

Eine sehr persönliche Auswahl von 22 Weisheiten und Zitaten

1. Drei Basisregeln des lösungsorientierten Vorgehens in Anlehnung an Insoo Kim Berg:
 - Wenn etwas nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht.
 - Wenn du weißt, was funktioniert, dann mache mehr davon, aber fixiere dich nicht darauf.
 - Wenn etwas nicht funktioniert, dann höre auf damit und mache etwas ganz ander(e)s.
2. Wir behalten 10% von dem, was wir lesen; 20% von dem, was wir hören; 30% von dem, was wir sehen; 50% von dem, was wir hören und sehen; 70% von dem, was wir selber sagen und 90% von dem, was wir selber tun!
3. „... zunächst hat der Mensch nichts Wertvolleres auf der Welt als sich selbst.“ (in Anlehnung an Wilhelm Schmid in: „Mit sich selbst befreundet sein“)
4. „Wenn wir uns gestresst fühlen oder sehr beschäftigt sind, sagen wir oft, dass wir den Verstand verlieren, oder nicht wissen, wo uns der Kopf steht. Doch wo war er, bevor wir ihn auf diese Weise verloren haben, und wo ging er hin?“ (aus: „Die Heilkraft buddhistischer Psychologie“ von Thich Nhat Hanh)
5. „Gott gebe 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 andern zu unterscheiden.“ (ein altes Gebet zitiert aus: „Mut und Gnade“ von Ken Wilber)
6. Was Kinderohren brauchen (zitiert nach einer Ansichtskarte vom Manfred Vogt Spieleverlag): Ich hab dich lieb! Ich glaube an dich! Gut gemacht! Du bist etwas Besonderes! Ich bin stolz auf dich!
7. „Zurückblicken und nach vorne schauen: Wir alle haben den Wunsch, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, sind aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt.“ (nach Verena Kast: „Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“)
8. „Ich musste vorwärts gegen den Sturm, der mich zurückzudrängen suchte, hinein in die unermessliche Dunkelheit der Welt, wo man nichts sieht und nichts wahrnimmt; ... vorwärts in Abhängigkeiten, Verwicklungen, Verworrenheiten, Irrtümer, Unterworfenheiten und Niederlagen.“ (Aus: „Träume, Gedanken, Erinnerungen“ von C.G. Jung)
9. „Frag mich“ (von Antje Damm): „Wo möchtest du morgen früh aufwachen? In wen möchtest du dich für einen Tag verwandeln? Glaubst du, dass es Gespenster gibt? Warst du schon mal irgendwo ganz allein? Was würdest du einem Obdachlosen schenken?“
10. „... innerlich war es eine intensive, dauernde Auseinandersetzung mit dem, was die Religionen Gott nennen, wir nennen es Selbst.“ (Marie-Louise von Franz, zitiert in „Leitfiguren der Psychotherapie“ von Edith und Rolf Zundel)
11. „Der Prinz geht im Wald auf die Jagd – d.h. im unbewussten Bereich – und verirrt sich im Nebel, so dass sein Sehvermögen behindert ist. Seine Kameraden zu verlieren, bedeutet Isolation und Einsamkeit, die für die Reise ins Unbewusste typisch ist.“ (aus: „Psychologische Märcheninterpretation“ von Marie-Louise von Franz)
12. Besonders um vier Probleme scheint der alchemistische Mythos zu kreisen: I. um die Aufwertung des Individuums gegenüber der Vermassung, II. um die Werterhöhung des weiblichen Prinzips oder des Eros (in der Frau und im

Manne), III. um das Problem des Bösen und IV. um die Versöhnung der Gegensätze in der psychischen Grundstruktur des Menschen.“
(aus: „Psychotherapie“ von Marie-Louise von Franz)

13. Eine Klientin schildert: „Ich wurde missbraucht. Alle treten auf mir herum. Ich bin nichts wert.“ Die Therapeutin holt einen 20-Euro-Schein aus der Geldbörse und fragt: „Was ist der Wert dieser Banknote?“ Die Klientin nennt irritiert den Wert des Geldscheines. Die Therapeutin zerknüllt den Schein, wirft ihn auf den Boden, tritt auf ihm herum, hebt ihn wieder auf und entfaltet ihn mit der Frage: „Was ist der Wert dieses Geldscheines?“ (nach Danie Beaulieu aus: „Impact-Techniken für die Psychotherapie“)
14. Heilende Sprüche erinnern: „Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und erinnern Sie sich: Welche Sprüche, welche Worte des Trostes und welche Liedanfänge haben Ihnen einmal gutgetan? Mit welchen Worten wurden Sie als Kind vielleicht getröstet, und mit welchen Worten haben Sie selbst schon einmal ein Kind getröstet – sei es Ihr eigenes oder sei es ein Fremdes? Oder fällt es Ihnen schwer, solch tröstende Worte für Kinder überhaupt zu erinnern?“
(aus: Schreiben von Tag zu Tag“ von Lutz von Werder und Barbara Schulte-Steinicke)
15. „Warum hassen Menschen, wenn sie lieben? Warum finden sie rationale Gründe, um Kriege plausibel zu machen? Warum ist Gehorsam gefährlich, und warum macht Angst menschlich?“ (aus: „Was die Seele bewegt“, von Angelika Schett)
16. „Wer Rad fahren oder schwimmen gelernt hat, der kann auch zeichnen lernen. ... Wenn sie dann mit meiner Hilfe zeichnen können, höre ich von meinen Schülerinnen und Schülern oft: „Das Leben erscheint mir jetzt viel, viel reicher!“, und: „Ich wusste gar nicht, wie viel es zu sehen gibt und wie schön alles ist.“
(aus: „Garantiert zeichnen lernen“ von Betty Edwards)
17. Was den Schüler zum Könnenden macht, ist nicht die Lehre seines Lehrers, sondern die reine Leere seines Höheren Selbst, in die Fülle und Können strömen wollen und müssen.“ (Romeo Alavi Kia in: „Stimme, Spiegel meines Selbst“)
18. „Der Himmel ist mein Vater, und die Erde meine Mutter, und selbst solch ein kleines Wesen wie ich findet einen traulichen Platz in ihrer Mitte. Deswegen betrachte ich alles, was den Kosmos durchzieht, als meinen eigenen Körper, und alles, was den Körper lenkt, als meine eigene Natur. Alle Menschen sind meine Geschwister und alle Dinge meine Gefährten ... Besitz, Ehre und Glück dienen dieser Bereicherung meines Lebens, Armut, niedrige Stellung und Unglück seiner Vollendung. Im Leben will ich Himmel und Erde nachfolgen und dienen, im Tode werde ich meinen Frieden finden.“ (von Chang Chai, zitiert aus: „Das Innere Tai Chi Chuan“ von Frieder Anders)
19. „Um meinen Standpunkt klar zu machen, möchte ich beschreiben, wie er sich allmählich entwickelt hat und wie ich endlich zu dem Schluss kam, dass Träume eine ständige Quelle für die Untersuchung der symbolbildenden Fähigkeit des Menschen sind.“ (aus: „Der Mensch und seine Symbole“ von C.G. Jung)
20. „Wenn man also den Traum eines anderen Menschen verstehen will, muss man seine eigene Voreingenommenheit opfern.“ (ebenda).
21. „Meine Auffassung von Psychotherapie fasse ich in Kurzform so zusammen: Therapie verstehe ich als eine Begegnung zweier ExpertInnen – der ExpertIn für therapeutische Professionalität und der ExpertIn für das eigene Leben.“
(Aus „systemische Therapie ... und gut“ von Jürgen Hargens)
22. „Fragen können wie Küsse schmecken“ (Carmen Kindl-Beilfuss)