

# Texte die mich bewegen.

## Wecke die Sehnsucht

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.

*Antoine de Saint-Exupery*

Am Anfang scheint die Sehnsucht zu stehen eine Leistung zu erbringen. Es hat den Anschein, dass es egal ist, um welche Art von Motivation es sich dabei handelt, um sich erfolgreich zu verändern zu können bedarf es mehr. Welche Faktoren sind dabei wichtig?

Physische Fitness, Mentale Fitness, Seelische Ausgeglichenheit- ein ausgeglichenes Lebenskonto, d.h. die richtige Dosierung von Spaß und Arbeit im Leben könnte hier ein Aspekt sein.

Dazu zählt auch die Fähigkeit sich in Stresssituationen entspannen zu können, um erst dann aus dem vollen zu schöpfen, frei von Angst und Versagensgefühlen die Leistung erbringen zu können, zu der man fähig ist



## Die Beziehung steht im Mittelpunkt Aus der humanistischen Psychologie

"Im Laufe unserer Erfahrung ist es zunehmend deutlicher geworden, dass die Wahrscheinlichkeit therapeutischen Fortschritts in einem bestimmten Fall weder von der Persönlichkeit des Beraters noch von seinen Techniken und nicht einmal von seinen Einstellungen abhängt, sondern vorwiegend von der Art, wie der Klient in der Beziehung all diese Dinge erfährt."

*Carl R. Rogers: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*

Die Beziehung zwischen einem Psychologen und seinem Klienten ist nicht alles, wenn es um Beratung, Psychotherapie, Gesundheitsförderung oder Unterstützung im Beruf geht.

Fachkompetenz, Erfahrung und Methodenwissen müssen beim Berater hinzukommen.

Aber "alles das ist nichts" ohne eine gute Beziehung. Erst auf der Grundlage einer guten und vertrauensvollen Beziehung zum Berater oder Psychotherapeuten wird es möglich, die eigene Person oder zentrale Lebensfragen und Lebenswege in neuem und anderem Licht zu sehen. Und Stagnation und Probleme zu überwinden. Seelische Probleme aber lassen sich freilich nur bessern oder gar lösen, wenn Klienten das wollen.

Wenn Klienten bereit sind, ihr Leben aus neuen Blickwinkeln zu betrachten, gibt es viele Möglichkeiten zur Unterstützung. Die Erfahrung zeigt, dass für die Vielfalt der Fragestellungen ratsuchender Menschen ein großer "Werkzeugkasten" besonders gute Fortschritte verspricht, der mit Methoden und Techniken aus ganz unterschiedlichen Denkschulen und Traditionen bestückt ist.. Das verpflichtet den Berater sein Wissen im Laufe seiner Berufstätigkeit beständig zu überprüfen, zu hinterfragen und zu aktualisieren. Und doch bleiben Menschen mit einzigartigen Lebenswegen bei denen sich Antworten nicht auf alle Fragen finden lassen...

## Alles hat seine Zeit



Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben  
unter dem Himmel hat seine Stunde:  
Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;  
Pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;  
Töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;  
Abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;  
Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;  
Klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;  
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;  
Herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;  
Suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;  
Behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;  
Zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;  
Schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;  
Lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;  
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Man mühe sich ab, wie man will, so hat man keinen Gewinn davon.

Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen.

Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt.

Nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.

Da merkte ich, dass es nichts besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.

Ich merkte, dass

*alles, was Gott tut, das besteht für ewig.*

man kann nichts dazutun noch wegtun. Das alles tut Gott, dass man Ehrfurcht vor ihm haben soll. Was geschieht, das ist schon längst gewesen, und was sein wird, ist auch schon längst gewesen; und Gott holt wieder hervor, was vergangen ist.

**Forts. S.3**



## Gedanken zur Gelassenheit

Nur für heute werde ich mich bemühen den Tag zu erleben,  
ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich mich den Gegebenheiten anpassen,  
ohne zu verlangen, dass sich die Gegebenheiten  
an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe,  
sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen werde ich dafür sorgen,  
dass es niemand merkt.

Nur für heute werde ich niemanden kritisieren, ja ich werde nicht  
danach streben die anderen zu verbessern, nur mich selbst.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein,  
das s ich für das Glück geschaffen bin, nicht nur für die andere,  
sondern für diese Welt.

Nur für heute werde ich werde ich eine gute Tat vollbringen und  
ich werde es niemanden erzählen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten  
Lektüre widmen, wie die Nahrung für das Lenen notwendig ist,  
so ist die gute Lektüre notwendig für das Lenen der Seele.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde  
ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist,  
und an die Güte zu glauben.

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen.  
Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen  
und ich werde mich vor Übeln hüten: Hetze und Unentschlossenheit.

