

Jeder Augenblick  
ist kostbar

Zitate zum Wohlfühlen

Ausgewählt von Norbert Schnabel

 R. Brockhaus

© 2007 R. Brockhaus Verlag Wuppertal  
Umschlag: Ursula Stephan, Wetzlar  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck: Bercker, Kevelaer  
ISBN 978-3-417-26924-6  
Bestell-Nr. 226 924

## *INHALT*

Entspann dich – dem Stress ein Schnippchen schlagen . . . . .	7
Trau dich – der Mut, Neues zu wagen . . . . .	25
Freu dich – den Augenblick genießen . . . . .	43
Ich mag dich – Freundschaft leben . . . . .	59
Ich mag mich – die Kunst der Selbstannahme . . . . .	75
Geh in dich – Lebenssinn finden . . . . .	91
Sortier dich – das Chaos regieren . . . . .	109

Entspann dich ~  
dem Stress ein  
Schnippchen schlagen

Man muss nicht alles an einem Tage  
fertig haben wollen.

Teresa von Avila

Jeder Augenblick ist kostbar – Zitate zum Wohlfühlen

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der  
Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck

Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für  
deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache  
ein Nickerchen.

Abraham Lincoln

Zeit haben heißt wissen, wofür man Zeit  
haben will und wofür nicht.

Emil Oesch

Man verliert die meiste Zeit damit, dass  
man Zeit gewinnen will.

John Steinbeck

Die beste Stressabwehr besteht darin, dass  
man seine Arbeit liebt.

Arrigo Sacchi

Nehmen Sie sich Zeit, von Ihren Werken  
auszuruhen, so wie Gott von seinen  
Werken ruhte!

Eva-Maria Admiral

Entspann dich – dem Stress ein Schnippchen schlagen

Ich bin immer, auch im Leben, für  
Ruhepunkte; Parks ohne Bänke können  
mir gestohlen werden.

Theodor Fontane

Zeit zum Entspannen ist dann, wenn man  
keine Zeit dafür hat.

Karl Heinrich Waggerl

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig  
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Woher weißt du, dass dein Leben vor dir  
herläuft und du dich beeilen musst?  
Vielleicht ist es hinter dir, und du brauchst  
nur innezuhalten?

Ben Meir

Das einzige Mittel, Zeit zu haben, ist,  
sich Zeit zu nehmen.

Bertha Eckstein-Diener

Sich ärgern heißt, fremde Fehler an sich selber strafen.

Jonathan Swift

Man soll sich nicht über Dinge ärgern, denn das ist ihnen völlig egal.

Euripides

Du kannst dich den ganzen Tag ärgern, aber du bist nicht verpflichtet dazu.

Bruder Aloisus

Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.

Kurt Tucholsky

Der Ärger ist als Gewitter, nicht als Dauerregen gedacht; er soll die Luft reinigen und nicht die Ernte verderben.

Ernst R. Hauschka

Wenn du wütend bist, dann zähl bis zehn, bevor du sprichst. Wenn du sehr wütend bist, bis hundert.

Thomas Jefferson

Entspann dich – dem Stress ein Schnippchen schlagen

Du bekommst einen Brief, der dich maßlos erbittert? Beantworte ihn sofort. In der ersten Wut. Und das lass drei Tage liegen. Und dann schreib deine Antwort noch mal.

Kurt Tucholsky

Widerwärtigkeiten sind Pillen, die man schlucken muss und nicht kauen.

Georg Christoph Lichtenberg

Schreibe Kränkungen in den Sand,  
Wohltaten in Marmor.

Benjamin Franklin

Gib der Alltäglichkeit ihr Recht, und sie wird dir mit ihren Anforderungen nicht zur Last fallen.

Clemens Brentano

Wir brauchen Zeiten, in denen wir nichts anderes tun, als unserer Seele Gutes zu tun.

Gordon MacDonald



Aufgabe des Lebens, seine Bestimmung ist Freude. Freue dich über den Himmel, über die Sonne, über die Sterne, über Gras und Bäume, über die Tiere und die Menschen. Und sei auf der Hut, dass diese Freude durch nichts zerstört wird.

Leo N. Tolstoi

Das Glück ist manchmal auch ein Augenblick der Stille.

Roland Leonhardt

Die Freude ist der Sommer, der die inneren Früchte färbt.

Jean Paul

Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen: zu versuchen, einem anderen eine Freude zu bereiten.

Mark Twain

Humor und Geduld geben eine unwiderstehliche Mischung.

Wilhelm Busch

Entspann dich – dem Stress ein Schnippchen schlagen

Lachen ist Gymnastik für die inneren  
Organe.

Norman Cousins

Humor ist der Knopf, der verhindert,  
dass uns der Kragen platzt.

Joachim Ringelnatz

Humor ist der Schwimmgürtel auf den  
Strömen des Lebens.

Wilhelm Raabe

Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben,  
wenn es ernst wird.

Ernst Penzoldt

Geh in der Arbeit auf, nicht unter!

Jacques Tati

So eine Arbeit wird eigentlich nie fertig,  
man muss sie für fertig erklären, wenn man  
nach Zeit und Umständen das Mögliche  
getan hat.

Johann Wolfgang von Goethe