

# Mensch lichkeit

E I N A D V E N T S K A L E N D E R

An Weihnachten wurde Gott Mensch.  
Wenn selbst Gott das Menschsein annimmt  
und umarmt, warum wehren wir uns so oft  
gegen unsere Menschlichkeit, wollen uns  
tadellos und vollkommen präsentieren.  
Ich bin vollkommen geliebt von dem einen,  
der das Universum mit Allem darin geschaffen hat.  
Und er umarmt mich, er nimmt mich an.  
So will ich es ihm gleich tun.



Es geht nicht um Perfektion.  
Es geht um die Bemühung.  
Wenn du dich jeden Tag bemühest,  
erlebst du eine Verwandlung.  
Und so entsteht Veränderung.

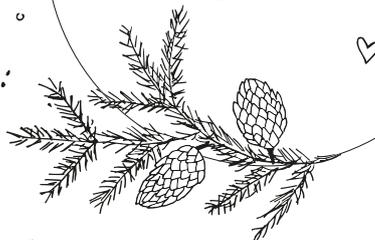
Jillian Michaels



I   
the Skin  
I'm in



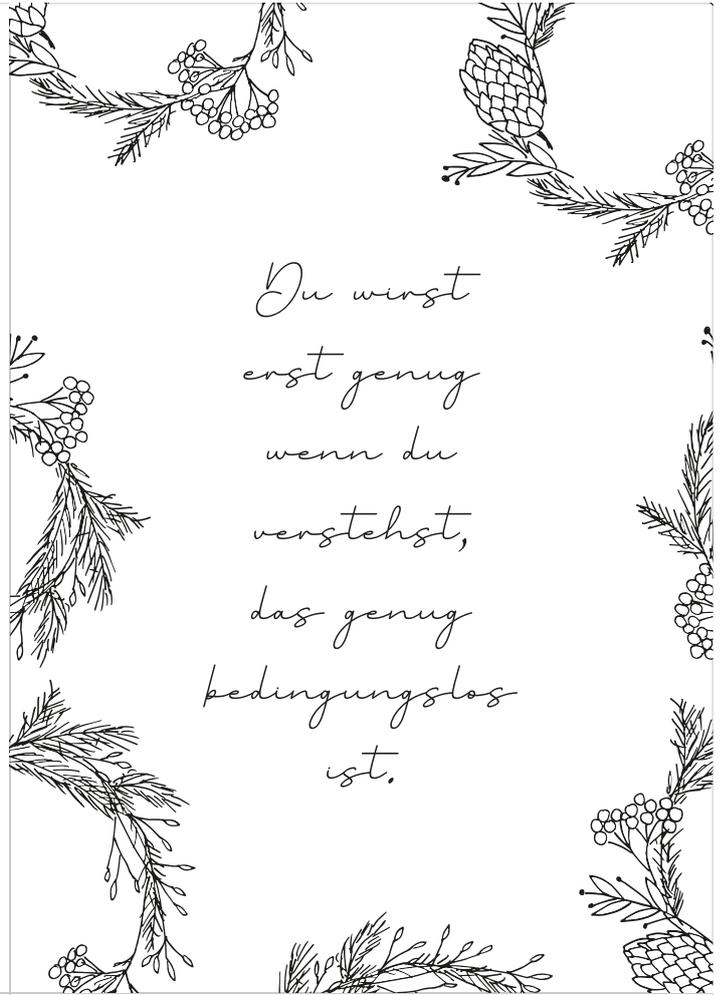
In Fülle  
zu leben bedeutet,  
keine Angst mehr  
vor deiner Unvollkommenheit  
zu haben.



Die größte  
Schule liegt darin,  
das Leben so  
zu akzeptieren,  
wie es uns  
begegnet.



Du wirst  
erst genug  
wenn du  
verstehst,  
das genug  
bedingungslos  
ist.



Die Augen  
nur auf Andere  
und Anderes zu richten  
bedeutet  
das Herz verlieren.

Shibata Kyuo



Die Qualität deines Lebens  
steht im direkten Verhältnis  
zur Intensität an Ungewissheit,  
mit der du entspannt  
leben kannst.

Jim Rohn

Das schlimmste ist,  
wenn man  
sich selbst vergisst.

Konfuzius

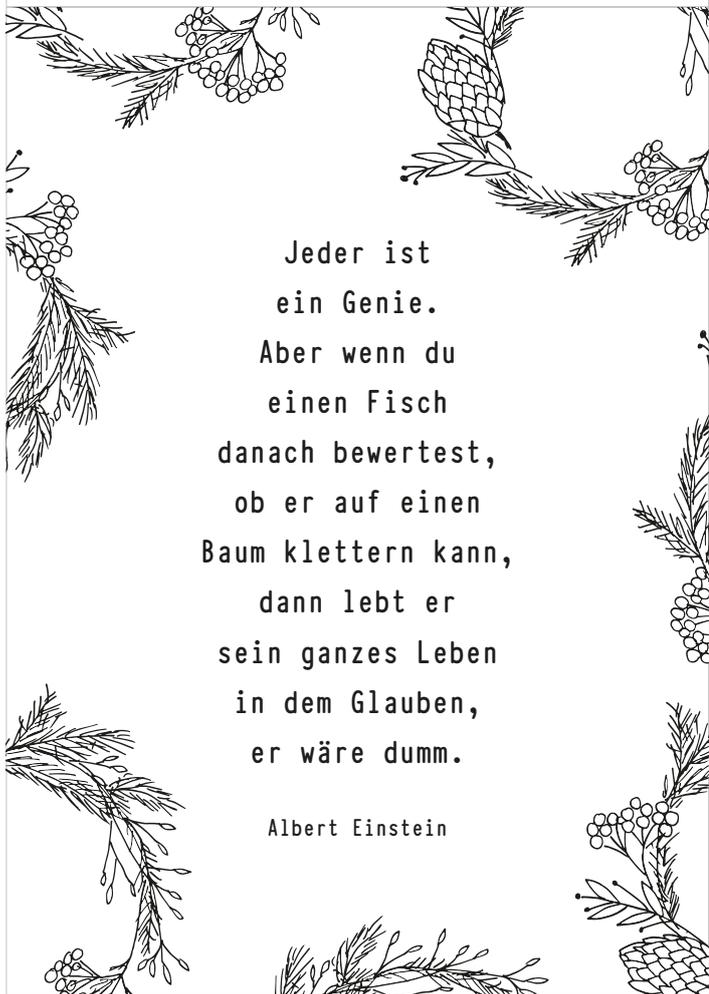


In jedem  
Moment  
darf ich wählen  
zwischen  
Angst  
und  
Vertrauen.



Jeder ist  
ein Genie.  
Aber wenn du  
einen Fisch  
danach bewertest,  
ob er auf einen  
Baum klettern kann,  
dann lebt er  
sein ganzes Leben  
in dem Glauben,  
er wäre dumm.

Albert Einstein



Ich kann  
in jeder Lage  
das beste Leben gestalten  
das mir zur  
Verfügung steht.





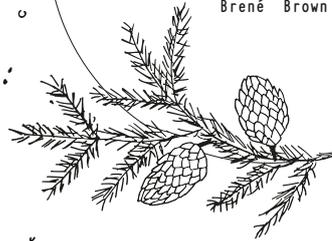
## Fünf Dinge

die Du Dir jeden Tag geben solltest

- Gib´dir eine Pause wenn du sie brauchst
- Gib´dir Gnade wenn du einen Fehler machst
- Gib´dir Lob wenn du etwas geschafft hast
- Gib´dir selbst die Erlaubnis um Hilfe zu fragen wenn du sie brauchst
- Gib´dir das gleiche Mitgefühl das du einem Freund geben würdest

Willst du  
glücklich sein?  
Dann hör auf  
perfekt sein zu wollen!

Brené Brown



Den größten Fehler,  
den man im Leben  
machen kann ist,  
immer Angst zu haben,  
einen Fehler  
zu machen.

Dietrich Bonhoeffer



Sobald du  
dir vertraust,  
sobald weißt du  
zu leben.

Johann Wolfgang von Goethe





Lasst uns erwachen  
zu all der Pracht  
die überall um uns zu finden ist  
in der Schönheit  
der gewöhnlichen Dingen.

Thomas Merton



Du spielst keine Sonata mit dem Ziel,  
den letzten Akkord zu erreichen.  
Und wenn die Bedeutung der Dinge  
nur in ihren Ausgängen läge,  
so würden Komponisten  
nichts anderes als Finale schreiben.

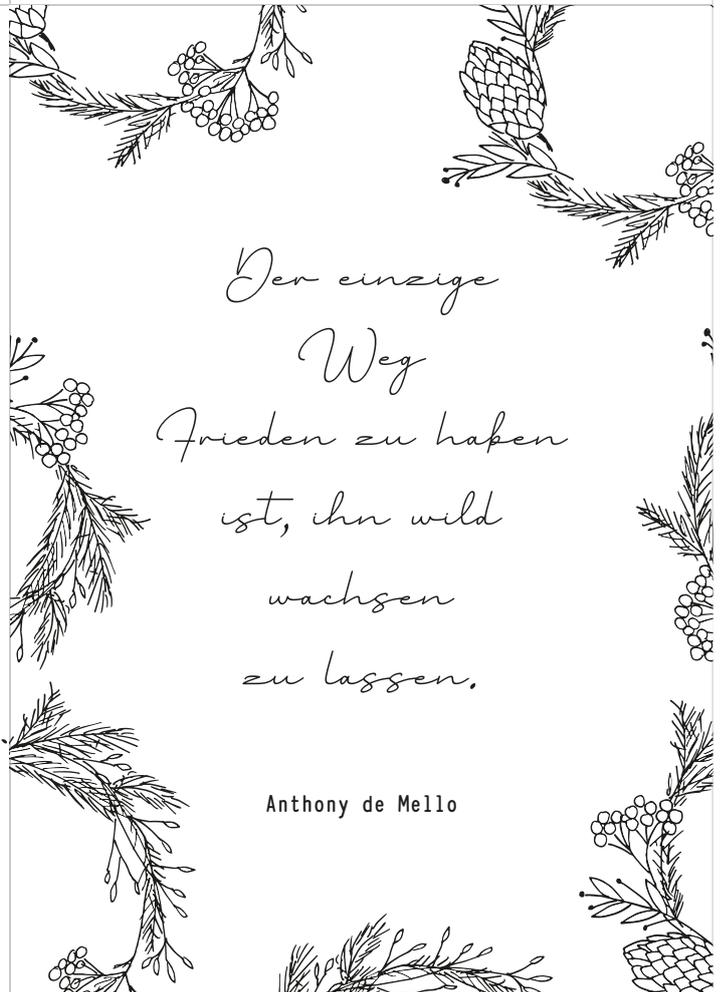
Alan Watts

Wahrer Fortschritt  
ist Herzensfortschritt.



Der einzige  
Weg  
Frieden zu haben  
ist, ihn wild  
wachsen  
zu lassen.

Anthony de Mello





Ich bin ein Mensch.  
Was menschlich ist,  
ist mir nicht fremd.

Terenz

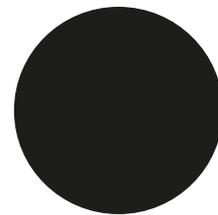


Vielleicht geht die Reise  
gar nicht darum,  
irgendetwas zu werden.  
Vielleicht geht es darum,  
alles loszuwerden,  
was nicht wirklich du bist,  
damit du der sein kannst,  
als der du gedacht  
und gemacht wurdest.

Sei gut zu dir.  
Das mehrt die Güte  
die von dir  
ausgeht.



Alles was ich denke zu wissen.



Alles was ich nicht weiß.



Es gibt  
vielerlei Lärm,  
aber nur  
eine Stille.

Kurt Tuchofsky

