

STARK GENUG

Ein kleiner Junge sieht, wie sich ein Schmetterling mühsam aus seinem Kokon befreien möchte.

Er hat Mitleid mit ihm und öffnet deshalb den Kokon vorsichtig mit seinem Taschenmesser, so dass der Schmetterling leicht herausklettern kann.

Der Schmetterling macht ein paar Flügelschläge und fällt dann tot zu Boden. Ganz traurig geht der Junge zu seinem Vater und erzählt ihm von dem Vorfall. Dieser sagt: „Der Schmetterling braucht den Kampf mit dem Kokon, um für das Leben stark genug zu sein.“

Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, der dich wirklich glücklich machen kann. – Du selbst.

Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, der dich wirklich unglücklich machen kann. – Du selbst.

Wie wäre es, wenn du diesen Menschen etwas besser kennen lernen würdest?

Als Anfang: Stell dich mal vor den Spiegel, lächle und sag: „Hallo!“

Ken Keyes: Rezepte zum Glück, Zürich 1991.

FRAGE

Welche Kämpfe und Herausforderungen in deinem Leben haben dich stark gemacht?

CHALLENGE

Nimm dir heute dir Zeit, dich selbst im Spiegel zu betrachten und dir freundlich zuzulächeln.

GEBET

Guter Gott, das Leben ist manchmal anstrengend und mühsam. Diese Zeiten möchte ich am liebsten überspringen. Steh' uns in allen Herausforderungen und allen Schwierigkeiten bei und schenke uns die Kraft, sie zu meistern.

