

Leseprobe



Höre auf dein Herz

365 Ermutigungen für Frauen

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden, durchgehend farbig
ISBN 9783746266107

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

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

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

**Höre auf
dein Herz**

Höre auf dein Herz

365 Ermutigungen
für Frauen

benno

Zusammengestellt und herausgegeben
von Ingrid Dlugos

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

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu
Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6610-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlag und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagmotiv: © LalamaArt/Shutterstock
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (M)

VORWORT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1

JANUAR

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

Marie von Ebner-Eschenbach



2

JANUAR

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

Helen Keller



3

JANUAR

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

Anne Frank



4

JANUAR

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

Maxie Wander



5

JANUAR

Es gibt kein Glück,
das der inneren Stille
gleichkäme.

Simone Weil



6

JANUAR

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

Teresa von Ávila



7

JANUAR

Nur wer sich selbst
als Person, als sinnvolles
Ganzes erlebt, kann andere
Personen verstehen.

Edith Stein



8

JANUAR

Liebe ist eine
zu allen Zeiten reife Frucht
und in der Reichweite
jeder Hand.

Mutter Teresa



9

JANUAR

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

Coretta King



10

JANUAR

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

Catharina Elisabeth Goethe



11

JANUAR

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

Marie von Ebner-Eschenbach



12

JANUAR

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

Hilde Domin



13

JANUAR

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

Anna Dengel



14

JANUAR

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

Marquise de Châtelet



15

JANUAR

Wenn das Glück
uns entgegenkommt,
trägt es fast nie das Gewand,
in dem wir es erwarteten.

Madame Amiel-Lapeyre



16

JANUAR

Das Gewissen ist der
einzige Spiegel, der weder
betrügt noch schmeichelt.

Christine von Schweden



17

JANUAR

An den wichtigsten
Scheidewegen des Lebens
stehen meist
keine Wegweiser.

Hedwig Dransfeld



18

JANUAR

Gott gab
seiner Schöpfung
nur einen einzigen Pfeiler:
die Liebe

Elisabeth von Rumänien

