



**A**uf der anderen Seite vom Pferd gefallen  
ist auch nicht geritten.

**W**ürde hat ihren Preis.

**M**an muß verantworten, was man tut,  
aber auch, was man unterläßt.

**V**ieles, was Menschen für Gefühle halten,  
sind emotionale Reaktionen auf  
Denkfehler.

**E**s geht nicht um Vertrauen  
oder Mißtrauen,  
sondern um Blindheit  
oder Wachheit dabei.

**P**rofessionalität ist  
wie der Charakter einer Musik:  
Er bleibt, auch wenn die Melodie  
und die Instrumente wechseln.

**R**eifen geht damit einher,  
den kindlichen Blick auf die Eltern  
Geschichte werden zu lassen.

**W**er dem Großen nicht auch  
im Kleinen begegnen mag,  
wird auch im Großen  
eher dem Kleinen begegnen.

**D**esign ohne Sein  
macht keinen Sinn.

**L**eben heißt,  
das Spannungsverhältnis zwischen  
Fluß und Form gestalten.

**E**s kommt der Tag,  
da kann man sich nicht länger  
mit einer mißbratenen Kindheit rausreden.

**M**anchen ist ein frischer Quell zu kalt.

**M**angel kann Dich lehren,  
das zu mehrten, was Dir fehlt.

**P**rofessionelle Korrektheit befreit  
nicht von der Schuld,  
Kreatives unterlassen zu haben.

**U**nderstatement ist die vornehmere  
Version des falschen Maßes.

**O**hne Unsinn kein Sinn.

**N**atürlich fällt der Apfel von selbst,  
wenn er reif ist.  
Doch hat der Gärtner drumherum viel  
Arbeit.

**D**ie Entschlossenheit zu gehen  
bereitet den Weg.

**O**b Kinder lernen,  
was wir ihnen beibringen wollen,  
ist fraglich.  
Unser Benehmen dabei lernen sie allemal.

**L**ieber mit kleinen Dingen vielfältig  
als mit großen einfältig umgehen.

**L**ieben heißt,  
ergriffen sein vom Lebenslied und der  
Vortragsweise des anderen.

**M**anche Träume muß man sich erhalten  
und jede Gefahr der Realisierung  
vermeiden.

**D**en Übernächsten zu lieben,  
ist oft wirklich leichter.

**C**hronisch gelebter Zweifel  
bekommt auf Dauer Recht.

**D**ie Utopie bringt uns auf den Weg,  
Illusionen lassen uns verharren.

**E**rfahrung nützt nichts,  
außer man hat daraus gelernt.

**E**s gibt Menschen, die Argwohn  
gegen sich erzeugen,  
um dann diejenigen, die ihn  
äußern, ins Unrecht zu setzen.

**M**an kann auf Dauer  
nicht gewinnen,  
wenn man nicht das tut,  
was zu einem paßt.

**W**enn man aufhört, seine Eltern  
erziehen zu wollen,  
wird man langsam erwachsen.

**J**edes Laster ist ein unerlöstes Talent.  
Jedes übertriebene Talent  
wird auch zum Laster.

**D**ie Lust der Empörung  
ist zwar leichter zu haben,  
dient aber einer lieblosen Leidenschaft.

**G**efühle sind ein Produkt aus Erleben,  
Verhalten und Weltbild.

**W**enn ich weiß,  
wie ein Karren in den Dreck gefahren  
wurde,  
weiß ich noch lange nicht,  
wie er wieder raus kommt.

**M**itleid ist oft eine freundliche Form  
von Verachtung.

**E**ine Ekelreaktion verweist  
auf ein Talent als  
Feinschmecker.

**I**dentitätsprobleme sind selten durch  
Selbstentblößung zu lösen.

**M**anche Pflanzen gedeihen erst,  
wenn sie vergessen werden.

**L**ieber eine gelungene Abhängigkeit  
als eine mißlungene Unabhängigkeit.

**J**ede Person mit markanten  
Konturen  
hat Züge an sich, die man  
abnormal nennen könnte.

**I**n einem verrückten System sind die  
Regeln so etabliert,  
daß sich jeder zu seinem eigenen Schutz  
so verhält,  
daß das System erhalten bleibt,  
vor dem er sich schützen muß.

**H**ausputz ist ein gutes Mittel gegen  
Depressionen.

**P**erfektionisten neigen  
zur Euthanasie im Kleinen.

**M**an kann Gewißheit empfinden,  
ohne einen Anspruch auf Wahrheit  
daraus zu machen.



**V**erdrängung ist dafür da,  
daß man sich trotz Beeinträchtigungen  
am Leben freut.

**M**anie ist der mißglückte Versuch,  
Wesentlichem durch Intensitäts-  
Verstärkung nachzujagen.

**W**enn man selbst den eigenen  
Ansprüchen schon nicht genügt,  
kann man sie wenigstens benutzen,  
um andere zu martern.

**G**roße Momente haben viele Menschen.  
Entscheidend ist, was sie damit tun.

**A**b 30 ist man  
für sein Gesicht  
selbst verantwortlich.

**V**om rechten Weg abzurücken  
kann belebend sein.

**I**m Rechthaben verharren  
führt zu Unrecht.

**B**ildung im nächsten Jahrhundert  
erfordert vor allem  
eine intelligente Abwehr unnötiger  
Informationen.

**O**hne Intuition keine kompetente  
Professionalität.  
Ohne Professionalität keine  
tragfähige Intuition.

**M**an darf sich nicht in das Unglück  
anderer stehlen.  
Man muß sein eigenes Glück annehmen  
gestalten und teilen.

**L**ebenshunger ist gut,  
aber man kann sich nur einmal satt essen.

**D**ie Bereitschaft, sich zu binden,  
setzt eine gewisse Naivität voraus.  
Diese Naivität ist eine Triebfeder  
der Evolution.

**H**aben x Sein = Glück.

**M**anche leben lieber eng  
innerhalb ihrer Grenzen,  
als zu riskieren, an diese zu stoßen.

**G**old ist eingelagert in andere  
Gesteinsformationen.

**H**elden, die nur Helden sein können, sind  
schwach.

**E**rlittene Wunden sind Öffnungen,  
durch die besondere Kräfte fließen  
können.

**W**enn wir die Angst vor Verlust  
loslassen, dann wird der Blick  
auf Lebenswertes frei.

**W**as ist Mut?  
Es ist positive Erregung, Furcht,  
Zuversicht und das richtige Tun.

**F**ür Würde  
ist es nie zu spät.

**W**er auf allem rumtrampelt,  
was nicht den eigenen  
Vollkommenheitsansprüchen genügt,  
hat kein gutes Leben.

**G**ift und Nichtgift unterscheiden  
sich in der Dosierung und  
Plazierung im Organismus.

**A**uch bestanalyisierte Irrwege  
bleiben Irrwege!

**E**s geht darum zu begreifen,  
was aus jemandem werden könnte -  
also darum, Neurose  
als möglichen Charakter zu verstehen.

**W**ürde zu erlangen  
ist eine mächtige Motivation

**J**e besser man jemanden versteht,  
desto weniger muß man ihn  
pathologisieren.

**M**ancher scheint als Opfer zu zappeln,  
dabei trifft er erstaunlich genau  
dein Schienbein.

**F**reundlichkeit  
ist die kleine Schwester  
der Liebe.

**D**er beste Vorwurf ist nur halb so gut  
wie einfache gegenseitige Befriedigung.

**E**inem Menschen kann man selten einen  
Wahn ausreden.  
Er findet immer etwas, was diesen belegt.  
Man kann ihm höchstens helfen,  
sein Interesse daran zu verlieren.

**A**uch geschenktes Glück  
ist Glück.

**E**s geht nicht um die richtige Hypothese,  
sondern um die lernfähige.

**Z**wei Menschen können sich aus  
völlig verschiedenen Gründen mögen.  
Das Unglück fängt dann an,  
wenn sie vom anderen die gleichen  
Gründe verlangen.

**S**teile keine Frage,  
wenn Du nicht weißt,  
was Du mit der Antwort willst.

**R**ichte die Sehnsucht dorthin,  
wo Du hingehen kannst.

**W**ie Erziehung richtig ist,  
weiß man am besten,  
bevor man eigene Kinder hat.

**N**icht überprüfbare Gewißheit  
grenzt an Wahn.

**L**icht schafft Kontraste.  
Zuviel Licht verwischt sie.

**D**er Sauerstoff der Kommunikation  
wirkt Fäulnisprozessen in Beziehungen  
entgegen.

**M**anchmal muß man ein Gelände roden,  
auch wenn man noch nicht weiß,  
was man dort Neues anlegen möchte.

**A**uch in Beziehungen  
ist körperliche Abwesenheit  
manchmal besser als  
Geistesgegenwart.

**E**s ist nicht leicht,  
zwischen Banalisierung und Verklärung  
den rechten Sinn zu finden.

**Z**ur Geschichte jedes erfolgreichen  
Menschen  
gehört auch eine Geschichte von  
Niederlagen.

**O**b eine Entscheidung gut ist  
oder nicht,  
hängt oft mehr  
vom Tun danach ab.

**V**erdächtigungspsychologie ist die  
Psychologie der Anfänger.

**E**ine etwas anstrengende Vorstufe  
des Wissens  
Ist das Besserwissen.

**D**ie Art, Wege zu gehen,  
ist oft wichtiger als die Freiheit,  
Wege zu wählen.

**V**orsichtshalber  
das Aufwendigste machen  
kann jeder Depp.

**S**prache schafft Wirklichkeit.

**W**enn die menschliche Entwicklung  
von der Richtigkeit ihrer Leitideen  
abhängig gewesen wäre,  
hätte sie nicht stattgefunden.

**G**lück und Unglück haben  
etwas Gemeinsames:  
Es kommt meist weniger,  
als erwartet wird.



**M**an sollte alles  
so einfach wie möglich machen,  
aber nicht einfacher.

**E**rfolg folgt nach.  
Zuerst kommt die Hingabe  
an die Aufgabe.

**D**as Leben findet nicht  
auf der Meta-Ebene statt.  
Doch von dort kann es  
die Steuerung verbessern.

**L**ebendige Seelen sind wichtiger als  
objektive Kompetenz.

**N**icht die bessere Sache  
erficht den Sieg,  
sondern die besser verfochtene.

**G**ute Scham würdigt und führt  
manchmal zur Umkehr.

**J**ammern ist eine unwürdige Form  
des Leidens.

**W**er sich alles im Leben vorbehalten will,  
läßt es fruchtlos vergehen.

**F**inde heraus,  
aus welchem Holz du bist,  
und mache etwas Eigenes  
daraus.

**M**it der Beratung ist es so wie mit  
dem Geschlechtsverkehr:  
Strengt man sich nicht an, wird es nichts;  
strengt man sich zu sehr an,  
wird es auch nichts.

**D**er Lohn moralischen Handelns  
wird in Würde ausbezahlt.

**M**anchmal hilft Scham  
zu merken,  
daß man sein Wesen nicht  
würdigt.

**D**as ist das Gute  
an der paranoiden Welt,  
sie ist übersichtlich  
und man kennt sich aus.

**E**s geht um Hingabe.  
Nicht darum, sich fallenzulassen.

**W**enn Du Dir alle Türen offenhalten willst,  
mußt Du Dich darauf einrichten,  
im Gang zu kampieren.

**W**er sich selbst verfehlt,  
kann stumm verzweifeln.

**W**ir sind einander die Last,  
die wir uns helfen zu tragen.

**S**ich gegenseitig dienlich sein  
ist eine solide Grundlage für Beziehung.

**N**ach Wesentlichem greifen  
stilt die Sehnsucht nach Ergriffenheit.

**D**ie Seele rechnet nicht in Mengen,  
sondern in Qualitäten.

**M**anche müssen viel aufräumen,  
weil Ordnung zu halten  
ihnen zu mühsam ist.

**W**enn nur die starke Seite einlädt,  
bekommt die bedürftige  
keinen Besuch.

**D**as Leben ist zu kurz,  
um nicht miteinander zu reden.

**S**ich zu wehren  
ist auch eine Form der Bindung -  
manchmal die kräftigste.

**M**änner lassen gerne  
seelisch für sich arbeiten.

**D**er eigenen Einfalt  
kommt man nicht durch Stöbern  
in früheren Leben bei.

**U**nvernunft  
hält die Vernunft  
in Bewegung.

**N**atürlich haben Helfer auch  
problematische Motive.  
Aber wie sonst sollte man  
zu solchen Berufen kommen ?

**D**ie erste Priorität  
kommt öfter doch erst an letzter Stelle.

**R**eif und alt sein  
ist nicht dasselbe.

**P**rüfe, ob du zu dem Mann werden  
kannst, der zu dieser Frau paßt.

**P**erfekte Eltern sind ein Schicksalsschlag.

**D**er Samen der besseren Ideen  
muß meist auf den Pflug  
des Umbruchs warten.

**W**ir sind immer  
die Ruine von gestern  
und die Baustelle für morgen;  
nie das fertige Haus.

**W**er zu lange Opfer bleibt  
wird zum Täter.

**W**irkliche Autonomie zeigt sich daran,  
daß man tun kann, was andere erwarten -  
aber aus eigenem Willen.

**W**ürde ist unabhängig davon,  
ob man vollkommen ist.

**O**hne Notwendigkeiten zu leben  
ist schwer.

**W**er zuviel zweifelt, ver-zweifelt.

**E**s geht nicht darum,  
den idealen Partner zu finden,  
sondern die passende Herausforderung.

**W**enn sich das Wesen  
nicht weiter entfalten kann,  
geht der Sinn verloren.

**L**eidenschaft ist eine Kraft,  
die ohne Steuerung Leiden schafft.

**N**ur zu oft stellt man sich die Dinge  
einfacher vor als sie sind.  
Deshalb neigen wir eher  
zu Überheblichkeit,  
solange wir uns raushalten.

**T**herapie ist allzu oft  
die Fortsetzung  
der Nichtveränderung  
mit anderen Mitteln.

**E**s gibt Zeiten,  
da braucht Liebe hauptsächlich  
unspektakuläre Anwesenheit.

**F**ür die Arbeit am Bezugsrahmen  
ist nicht so wichtig,  
was der Klient durch seine Brille sieht,  
sondern welche er aufhat.

**N**icht alles hat seinen Sinn.  
Doch vielem  
kann man Sinn verleihen.

**W**er nicht weiß, wer er ist,  
kann nicht herausfinden,  
wohin er gehen soll.  
Wer sich nicht auf den Weg macht,  
kann nicht herausfinden, wer er ist.

**A**uch wenn man im Recht ist,  
kann man Unrecht tun.

**W**ir sind solange nicht bei uns,  
solange wir noch gegen etwas  
treten müssen,  
um zu wissen, wer wir sind.

**F**estlegungen müssen soviel  
Platz lassen,  
daß die Entwicklungen des Lebens  
hineinpassen.



*In guten Vorsätzen zu schwelgen,  
ist auch eine Art,  
Verantwortung zu vernebeln.*

*Anerkennen was war  
und Neues tun!*

*Wer sich vom Familienstamm losreißt,  
verdorrt nur.  
Bewußt aus den Wurzeln Ziehen und  
Veredeln ist besser*

*Wenn das gegenwärtige Leben  
spannend ist,  
läßt das Interesse an der geschädigten  
Kindheit nach.*

*Entwürdigung anderer  
zehrt an der eigenen Würde.*

*Im Traum ist man auch nicht automatisch  
klüger als bei Tag.*

**J**e älter man wird,  
desto mehr kommt es auch auf die  
Komposition an,  
nicht nur auf die Qualität der Zutaten.

**D**enk' dran: Du bestehst zur Hälfte  
aus einem Spermium,  
das unter Tausenden das Rennen gemacht  
hat.

**M**enge bei Einfalt ist teuer und dumm.  
Qualität bei Vielfalt ist günstig und  
intelligent.

**D**ie Evolution hat bei der Fortpflanzung  
der Menschen nicht auf das emotionale  
Eilvernehmen zwischen den  
Geschlechtern gesetzt,  
sonst wäre die Menschheit schon  
ausgestorben.

**S**ehnsucht  
führt uns kraftvoll,  
doch oft auch in die Irre.

**N**icht alles, was aufgeschoben wird, reift;  
manches gammelt auch.

**R**eife führt zu Bescheidenheit ohne  
Resignation.

**O**ft bleibt jemandem der Part des Bösen,  
weil sonst niemand bereit ist, diesen  
mitzutragen.

**E**s gibt nichts Wunderbares  
zu finden,  
aber man kann sich finden  
im Wundern.

**E**s geht darum,  
Weichen zu erkennen  
und die Bremsspuren kürzer  
werden zu lassen.

**S**ehnsucht und Blindheit  
tun sich gern zusammen.

**Z**wei Menschen können aus sehr  
unterschiedlichen Gründen  
gut miteinander verheiratet sein.

**A**rgwohn ist die verkommene Form  
der Vision.

**T**räume sind wie Segel,  
in denen man den Seelenwind  
für das Lebensschiff einfängt.

**E**rfolg ist das,  
was dem richtigen Tun folgt,  
wenn die Gnade  
dazukommt.

**B**egrenzungen erkennen  
und ohne Bitterkeit bejahen  
ist eine der Aufgaben  
des Alterns.

**A**uch wir werden einmal Neandertaler  
der Evolution sein.

**A**rtig sein kann man immer.  
Aber dazu ist das Leben zu kurz.

**N**ur tote Menschen haben keine  
Entwicklungssorgen.

**E**rlösung ist tägliche Übung.

**I**rgendwie spinne ich immer noch,  
aber ich mache nicht mehr soviel  
Aufhebens davon.