

• BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG ERZEUGT SELBSTWIRKSAMKEIT • GELUNGENE BEGEGNUNGEN SIND PERSÖNLICHE BERÜHRUNGEN • BEGEGNUNG HEILT • WENN BINDUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT IN EINER BEZIEHUNG ENTSTEHEN, NENNT MAN DAS BEGEGNUNG • DAS WESSEN DES LEBENS IST DER WANDEL • WIR SIND LEBENDIG, WENN WIR UNS DEM WANDEL STELLEN • ES IST UNUMGÄNGLICH SICH SELBST ZU LIEBEN • OHNE SELBSTLIEBE SIND WIR BEGEGNUNGSUNFÄHIG UND VERSÄUMEN UNSER EIGENES LEBEN • JEDE WIRKLICHE BEGEGNUNG IST EIN AKT VON LIEBE • LIEBE IST DIE TOTALE VERBUNDENHEIT • LIEBE IST KEIN GEFÜHL • LIEBE IST DER UNTERTON JENSEITS DER GEFÜHLSTÖNUNG • LIEBE IST DAS EMPFINDEN DER TOTALEN VERBUNDENHEIT • DIE LIEBE IST DAS UNVERÄNDERBARE AM LIEBESGEFÜHL • DIE LIEBE IST DIE WIRKLICHKEIT DER TOTALEN VERBUNDENHEIT - SIE IST EIN EMPFINDEN • DIE LIEBE IST UNVERÄNDERBAR LIEBEN BEDEUTET IMMER AUCH INNERE RUHE, STILLE IM HERZEN • LIEBE HAT EINE VERBLÜFFENDE BESTÄNDIGKEIT • ATTRAKTIVITÄT MACHT UNS IM INNERSTEN UNRUHIG, LIEBE RUHIG • GEFÜHLE MACHEN UNRUHIG • LIEBE DRÄNGT NICHT, WIE ES GEFÜHLE TUN, SIE IST NAHE • LIEBE HAT ETWAS ÜBERRASCHEND GLEICHGÜLTIGES • WIR WISSEN DOCH ALLE, DASS LIEBE, DIE NICHT BEDINGUNGSLOS IST, KEINE LIEBE IST • SELBSTLIEBE BEDEUTET DAS EMPFINDEN DER TOTALEN NÄHE ZU SICH SELBST • NUR BINDUNG ERZEUGT SICHERHEIT, NUR SELBSTSICHERHEIT ERZEUGT FREIHEIT • WIR KÖNNEN UNS DEM EIGENTLICHEN IN UNS NICHT ENTZIEHEN • SICH SELBST ZU LIEBEN, HEISST EINSICHTIG ZU LEBEN • LIEBEN IST EIN RADIKALER AKT, SICH SELBST ZU LIEBEN, DER RADIKALSTE • FREIHEIT BEDEUTET FREI SEIN VON ANGST • DIE WAHRE FREIHEIT IST DIE ULTIMATIVE SELBSTWIRKSAMKEIT, DIE FREIHEIT VON ÄNGSTEN UND DAMIT DIE FREIHEIT VOM STREBEN • SELBSTLIEBE FÜHRT DAZU SICH NICHT MEHR MIT SICH SELBST ZU VERWECHSELN • UM UNS SELBST LIEBEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN WIR DURCH DIE RESISTENTE SCHICHT DER GEFÜHLE ZUM EIGENTLICHEN EMPFINDEN VON UNS SELBST DURCHDRINGEN • UNSER BETRAG BEIM AUF-UNTSCHAUEN UND FÜR-UNTS-DA-SEIN IST, DIE STÖRENFRIEDE IN UNS SELBST ZU IDENTIFIZIEREN UND DIESE SEIN ZU LASSEN • WENN WIR ALS PERSON EMOTIONAL BEANTWORTET WERDEN, DANN ENTSTEHT EIN JA VON UNS ZU UNS SELBST • ÜBER DAS LIEBENDE JA EINES ANDEREN, ENTSTEHT DIE LIEBESFÄHIGKEIT ZU UNS SELBST • DER POSITIVE SELBSTWERT SPIEGELT SICH NICHT IN ÜBER- ODER UNTERSCHWÄNGLICHEN GEFÜHLZUSTÄNDEN, SONDERN IN EINER EXISTENZIELLEN SICHERHEIT DER UNVERLETZBARKEIT • MIT DEM SELBSTWERT STEIGT DIE LIEBESFÄHIGKEIT • DIE HAUPTAUFGABE VON ELTERN IST, SICH SELBST LIEBEN ZU LERNEN, WENN SIE IHRE KINDER FÖRDERN WOLLEN • JEDES JA, DAS VON HERZEN KOMMT, SCHENKT ANDEREN LEBEN - IM SINNE VON LEBENDIGKEIT • WIR MÖCHTEN DOCH ALLE VORBEHALTLOS BERÜHRT WERDEN • WIR SIND ALLE BESCHENKTE, DENN DAS LEBEN ALS SOLCHES IST EIN GESCHENK • DAS JA IST DER SAUERSTOFF FÜR UNSEREN SEELENFRIEDEN • ES IST EIN GROSSES GEHEIMNIS, DASS DIE KRAFT DES NEINS AUS DEM JA ZU SICH SELBST GESPEIST WIRD • EGOISSTEN UND NARZISSTEN SIND MEILLENWEIT VON JEGLICHER SELBSTLIEBE ENTFERNT • OHNE DAS JA ZU UNS SELBST SIND WIR NICHT BEZIEHUNGSFÄHIG • SPIRITUALITÄT IST DIE ANERKENNUNG DES ZAUBERHAFTEN IM LEBEN • WAS MAN HAT BRAUCHT MAN NICHT SUCHEN • GIER KANN NIE ZUR SÄTTIGUNG FÜHREN - MAN SCHLUNGT ALLES IN SICH HINEIN OHNE ES GEKOSTET ZU HABEN • SELBSTLIEBE BRAUCHT MUT UND ERMUTIGUNG • WEN DAS ÜBERLEBEN ENDET BEGINNT DAS LEBEN • ERMUTIGUNGEN AUF EXITS ZU VERZICHTEN • ES HAT KEINEN SINN, SICH STÄNDIG SEINE GESCHENKE IM LEBEN ZU PLANEN • EIN SÜCHTIGES VERHALTEN IST IMMER LIEBLOS UND FÜHRT ZU EINEM GENUSSLOSEN LEBEN • SUCHT ENTSTEHT DURCH VERMEIDUNG DER KONFRONTATION MIT SICH SELBST • SIE BESTEHT IN DER VERMEIDUNG DER EIGENEN REALITÄT • DER BEGINN DER SUCHT IST JENER MOMENT, IN DEM MAN ETWAS TUT, UM SICH SELBST ZU ENTKOMMEN • WENN WIR FREI VON SUCHT SIND, MÜSSEN WIR UNS NICHT SUCHEN - WIR FINDEN UNS • ALLE BEZIEHUNGEN SCHEITERN NUR AUS MANGELNDER SELBSTLIEBE • LIEBE HAT IMMER ETWAS DAMIT ZU TUN, SICH AUF ETWAS EINZULASSEN • DER LIEBE ENTSPRICHT EIN JA • ERZIEHUNG IST EIN BEGEGNUNGSAKT • WIR STREBEN NACH BEWUNDERUNG UND SEHLEN UNS NACH BINDUNG, WIR STREBEN NACH ERFOLG UND SEHLEN UNS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • ES IST EINE DIABOLISCHE IDEE, MENSCHEN ZU ZÄHMEN UND GLEICHZEITIG IHREN HUNGER NACH SELBSTBESTÄTIGUNG SYSTEMATISCH NIE ZU STILLEN • WERTSCHÄTZUNG IST DER GOLDENE WEG, UNS MIT UNSERER EIGENEN WIRKLICHKEIT VERTRAUT ZU MACHEN • JEDES GESPRÄCH DREHT SICH UM DIE FRAGE - BIN ICH ODER BIN ICH NICHT? • WIR SIND VERFÜHRBAR UND LEEREN VERHEISSUNGEN HOFFNUNGSLOS AUSGELIEFERT, WENN WIR BEDÜRFTIG SIND • SELBSTBEJAHUNG IST AUSSCHLIESSLICH EIN KIND DER BEDINGUNGSLOSIGKEIT • WENN WIR VERZWEIFELN, ZWEIFELN WIR AN UNS SELBST • LETZTLIENDLICH GEHT ES UNS ALLEN IMMER NUR UM LIEBE • DIE LIEBE IST ES • LIEBE - UND DANN TUE WAS DU WILLST • SELBSTLIEBE IST DER SCHLÜSSEL • ICH LEGE MICH IN DIE HÄNGEMATTE GOTTES • LIEBE IST IMMER DA • ERFOLG IST WAS ERFOLGT • BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG ERZEUGT SELBSTWIRKSAMKEIT • GELUNGENE BEGEGNUNGEN SIND PERSÖNLICHE BERÜHRUNGEN • BEGEGNUNG HEILT • WENN BINDUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT IN EINER BEZIEHUNG ENTSTEHEN, NENNT MAN DAS BEGEGNUNG • DAS WESSEN DES LEBENS IST DER WANDEL • WIR SIND LEBENDIG, WENN WIR UNS DEM WANDEL STELLEN • ES IST UNUMGÄNGLICH SICH SELBST ZU LIEBEN • OHNE SELBSTLIEBE SIND WIR BEGEGNUNGSUNFÄHIG UND VERSÄUMEN UNSER EIGENES LEBEN • JEDE WIRKLICHE BEGEGNUNG IST EIN AKT VON LIEBE • LIEBE IST DIE TOTALE VERBUNDENHEIT • LIEBE IST KEIN GEFÜHL • LIEBE IST DER UNTERTON JENSEITS DER GEFÜHLSTÖNUNG • LIEBE IST DAS EMPFINDEN DER TOTALEN VERBUNDENHEIT • DIE LIEBE IST DAS UNVERÄNDERBARE AM LIEBESGEFÜHL • DIE LIEBE IST DIE WIRKLICHKEIT DER TOTALEN VERBUNDENHEIT - SIE IST EIN EMPFINDEN • DIE LIEBE IST UNVERÄNDERBAR LIEBEN BEDEUTET IMMER AUCH INNERE RUHE, STILLE IM HERZEN • LIEBE HAT EINE VERBLÜFFENDE BESTÄNDIGKEIT • ATTRAKTIVITÄT MACHT UNS IM INNERSTEN UNRUHIG, LIEBE RUHIG • GEFÜHLE MACHEN UNRUHIG • LIEBE DRÄNGT NICHT, WIE ES GEFÜHLE TUN, SIE IST NAHE • LIEBE HAT ETWAS ÜBERRASCHEND GLEICHGÜLTIGES • WIR WISSEN DOCH ALLE, DASS LIEBE, DIE NICHT BEDINGUNGSLOS IST, KEINE LIEBE IST • SELBSTLIEBE BEDEUTET DAS EMPFINDEN DER TOTALEN NÄHE ZU SICH SELBST • NUR BINDUNG ERZEUGT SICHERHEIT, NUR SELBSTSICHERHEIT ERZEUGT FREIHEIT • WIR KÖNNEN UNS DEM EIGENTLICHEN IN UNS NICHT ENTZIEHEN • SICH SELBST ZU LIEBEN, HEISST EINSICHTIG ZU LEBEN • LIEBEN IST EIN RADIKALER AKT, SICH SELBST ZU LIEBEN, DER RADIKALSTE • FREIHEIT BEDEUTET FREI SEIN VON ANGST • DIE WAHRE FREIHEIT IST DIE ULTIMATIVE SELBSTWIRKSAMKEIT, DIE FREIHEIT VON ÄNGSTEN UND DAMIT DIE FREIHEIT VOM STREBEN • SELBSTLIEBE FÜHRT DAZU SICH NICHT MEHR MIT SICH SELBST ZU VERWECHSELN • UM UNS SELBST LIEBEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN WIR DURCH DIE RESISTENTE SCHICHT DER GEFÜHLE ZUM EIGENTLICHEN EMPFINDEN VON UNS SELBST DURCHDRINGEN • UNSER BETRAG BEIM AUF-UNTSCHAUEN UND FÜR-UNTS-DA-SEIN IST, DIE STÖRENFRIEDE IN UNS SELBST ZU IDENTIFIZIEREN UND DIESE SEIN ZU LASSEN • WENN WIR ALS PERSON EMOTIONAL BEANTWORTET WERDEN, DANN ENTSTEHT EIN JA VON UNS ZU UNS SELBST • ÜBER DAS LIEBENDE JA EINES ANDEREN, ENTSTEHT DIE LIEBESFÄHIGKEIT ZU UNS SELBST • DER POSITIVE SELBSTWERT SPIEGELT SICH NICHT IN ÜBER- ODER UNTERSCHWÄNGLICHEN GEFÜHLZUSTÄNDEN, SONDERN IN EINER EXISTENZIELLEN SICHERHEIT DER UNVERLETZBARKEIT • MIT DEM SELBSTWERT STEIGT DIE LIEBESFÄHIGKEIT • DIE HAUPTAUFGABE VON ELTERN IST, SICH SELBST LIEBEN ZU LERNEN, WENN SIE IHRE KINDER FÖRDERN WOLLEN • JEDES JA, DAS VON HERZEN KOMMT, SCHENKT ANDEREN LEBEN - IM SINNE VON LEBENDIGKEIT • WIR MÖCHTEN DOCH ALLE VORBEHALTLOS BERÜHRT WERDEN • WIR SIND ALLE BESCHENKTE, DENN DAS LEBEN ALS SOLCHES IST EIN GESCHENK • DAS JA IST DER SAUERSTOFF FÜR UNSEREN SEELENFRIEDEN • ES IST EIN GROSSES GEHEIMNIS, DASS DIE KRAFT DES NEINS AUS DEM JA ZU SICH SELBST GESPEIST WIRD • EGOISSTEN UND NARZISSTEN SIND MEILLENWEIT VON JEGLICHER SELBSTLIEBE ENTFERNT • OHNE DAS JA ZU UNS SELBST SIND WIR NICHT BEZIEHUNGSFÄHIG • SPIRITUALITÄT IST DIE ANERKENNUNG DES ZAUBERHAFTEN IM LEBEN • WAS MAN HAT BRAUCHT MAN NICHT SUCHEN • GIER KANN NIE ZUR SÄTTIGUNG FÜHREN - MAN SCHLUNGT ALLES IN SICH HINEIN OHNE ES GEKOSTET ZU HABEN • SELBSTLIEBE BRAUCHT MUT UND ERMUTIGUNG • WEN DAS ÜBERLEBEN ENDET BEGINNT DAS LEBEN • ERMUTIGUNGEN AUF EXITS ZU VERZICHTEN • ES HAT KEINEN SINN, SICH STÄNDIG SEINE GESCHENKE IM LEBEN ZU PLANEN • EIN SÜCHTIGES VERHALTEN IST IMMER LIEBLOS UND FÜHRT ZU EINEM GENUSSLOSEN LEBEN • SUCHT ENTSTEHT DURCH VERMEIDUNG DER KONFRONTATION MIT SICH SELBST • SIE BESTEHT IN DER VERMEIDUNG DER EIGENEN REALITÄT • DER BEGINN DER SUCHT IST JENER MOMENT, IN DEM MAN ETWAS TUT, UM SICH SELBST ZU ENTKOMMEN • WENN WIR FREI VON SUCHT SIND, MÜSSEN WIR UNS NICHT SUCHEN - WIR FINDEN UNS • ALLE BEZIEHUNGEN SCHEITERN NUR AUS MANGELNDER SELBSTLIEBE • LIEBE HAT IMMER ETWAS DAMIT ZU TUN, SICH AUF ETWAS EINZULASSEN • DER LIEBE ENTSPRICHT EIN JA • ERZIEHUNG IST EIN BEGEGNUNGSAKT • WIR STREBEN NACH BEWUNDERUNG UND SEHLEN UNS NACH BINDUNG, WIR STREBEN NACH ERFOLG UND SEHLEN UNS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • ES IST EINE DIABOLISCHE IDEE, MENSCHEN ZU ZÄHMEN UND GLEICHZEITIG IHREN HUNGER NACH SELBSTBESTÄTIGUNG SYSTEMATISCH NIE ZU STILLEN • WERTSCHÄTZUNG IST DER GOLDENE WEG, UNS MIT UNSERER EIGENEN WIRKLICHKEIT VERTRAUT ZU MACHEN • JEDES GESPRÄCH DREHT SICH UM DIE FRAGE - BIN ICH ODER BIN ICH NICHT? • WIR SIND VERFÜHRBAR UND LEEREN VERHEISSUNGEN HOFFNUNGSLOS AUSGELIEFERT, WENN WIR BEDÜRFTIG SIND • SELBSTBEJAHUNG IST AUSSCHLIESSLICH EIN KIND DER BEDINGUNGSLOSIGKEIT • WENN WIR VERZWEIFELN, ZWEIFELN WIR AN UNS SELBST • LETZTLIENDLICH GEHT ES UNS ALLEN IMMER NUR UM LIEBE • DIE LIEBE IST ES • LIEBE - UND DANN TUE WAS DU WILLST • SELBSTLIEBE IST DER SCHLÜSSEL • ICH LEGE MICH IN DIE HÄNGEMATTE • LIEBE

Michael Lehofer, Prim. Univ.-Prof. DDR,

2. Juni 1956 in Graz

**Psychiater,
Psychologe,
Psychotherapeut,
Führungskraft,
Autor**

www.michaellehofer.at



Alleinsein kann es erst geben, wenn die Einsamkeit aufgehört hat.

Jiddu Krishnamurti



