

Aribert Böhme

# Denkanstöße 2017

52 Denkipulse für 52 Wochen  
Deines Lebens

## **Der Autor:**

Aribert Böhme, Freiberufler seit 1988, bietet Dienstleistungen in folgenden Bereichen:

- Psychologische Beratung (Lernpsychologie, Familienpsychologie, Lebensberatung)
- Lerncoaching (Fernlehrgänge z. B.: SGD, ILS in den Fachbereichen Psychologische Beratung, Psychotherapie für Heilpraktiker usw.)
- Implementierung von Texten für Sachbücher in den Bereichen: Lernpsychologie, Psychologie, Pädagogik, EDV, Gesellschaft, Lebensweisheiten
- Coaching für Seniorinnen & Senioren (z. B. Gedächtnistraining)

Im Rahmen seiner freiberuflichen Dozententätigkeit hat der Autor bis dato (2016) ca. 9000 TeilnehmerInnen im Fachbereich EDV bei diversen, namhaften Instituten unterrichtet.

In seiner Funktion als Psychologischer Berater (SGD-Dipl.) bietet der Autor regelmäßig Klientensitzungen vor Ort für hilfeschende Menschen in den Bereichen: Lebensberatung, Konfliktberatung, Familienpsychologie, Schulpsychologie sowie Lernpsychologie, an.

Bis dato (2016) hat der Autor 20 Sachbücher im thematischen Umfeld der EDV, der Lernpsychologie, der Pädagogik, der Gesellschaftskritik sowie der Lebensweisheiten, publiziert (inkl. einiger Auslandslicenzen für Frankreich, Polen und Russland).

Seminare und Vorträge zu den Themen Motivationscoaching, Lernpsychologie, Lerntechniken, bietet der Autor sowohl als Firmenschulungen, wie auch als Privatseminare vor Ort an. Anfragen bitte grundsätzlich per E-Mail an:

[Psychologische\\_Beratung\\_Boehme@gmx.de](mailto:Psychologische_Beratung_Boehme@gmx.de)

Im Rahmen der Implementierung des vom Autor entwickelten NEURONET 2.0, mit dessen Hilfe Prognosen für Sportwetten erstellt werden können, erfolgte in den Jahren 2001 und 2002 eine ehrenvolle Aufnahme in die Who-is-Who-Lexika, Deutschland & Europa.

Düsseldorf, im Herbst 2016

## **Vorwort**

Mit Blick auf die große Resonanz des Buchtitels „*Denkanstöße für kluge Köpfe*“, aus dem Jahr 2014, liegt hier nun eine Fortsetzung vor, die nahtlos anknüpft an das schon bestehende Konzept.

Die Idee zur Gestaltung dieses Fortsetzungsbandes entstand aus der Erkenntnis heraus, dass viele kluge Denkanstöße eine Art „konzentrierter Information“ enthalten.

Für viele der hier gesammelten Denkanstöße gilt, dass sich daraus problemlos vollständige Bücher entwickeln ließen, denn die Tiefe und Komplexität der in vielen Denkanstößen enthaltenen Ideen ist mitunter sehr groß.

Denkanstöße verstehen sich im Regelfall als ein Extrakt, der sich aus unterschiedlichen Quellen speist: Gelebtes Leben, gezieltes Nachdenken sowie nicht zuletzt aus Ahnungen, die sich manchen Menschen zuweilen in unterschiedlicher Art und Weise präsentieren; z. B. auch in eigenen Träumen.

Die in diesem kleinen Büchlein zusammengestellten Denkanstöße basieren auf Ideen diverser Philosophen und Zeitgenossen aus unterschiedlichen Epochen. Allen gemeinsam ist, dass sie zum eigenen Nachdenken anregen.

Zentrales Merkmal dieses Fortsetzungsbandes ist, dass alle Denkanstöße erklärt bzw. interpretiert werden; teils theoretisch, teils anhand konkreter Lebenssituationen aus unserer Alltagswelt.

Wichtig zu wissen ist, dass sich alle hier dargebotenen Interpretationen lediglich als „Angebote“ verstehen, selbst

nachzudenken. Keinesfalls erheben die hier vorgestellten Interpretationen einen Anspruch auf „der Weisheit letzter Schluss zu sein“. Vielmehr sollen interessierte und engagierte Leserinnen und Leser dazu angeregt werden, die hier angebotenen Denkanstöße anhand eigener Lebenserfahrungen zu reflektieren, um somit ein tieferes Verständnis von den Dingen zu erlangen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass vermutlich einige der hier vorgestellten Interpretationen auf Zustimmung, andere auf Widerspruch treffen. Dies mag u. a. daran liegen, dass jeder Mensch – aus verständlichen Gründen – über eine unterschiedliche Biographie verfügt, die dazu führen kann, ein und denselben Denkanstoß ggf. sehr unterschiedlich auszulegen. Daran ist nichts falsch; im Gegenteil, eine intensive Auseinandersetzung mit den hier angebotenen Interpretationen schärft das eigene Denkvermögen, und trägt nicht zuletzt zu einer differenzierteren Sichtweise bei. Provokationen – im positiven Sinn – sind durchaus gewollt.

Soweit es möglich ist werden die Quellen der vorgestellten Denkanstöße namentlich aufgeführt. Zuweilen ist es aber auch so, dass sich einige Zitate nicht zweifelsfrei zuordnen lassen, so dass diese dann unter der Rubrik „unbekannt“ aufgeführt werden. Schlussendlich ist es eher zweitrangig, zu wissen, ob ein Zitat aus einer Quelle x oder y stammt; entscheidend ist vielmehr sich mit den transportierten Inhalten zu befassen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern vergnügliche und erhellende Stunden beim aufmerksamen Studium der hier vorgestellten Denkanstöße.

Düsseldorf, im Herbst 2016

Aribert Böhme

## Lebensweisheit

1. Fürchte dich nicht vor Veränderung eher vor dem Stillstand. (Laotse)
2. Das Geben verwandelt den Drang eines Menschen, grausam zu sein, in herzliche Güte. Dies ist der wichtigste Dienst des Gebens. (Nachman von Braclaw 1772-1810, Rabbiner und Erzähler)
3. Wer absolute Klarheit will, bevor er einen Entschluss fasst, wird sich nie entschließen. (Henri Frédéric Amiel 1821-1881, Schweizer Philosoph, Schriftsteller)
4. Ein Herz, das seine Worte nicht sorgfältig abwägt, lässt dich etwas aussprechen, was dein Nachbar niemals vergessen wird. (Afrikanische Weisheit, Volk der Ganda)
5. Wenn du es eilig hast, gehe langsam. (Buddhistische Weisheit)
6. Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es. (Zen Buddhismus)
7. Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge. (aus China)
8. Wer einen Fehler begangen hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen weiteren Fehler. (Konfuzius 551-479, chinesischer Philosoph)
9. Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern. (Konfuzius 551- 479, chinesischer Philosoph)

10. Wer keine Zukunft hat, redet über die Vergangenheit!  
(Indische Weisheit)
11. Nur die allergescheitesten Leute benützen ihren Scharfsinn zur Beurteilung nicht bloß anderer, sondern auch ihrer selbst.(Lebensweisheit)
12. Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen. (Albert Einstein 1879-1955, deutsch-schweiz. Physiker)
13. Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. (Chinesische Weisheit)
14. Besser auf neuen Wegen etwas stolpern als in alten Pfaden auf der Stelle zu treten. (Chinesische Weisheit)
15. Willst du die Welt verändern, gehe dreimal durch dein eigenes Haus. (Chinesische Weisheit)
16. Wer ein schlechtes Gedächtnis hat, wird nicht darum herum kommen, seine Fehler zu wiederholen. (Indische Weisheit)
17. Nur der Unwissende wird böse. Der Weise versteht.  
(Indische Sprichwörter)
18. Es gibt Leute, die machen dich glücklich, wenn sie kommen und solche, die machen dich glücklich, wenn sie gehen. (Bretonisch)
19. Man muss das Leben den Jahren hinzufügen und nicht die Jahre dem Leben. (Französisches Sprichwort)
20. Bildung macht frei, ja! Aber nur die gleichzeitige Bildung von Kopf und Herz. Es scheint an der Zeit, diese alte Wahrheit immer wieder aufs Neue zu predigen, bis sie die Spatzen von den Dächern zwitschern. (Gerhard von Amyntor 1831-1910, deutscher Schriftsteller)
21. Wir sind ein einziges mal geboren. Zweimal geboren zu werden ist nicht möglich. Die ganze Ewigkeit werden wir

nicht mehr sein. Du aber bist nicht Herr des morgigen Tages und verschiebst immerzu das Erfreuende. Das LEBEN geht mit Aufschieben dahin, und jeder von uns stirbt, ohne Muße gefunden zu haben. (Epikur ca. 341-271 v. Chr., griechischer Philosoph)

22. Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten. (Joseph Goldstein)
23. Wahre Freunde kann man nicht kaufen, denn sie kommen von selbst und sind unbezahlbar.
24. Ignoranz ist die Kunst, mit offenen Augen nicht sehen zu wollen.
25. Lieber ein bis zwei wahre Freunde, statt zehn falsche.
26. Zeit ist kostbar, also verbringe sie mit den richtigen Menschen.
27. Die einzige Möglichkeit, etwas vom Leben zu haben, ist, sich mit aller Macht hineinzustürzen! (Angelina Jolie)
28. Kein Mensch war ohne Grund in deinem Leben. Der eine war ein Geschenk. Der andere eine Lektion.
29. Mit jeder Minute, in der du wütend bist, verlierst du 60 Sekunden Fröhlichkeit!
30. Wenn man etwas nicht einfach erklären kann, hat man es nicht verstanden. (Albert Einstein)
31. Den richtigen Weg gehst du erst dann, wenn du den Anderen nicht mehr hinterher läufst
32. Und was machst du mit deinem geregelten Leben, wenn du feststellst, dass du zu viel regelst, statt lebst?
33. Die Körpersprache ist die deutlichste Sprache!
34. Du musst die Vergangenheit loslassen, damit die Zukunft eine Chance hat.

35. Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren, die glücklich sind.
36. Das beste Geschenk, das du jemandem machen kannst, ist deine Zeit, deine Aufmerksamkeit und deine Liebe.
37. Wer anfängt zu schweigen, spricht härter mit einem Menschen, als es Worte je tun könnten.
38. Das Leben hat mir viele Lektionen erteilt. Die wichtigste, die ich niemals vergessen werde, ist die Dankbarkeit! (Önder Demir)
39. Das Vertrauen ist eine zarte Pflanze. Ist es zerstört, so kommt es so bald nicht wieder.
40. Im Alter bereust du vor allem die Sünden, die du nie begangen hast.
41. Man meistert seine Zukunft mit den Erfahrungen der Vergangenheit.
42. Hoffnung ist eine Flamme, die ständig flackert, aber nie erlischt.
43. Genieße den Moment, bevor er zur Erinnerung wird.
44. Man sollte nie im Streit auseinandergelien, denn man weiß nicht, was morgen passiert.
45. Lerne zu schätzen, was du hast, bevor du es verlierst.
46. Kleine Dinge im Leben sind die größten Geschenke, auch wenn es nur das Lachen eines Kindes ist, denn man kann sicher sein, dass es echt ist.
47. Menschen ersetzen dich, und tun so, als wäre nichts geschehen.
48. Der brüllende Mensch möchte gefährlich wirken, doch der schweigende Mensch kann gefährlich sein.
49. Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen. (John Lennon)

50. Du siehst die Welt nicht so wie sie ist, du siehst die Welt so wie du bist. (Mooji)
51. Das Leben ist wie eine Ballonfahrt. Manchmal muss man erst Ballast abwerfen, um wieder steigen zu können.
52. Das Leben ist nicht zu Ende, nur weil ein Traum nicht in Erfüllung geht. Es hat nur einen Weg versperrt, damit man einen anderen wählt.

## ***01. Fürchte dich nicht vor Veränderung, eher vor dem Stillstand. (Laotse)***

Vielleicht hast du auch schon einmal folgende Spruchweisheit gelesen oder gehört:

„Das einzig Beständige auf dieser Welt ist die Veränderung.“

Mag diese Aussage auf den ersten Blick zunächst widersinnig erscheinen, so ist sie dennoch unbestreitbar wahr. Warum?

Nun, nichts in dem bisher bekannten Universum ist von unbegrenzter Dauer. Beginnend bei den kleinsten Strukturen im Mikrokosmos, die nur mittels technischer Hilfsmittel für Menschen sichtbar gemacht werden können, über makroskopische Objekte – z. B. Lebewesen jeglicher Art – bis hin zu den größten bisher entdeckten Strukturen astronomischen Ausmaßes – z. B. Galaxienhaufen – allen gemeinsam ist, dass sie einer permanenten Veränderung ausgesetzt sind.

Warum haben viele Menschen oftmals den Eindruck, es gebe so etwas wie eine zeitlose Beständigkeit? Im Kern dürfte es wohl daran liegen, dass die menschliche Perspektive – sowohl inhaltlich, wie auch zeitlich – arg begrenzt ist.

Aus menschlicher Perspektive betrachtet mag der Zeitraum eines menschlichen Lebens von vielleicht 70, 80, 90 oder gar 100 Jahren ein langer Zeitraum sein. Gemessen an der Gesamtkonstruktion schrumpft ein solcher Zeitraum zu einem mikroskopischen Nichts zusammen. Was sind schon

100 Jahre im Verhältnis zu den schon bisher etwa 13,7 Milliarden Jahren Lebensdauer des bisher bekannten Universums?

Entscheidend ist, zu verstehen, dass sich Veränderungen auf allen Ebenen oftmals in Zeiträumen abspielen, die sich menschlichen Empfindungen vollständig entziehen. Faktisch ändert das jedoch nichts daran, dass auch das menschliche Leben permanenten Veränderungen unterworfen ist, die sich durch keine noch so trickreichen Manipulationen verhindern lassen.

Von daher ist es klug und hilfreich, anzuerkennen, dass auch jeder Mensch fortwährenden Veränderungen unterliegt. Anstatt sich einer solchen elementaren Erkenntnis mit allerlei Mitteln und Methoden zu widersetzen, ist es klüger und hilfreicher, im Strom der Zeit mitzuschwimmen. Jeder Versuch, sich dieser fundamentalen Erkenntnis zu widersetzen, ist schon im Ansatz zum Scheitern verurteilt.

Wie albern und hilflos zugleich wirken beispielsweise vielfach angepriesene Methoden einer Anti-Aging-Industrie, die leichtgläubigen Menschen zu suggerieren versucht, der „Zahn der Zeit“ ließe sich aufhalten? Klüger und zielführender ist es, zu erkennen, dass auch jeder Mensch eingebunden ist in „das große Ganze“, und somit zwangsläufig auch den Spielregeln des Universums unterliegt.

Gäbe es keine Veränderungen, gäbe es auch kein Leben. Das Eine ist ohne das Andere nicht zu haben. Fürchten solltest du dich also nicht vor Veränderungen in deinem Leben, sondern vielmehr vor einem Stillstand, der letztlich nichts anderes bedeutet als Erstarrung und Tod.

Bedenke, wie schrecklich wäre es, müsstest du in einem Zustand verharren, der sich schlecht für dich anfühlt, und es gäbe keine Chance auf Veränderung? Möchtest du das?

Sei froh, dass Veränderungen auch zu deinem Leben gehören, denn sie bieten dir die Chance, festgefahrene Strukturen aufzubrechen, um somit perspektivisch einen besseren und schöneren Weg gehen zu können.

***02. Das Geben verwandelt den Drang eines Menschen, grausam zu sein, in herzliche Güte. Dies ist der wichtigste Dienst des Gebens. (Nachman von Braclaw 1772-1810, Rabbiner und Erzähler)***

In leicht abgewandelter Form ließe sich auch sagen: „Geben ist seliger, denn nehmen.“

Wie heißt es doch gleich: „Glück gehört zu den wenigen Dingen, die sich vermehren, wenn du sie teilst.“

Ein Mensch, der den Drang in sich verspürt, anderen Menschen etwas geben zu wollen, wird zumeist von der Erkenntnis geleitet, dass diese Welt sehr viel schöner und friedlicher sein könnte, gäbe es mehr Menschen, die die ihnen geschenkten Gaben mit anderen Menschen teilen möchten.

Ist es nicht ein wunderbares Gefühl, zu erleben, welche Freude du schon mit vergleichsweise kleinen Gaben bei anderen Menschen auslösen kannst? Dabei muss es sich keineswegs immer und automatisch um materielle Dinge handeln. Vielmehr sind es oftmals vermeintlich unscheinbare Gesten, die eine heilsame Wirkung haben können.

Ein liebes Wort, geschenkte Zeit, ein freundlicher Blick, ein achtsames und wertschätzendes Zuhören sind Geschenke, die du deinen Mitmenschen machen kannst. Die Konsequenzen solcher vermeintlich „kleinen Geschenke“ solltest du niemals unterschätzen, da deren Wirkung oftmals sehr viel intensiver und nachhaltiger sein können, als

vordergründig „materiell wertvolle“ Geschenke, denen jedoch ein menschlicher Tiefgang fehlt.

Prüfe sorgsam und selbstkritisch, ob deine Motivation beim Schenken nicht vielleicht im Kern daraus resultiert, hintergründige Ziele erreichen zu wollen? Es wäre ebenso unsinnig wie scheinheilig, wollte man ernsthaft bestreiten, dass es nicht sehr wohl auch unehrenhafte Motive des Schenkens gibt. Jedoch darf und sollte dich das nicht davon abhalten, Ausschau danach zu halten, wie du anderen Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise eine Freude bereiten kannst.

Nicht zuletzt die psychologische Forschung hat klar nachgewiesen, dass sowohl die Beschenkten, als auch diejenigen, die schenken, davon profitieren, wechselseitig Geschenke zu machen.

Wenn du anderen Menschen etwas schenkst, beschenkst du dich somit auch selbst, da der Prozess des Schenkens automatisch auch gute Gefühle erzeugt.

Ja, nicht jedes Schenken ist automatisch altruistisch motiviert. Das muss es auch nicht sein. Entscheidend ist, zu erkennen, dass wir alle miteinander diese Welt ein Stück weit freundlicher und menschlicher gestalten können, indem wir die Kraft des Schenkens nicht unterschätzen.

Entscheidend ist in diesem Zusammenhang weniger der materielle Wert eines Geschenks, als vielmehr die Geste als solche.

Getreu dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“, lässt sich feststellen: An jedem Tag ein freundliches Wort, eine hilfreiche Geste, ein wertschätzendes Gespräch sind letztlich sehr viel wertvoller, als beispielsweise ein materiell

teures Geschenk zu einem „besonderen“ Anlass, der vielleicht nur einmal im Leben vorkommen mag.

Erkenne, dass du dir selbst etwas Gutes tust, indem du andere Menschen im Rahmen deiner Möglichkeiten beschenkst. Sei froh und dankbar dafür, dass du mit dazu beitragen kannst, diese oftmals menschlich so unterkühlte Welt ein wenig freundlicher zu gestalten. Jetzt!