

# benno

## 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](http://st-benno.de)

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

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 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](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu  
Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.vivat.de](http://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 unbelzahlbar 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

*W*as wir heute tun,  
entscheidet darüber,  
wie die Welt  
morgen aussieht.

*Marie von Ebner-Eschenbach*

—  
98—

**2**

---

JANUAR

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

*Helen Keller*

—  
99—

3

JANUAR

---

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

*Anne Frank*

—  
JF—

4

JANUAR

---

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

*Maxie Wander*

—  
JF—

5

JANUAR

---

*E*s gibt kein Glück,  
das der inneren Stille  
gleichkäme.

*Simone Weil*

—  
98—

6

JANUAR

---

*M*an soll nie  
etwas tun, das man nicht  
vor jedermann tun könnte.

*Teresa von Ávila*

—  
99—

7

---

JANUAR

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

*Edith Stein*

—  
98—

8

---

JANUAR

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

*Mutter Teresa*

—  
99—

**9**

---

JANUAR

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

*Coretta King*

—  
98—

**10**

---

JANUAR

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

*Catharina Elisabeth Goethe*

—  
99—

**11**

JANUAR

---

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

*Marie von Ebner-Eschenbach*

—

**12**

JANUAR

---

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

*Hilde Domin*

—

13

JANUAR

---

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

*Anna Dengel*

—  
98—

14

JANUAR

---

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

*Marquise de Châtelet*

—  
99—

15

JANUAR

---

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

*Madame Amiel-Lapeyre*

—  
98—

16

JANUAR

---

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

*Christine von Schweden*

—  
99—

17

JANUAR

---

*A*n den wichtigsten  
Scheidewegen des Lebens  
stehen meist  
keine Wegweiser.

*Hedwig Dransfeld*

—

18

JANUAR

---

*G*ott gab  
seiner Schöpfung  
nur einen einzigen Pfeiler:  
die Liebe

*Elisabeth von Rumänien*

—