

Bedenkenswertes oder Wegzehrungen

Diese alphabetische Zusammenstellung von bedenkenswerten Redewendungen dient der spielerischen Selbstreflexion und ermöglicht, sich selber auf die Schliche zu kommen. Diese Impulse sind wie Wegzehrungen auf dem oft mühsamen Weg. Sie kräftigen, spornen an und ermutigen dranzubleiben.

Viel Spaß beim Lesen und verinnerlichen!

A

Achtertouren auf den Rücken zeichnen als Symbol der Unendlichkeit, unendlich geliebt.

Alle deine Gefühle gehören zu dir, gehe gut mit ihnen um.

Alle sollten das Leben jeden Tag in vollen Zügen genießen.

Alles hat seine Zeit.

Alles was dich bewegt, bewegt.

Alt werden ist harte Arbeit.

Alt wird man, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.

Alter ist keine Krankheit.

Alter ist so spannend wie ein Abenteuer.

Am Morgen im Spiegel sich anlachen. Das gibt eine positive Lebenseinstellung.

An den Früchten wirst du sie erkennen.

Arroganz ist meist ein Zeichen von Minderwertigkeitsgefühlen.

Auf die Gefühlswelt des andern eingehen.

Aus dem Negativen lernen.

Aus einem halbleeren Glas ein halbvolltes Glas machen.

Aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen.

Äußere deine Wünsche und Bedürfnisse.

Authentisch sein, zu seinen Gefühlen stehen.

B–C

Balancieren zwischen Loslassen und Festhalten.

Befreie dich.

Behalte nur fröhliche Freunde. Die Nörgler ziehen dich runter.

Bei sich anfangen.

Bei sich selber sein.

Bei uns gibt es viel zu lachen, doch nichts davon ist lächerlich.

Bejahe ich mich nicht, fühle ich mich minderwertig.

Bleibe bei dir und in dir.

Blockaden lösen, aufgeben.
Brückenbauer werden und sein.

D

Da wird es hell in unserem Leben, wo man für das kleinste Danken lernt.
(Bodelschwingh)
Dankbarkeit ist der Schlüssel der Zufriedenheit.
Das eigene Gefühl mitteilen.
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint.
Das Gegenüber achten, beachten und wertachten.
Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.
Das innere Kind ermutigen, umarmen, lieben lernen.
Das Leben bejahen, den Augenblick genießen.
Das Leben besteht aus vielen kleinen Glücksmünzen. Wer sie sammelt, hat ein Vermögen.
Das Leben ist bunt.
Das Wetter, das ich täglich selbst in mir mache, ist wichtiger als das von draußen.
Dasein ist die wertvollste und schwierigste Aktivität.
Den Andern so sein lassen, wie er ist.
Denke nicht an das, was du nicht hast, sondern an das, was du hast. (Marc Aurel)
Der Indianer kennt seinen Schmerz. Früher: Kennt keinen Schmerz.
Der Körper ist das wertvollste Instrument.
Die Hand ist der verlängerte Arm des Herzens.
Dranbleiben, nicht aufgeben.

E

Eigenlob stimmt.
Eigenverantwortung übernehmen.
Ein neuer Tag, den du mir gibst, lässt mich sehen, wie du mich liebst.
Eine Berührung wirkt mehr als viele Worte.
Einüben der Nähe und der Distanz verhindert Diskrepanz.
Energien konzentrieren.
Entdecke deinen inneren Reichtum und lass dich verzaubern.
Erwartungen führen zu Enttäuschungen.
Es geht nicht um spektakuläres Vorgehen, sondern um Kleinigkeiten.
Es gibt kein richtig oder falsch, sondern ein Sowohl-als-auch.
Es gibt kein Schwarz-Weiß, sondern viele Grautöne.
Es ist ein Fehler, keine Fehler zu machen.
Es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen.
Es sind die schlechtesten Früchte nicht, an denen die Wespen nagen.

F

Fehlerfreundlichkeit einüben.
Flügelstutzer meiden.
Freudenbüchlein anlegen.
Freundliche innere Dialoge mit sich selbst einüben.

Friedendienst beginnt im Kleinen.
Frühzeitig sich mit Altersfragen anfreunden.
Für sich selbst gut Sorge tragen.

G–H

Gefühle können nicht wegdiskutiert werden.
Gefühle leben lernen, weder verdrängen noch abspalten.
Gefühle nicht wegstreichen, sondern haltgeben.
Gehe deinen Weg, du bist dir ein gutes Gegenüber.
Genieße das Leben.
Geräuschpegel vermindern.
Gott schenkt dir das Gesicht. Lächeln musst du selbst.
Gott umgibt mich wie die Luft. Es gibt keine Gottlosigkeit.
Grenzen aufzeigen.
Gutes sage sofort, das andere überdenke.

I

Ich bin einmalig, wertvoll, unverwechselbar, mein Feind auch.
Ich bin Herr meiner Gedanken, meiner Gefühle, meines Tuns.
Ich bin kein Opfer, sondern kann mitgestalten.
Ich bin nie alleine, ich bin immer mit mir selbst zusammen.
Ich falle aus der Rolle, dass ich aus der Falle rolle.
Ich lasse mich verletzen, statt »der« hat mich verletzt.
Ich kann aus jedem halbleeren Glas ein halbvoll Glas machen.
Ich kann den anderen nicht verändern, nur mich selbst.
Ich kann mich den ganzen Tag ärgern, aber ich bin nicht dazu verpflichtet.
Ich kann nicht geht nicht.
Ich kann nur mich selbst verändern, dann verändert sich die Situation.
Ich muss nicht mehr müssen.
Ich, der ich bin, wie ich bin, bin es, der anfängt.
Im Alter gilt es immer noch, aus dem Leben ein Kunstwerk zu machen.
Im Alter kann ich mich jeden Tag entfalten.
Immer wieder neu anfangen.
In jeder Lebensphase bin ich wertvoll.
In jeder Lebensphase bin ich wertvoll.
In Kleinigkeiten ist Schönes zu entdecken.
Innerer Druck erzeugt Stress, deshalb dem Innendruck einen Ausdruck geben.
Inseln und Oasen suchen, um sich zu erholen.
Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert.

J

Ja hat nur zwei Buchstaben und ist doch am allerschwersten zu leben.
Ja sagen heißt, sich mit dem Leben versöhnen.
Jeder Tag, jeder Augenblick ist ein Neuanfang.

K

Kann ich mich entschuldigen und Fehler eingestehen?
Keine Du-Botschaften senden, sondern Ich-Botschaften.
Keine Klagelieder anstimmen.
Keine Schwarz-Weiß-Malerei.
Konzentriere dich auf Schönheiten.
Krisen sind Chancen.

L

Lachen ist die schönste Weise, dem andern die Zähne zu zeigen.
Lachen ist gesund.
Langsam, deutlich sprechen, nicht zu laut, Gestik und Mimik einsetzen.
Lass los, lass sein, du wirst gelassen.
Lass mich das Leben lieben, lass mich die Liebe leben.
Leben ist stetige Veränderung. Nichts bleibt, wie es war.
Leben und leben lassen.
Lerne aus der Fülle zu schöpfen, als immer neu suchender Anfänger.
Lerne dich abzugrenzen.
Lernen vom Negativen.
Liebe alles, was dir begegnet.
Liebe so viel du kannst. Du kannst mehr, als du denkst.
Liebe, liebe, liebe und tue, was du willst.
Lieber auf neuen Wegen stolpern als auf alten stehen bleiben.
Lieber spucken, statt schlucken.
Liebevoll mit sich selbst umgehen, ist harte Arbeit.
Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten, dennoch ist es schwerer.
Luxus des wiederkehrenden Neuanfangs.

M

Mach es wie die Sonnenuhr, zähle die hellen Stunden nur.
Man meint es gut und es tut nicht immer gut!
Meine Schwächen sind mir sympathisch. Ich bin gut zu mir.
Meinungen nicht kommentieren, im Raum stehen lassen.
Mensch werde Mensch.
Menschen mit Demenz handeln absichtslos.
Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung runzelt die Seele.
Mitleid bekomme ich umsonst, Neid ist erarbeitet.
Mitleid bekomme ich umsonst. Neid wird erarbeitet.
Mitleid schwächt, Mitgefühl stärkt.
Mülleimer sein, aber mit einem Loch im Boden.
Musik ist der Königsweg zu den Menschen mit Demenz.
Musik wäscht den Staub des Alltags von der Seele.
Mut tut gut!
Mut zur Stille, zum Schweigen.
Mutig einen Ausdruck wagen, stöhnen, stampfen, malen, lachen u. a. m.

N

Namaste: Ich grüße das Göttliche in dir.
Negatives vorbeiziehen lassen.
Nein sagen lernen.
Nicht aufhören anzufangen.
Nicht Leid-, sondern Freud-Vermehrer sein.
Nicht Mitleid, sondern Mitgefühl.
Nicht schlucken, auch nicht spucken, lieber kauen und verdauen.
Nicht über andere, sondern mit ihnen sprechen.
Nichts nachtragen, sondern Ballast abwerfen.
Nimm das Leben mit Humor, vieles kommt dir leichter vor.
Nimm dir Zeit zum Spielen, das ist das Geheimnis der ewigen Jugend.
Nur wenn ich meine Schatten sehen kann, erkenne ich das Licht.
Nur wer sich führen lassen kann, kann führen.

O

Ohne Fleiß keinen Preis.

P

Pausen sagen mehr als viele Worte.
Pflege deinen Innen- und Außenraum.
Pflegende, pflegt euch auch selbst!
Produzieren statt konsumieren.

Q

Qualität statt Quantität.

R

Ratschläge sind Schläge.
Ruhestand annullieren.

S

Schatzsucher sein.
Schlechte Laune vor Arbeitsbeginn in den Spint einschließen.
Schön, dass es mich, dass es dich, dass es uns gibt.
Schöpfe aus deiner Fülle und lasse die Fülle fließen.
Schuldzuweisungen und Opferrollen aufgeben.
Selbstwertschätzung einüben.
Sich am Morgen im Spiegel anlachen. Das ermöglicht eine positive Haltung.
Selbstwertschätzung einüben.
Sich ent-ordnen.
Sich nicht be- und verurteilen.
Sich nicht durch Lob vernebeln lassen.
Sich nicht jeden Schuh anziehen.
Sich nicht verletzen lassen.
Sich nicht von Mitleidsgefühlen anstecken lassen.

Sich selber gut Sorge tragen.
Sich selber lieben lernen und sich im Positiven wie im Negativen annehmen.
Sich selber lieben ist der sicherste Weg, zeitlebens geliebt zu werden.
Sich selbsterfüllende Prophezeiungen meiden.
Sich so annehmen, wie man ist, mit Grenzen, mit Sonnen- und Schattenseiten.
Sich verändern heißt nicht sich anpassen.
Singen macht Spaß. Singen befreit. Singe unperfekt!
So wie mich die Luft umgibt, so umgibt mich der Allumfassende.
Spiel das Leben! Du wirst ein Lebenskünstler
Spielend Älter werden.
Statt zu diskutieren fokussieren.
Störungen sind wertvoll und haben Vorrang.

T

Trauer braucht Raum, Zeit und Erlaubnis.
Trauer, Wut, das tut gut und gibt kraftspendenden Mut.
Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum.
Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
(Therese von Avila)

U

Üben, üben, üben, dranbleiben.
Übermut tut immer gut.
Überschreite Grenzen.
Unperfekt ist perfekter als perfekt.
Unterscheide zwischen Mitleid und Mitgefühl.

V

Verändern heißt nicht sich anpassen.
Ver-rückt, beglückt.
Vorsicht mit der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.
Vorurteile abbauen.

W-Y

Warum, warum, ist dieser Weg so krumm, ach wäre er gerade, es wäre jammer-schade!
Was gesät wird, wird geerntet.
Was wir über das Leben denken, schenkt uns das Leben.
Wege entstehen, wenn ich gehe.
Wege entstehen, wenn ich sie gehe.
Wem wir die Schuld geben, dem geben wir Macht.
Weniger ist mehr. Wenn ich bei mir bin, bekomme ich im richtigen Moment das Richtige.
Wenn ich selber stehe, kann ich alleine gehen.
Wenn jemand fällt, ruhen lassen, bis sich der Kreislauf stabilisiert hat.
Wenn's nicht mehr geht, gehe ich einfach weiter, bis es wieder geht.

Wer betüddelt wird, wird tüddelig.
Wer gut für sich sorgt, sorgt gut für andere.
Wer kopiert, hat nicht kapiert.
Wer Wunden zeigt, wird geheilt.
Wer nehmen kann, kann auch geben.
Wer nicht handelt, wird behandelt.
Wer ohne Fehler ist, werfe den ersten Stein.
Wer sich äußerlich bewegt, bewegt sich innerlich
Wer sich nicht selbst liebt, vermag auch nicht andere zu lieben.
Wer sich selber gut pflegt, pflegt auch das Gegenüber.
Wer sich selber wertschätzen kann, kann andere wertschätzen.
Wer sich selbst gut pflegt, pflegt auch die Umgebung.
Wer sich Zeit nimmt, gewinnt Zeit.
Wer will, kann viel.
Werfe alle unwesentlichen Zahlen über Bord, z. B. Alter, Gewicht, Körpergröße
Wie ich in den Wald hinein rufe, tönt es zurück.
Wie möchte ich selbst alt werden?
Wir gehören zum Universum und können nicht herausfallen.
Wir sitzen alle im gleichen Boot.
Wünsche und Bedürfnisse äußern lernen.
Wut tut gut, gibt frischen Mut.
Wut und Mut sind Zwillinge. Die Mutter ist die Hoffnung.

Z

Zeige dich in deinem So-Sein.
Zeige ich mit dem Finger auf andere, zeigen drei Finger auf mich selbst.
Zugewandte Konfrontation einüben.