



Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Üben Sie Gelassenheit

Das Gelassenheitsgebet – ein wahrer Klassiker unter den Gebeten. Es ist nicht überliefert, wer dieses Gebet geschrieben hat, aber laut Wikipedia wurde es vermutlich vor oder während des zweiten Weltkrieges von dem Theologen Reinhold Niebuhr verfasst.

**Gott,
Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
Das eine vom anderen zu unterscheiden.**

Nun, was könnte es zum jetzigen Zeitpunkt bedeuten? Dinge, auf denen wir kein Einfluss haben, können wir nicht verändern, sie sollten angenommen werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das funktioniert. Der Ärger verfliegt und der Seelenfrieden hält Einzug. **Mach dir klar:**

- ✌️ Aufregung lohnt sich nicht
- ✌️ Halte kurz inne.
- ✌️ Akzeptiere Fehler, bei Dir und bei anderen
- ✌️ Verabschiede Dich vom Perfekten und gönne dir mehr Pausen.
- ✌️ Entscheide dich für mehr Gelassenheit – immer wieder!

Wir wünschen weiterhin eine gute Zeit und Gelassenheit.
Herzliche Grüße
Ihr Redaktionsteam



Du bist wertvoll!

Ein wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 EURO hoch hielt.

In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute.

Er fragte: "Wer möchte diesen Scheck haben?"

Alle Hände gingen hoch.

Er sagte: "Ich werde diesen 40 EURO Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun."

Er zerknitterte den Scheck.

Dann fragte er: "Möchte ihn immer noch einer haben?"

Die Hände waren immer noch alle oben.

Also erwiderte er: "Was ist, wenn ich das tue?" Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund.

Er hob ihn auf, den Scheck; er war zerknittert und völlig dreckig.

"Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?"

Es waren immer noch alle Arme in der Luft.

Dann sagte er: "Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Geld geschah: Ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat.

Es war immer noch und stets 40 EURO wert.

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert und in den Dreck geschmissen werden.

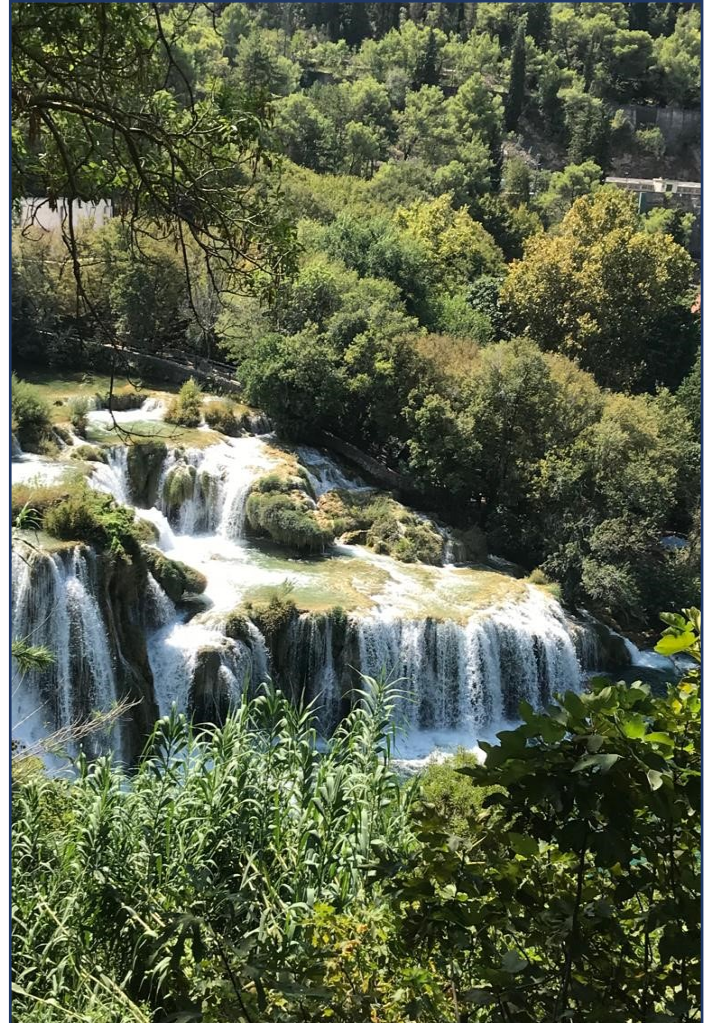
Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben.

Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt. DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben. Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, oder wie wir aussehen, sondern dadurch wer Du bist.

Du bist was Besonderes und wertvoll – Vergiss das NIEMALS! Und denk daran:

Einfache Leute haben die Arche gebaut – Fachmänner die Titanic."

Verfasser unbekannt



*Einfach mal durchatmen,
in sich ruhen
und die Gelassenheit
entdecken*