motivationskalender mitnehmen. Vielleicht passt der eine oder andere Schlüssel für dich in dem einen oder anderen Moment? Das wäre wirklich großartig.

Und wenn auch nur eine Person dadurch einen besseren Tag erlebt, so war die Mühe nicht umsonst.

Ich persönlich muss gestehen, dass es mich teilweise sehr herausfordert, die Schlüssel im rechten Augenblick in der Hand zu haben und zu verwenden.

Nur weil ich diese Sprüche zusammengesammelt habe, heißt das leider nicht, dass ich für die Prüfungen des Lebens besonders gut gewappnet bin. Vielleicht habe ich den Kalender darum angefertigt, um mich selbst an meine Schlüssel zu erinnern?

Es scheint mir auf jeden Fall ein nicht enden wollender Lernprozess zu sein, der mich mein ganzes Leben hindurch begleiten wird.

Vielleicht empfindest du ähnlich. Oder, das wäre umso besser, du kannst meine Schwierigkeit nicht nachvollziehen. Dann bist du gesegnet und kannst dich um wichtigere Dinge kümmern. Viel Glück!

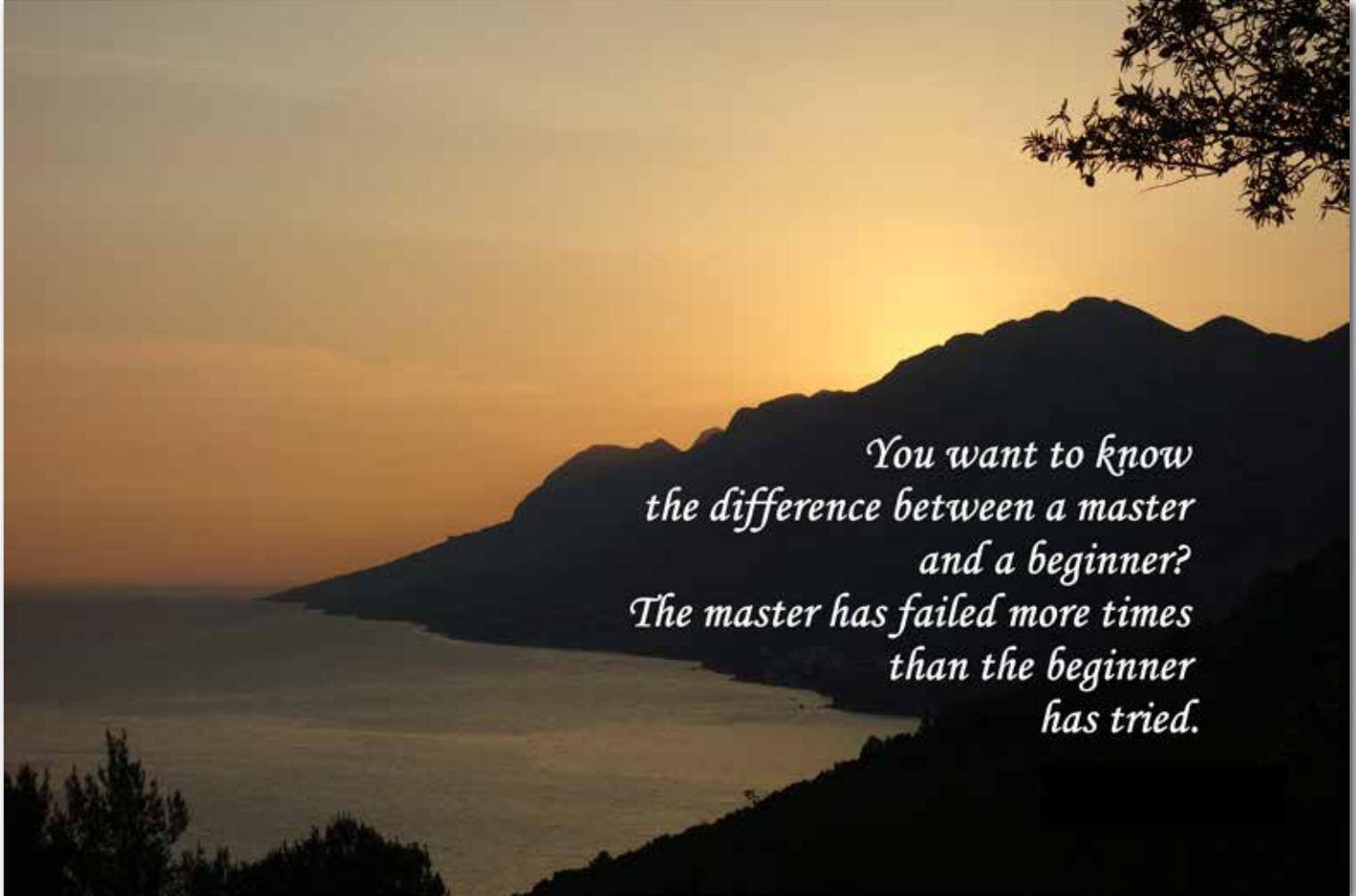
Für den Fall, dass du Kontakt zu mir aufnehmen willst. Meine Emailadresse lautet:

tim.haecker@web.de

Über jegliche Art von Fragen, Ideen & Anmerkungen oder deine ganz persönliche Geschichte würde ich mich sehr freuen.

Auch würde ich mich freuen, wenn du das Material nicht einfach ohne zu fragen verwendest, denn all die Fotos (mit Ausnahme von Snoopy), sowie die nicht gekennzeichneten Texte, sind von mir.





*You want to know
the difference between a master
and a beginner?
The master has failed more times
than the beginner
has tried.*