

**Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst.**  
(Karl Valentin)



Wohin ich auch gehe –  
es gibt überall eine Sonne,  
einen Mond, Gestirne, Vögel  
und die Allgegenwart Gottes.  
(Epiklet)

**Ein einziger Sonnenstrahl genügt,  
um ein Zimmer zu erleuchten.**  
(Léon-Joseph Kardinal Suenens)

Wir zerstören Millionen Blüten, um Schlösser zu errichten,  
dabei ist eine einzige Distelblüte wertvoller als tausend Schlösser.  
(Lew N. Tolstoi)

### **Sich Erholung gönnen**

Immer stärker werden die Reize, denen ich ausgesetzt bin.  
Immer schriller sind die Töne, immer lauter die Geräusche,  
immer schreiender und raffinierter die Angebote.  
Meine Augen, meine Ohren – sind übersättigt  
und brauchen dringend Ruhe und Erholung.  
(Rainer Haag)

„SCHMUNZELIGES“ „Sie sehen wunderbar frisch  
und zufrieden aus! Waren Sie zur Kur? – „Nein, ich  
nicht, mein Mann!“



**Es gibt Dinge, die jeder leicht haben kann,  
nur bücken muss er sich danach.**  
(Adalbert Stifter)

**Die Hochachtung vor dem Denken anderer  
gibt dem eigenen Denken erst den richtigen Respekt.**  
(Paul Schupp)



Freundlichkeit ist eine Sprache,  
die Taube hören und Blinde lesen können.  
(Mark Twain)

**Wer staunen und lieben kann,  
gehört zu den Gesegneten der Erde.**  
(Manfred Hausmann)



**Je länger man lebt, desto deutlicher sieht man,  
dass die einfachen Dinge die wahrhaft größten sind.**  
(Romano Guardini)

**Schätzt**  
einander,  
**helfet**  
einander,  
**ertraget**  
einander

Die Menschen sind zur Schönheit berufen:  
der Geist, Schönheit zu denken,  
die Augen, Schönheit zu sehen,  
das Herz, Schönheit in die Welt zu tragen.  
(Schöpfungslied der Jaos-Indianer)

**Die Wahrheit ist das zuverlässigste  
Fundament des Glücks.**  
(Maximilian Kolbe)

Sei wie eine Brunnenschale,  
die zuerst Wasser in sich sammelt  
und dann überfließend es weiterschenkt.  
(Bernhard von Clairvaux)

**Vielleicht will, was ich nicht  
ändern kann, mich ändern.**  
(Kyrilla Spiecker)

„SCHMUNZELIGES“ Ein Ehemann liegt auf der Couch  
und sagt zu seiner Frau: „Von dir höre ich immer das  
Gleiche: Steh auf, es gibt Frühstück, steh auf, es gibt  
Mittagessen, steh auf, es gibt Abendessen!“

**Gott beruft nicht fähige Leute,  
er befähigt, die er beruft.**  
(Sheri Wilson)



Unsere Gesellschaft gleicht einem Gewölbe,  
das zusammenstürzen müsste,  
wenn sich nicht die einzelnen Steine  
gegenseitig stützen würden.  
(Lucius Annaeus Seneca)