

ZITATE

Alles was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden.

(Marshall B. Rosenberg)

Ärger ist eine natürliche Reaktion auf Grund von unnatürlichem Denken.

(Marshall B. Rosenberg)

Ärger zeigt mir zwei Dinge: Ich hätte gerne etwas, das ich nicht bekomme und ich gebe jemand anderen die Schuld dafür.

(Marshall Rosenberg)

Auf dem Altar der Harmonie opfern wir unsere Bedürfnisse.

(Wes Taylor)

*Aufrichtigkeit ist vermutlich die
verwegenste Form von Tapferkeit.*

(William Sommerset Maugham)

*Bedürfnisse wollen in erster Linie gehört,
verstanden und ernst genommen (und
nicht erfüllt) werden.*

(Marshall B. Rosenberg)

*Bei einem Streit ist auf beiden Seiten der
Wunsch gleich groß ernst genommen zu
werden.*

(Marshall B. Rosenberg)

*Dass wir miteinander reden können, macht
uns zu Menschen.*

(Karl Jaspers)

Das größte Defizit, das wir momentan haben, ist mangelndes Einfühlungsvermögen. Wir brauchen Menschen, die in der Lage sind, in die Schuhe eines anderen zu schlüpfen und die Welt mit dessen Augen zu sehen.

(Barack Obama)

Die Achtung vor einem Menschen zeigt sich in der Achtung vor seinem Nein.

(Erich Visotschnig)

Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.

(Jean-Jacques Rousseau)

Die Tatsachen sind weder gut noch schlecht, wir machen sie erst dazu

(Epiktet)

Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit zu beobachten ohne zu bewerten.

(Krishnamurti)

Die Schönheit in anderen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn sie auf eine Weise kommunizieren, die es am schwersten macht, sie zu sehen.

(Marshall Rosenberg)

Die Sprache, die wir gelernt haben, macht es uns schwer, anderen mit Mitgefühl und Verständnis zu begegnen.

(Marshall B. Rosenberg)

Du kannst Dich jeder Zeit entscheiden, wie Du die Worte Deines Gegenübers aufnimmst, die Macht liegt bei Dir.

(Marshall B. Rosenberg)

Eine Auseinandersetzung hat immer 3 Seiten: eine gute, eine schlechte und eine komische.

(Karl Valentin)

Eine der notwendigsten Fähigkeiten für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts ist die Entwicklung von Mitgefühl.

(Dalai Lama)

Einfühlvermögen ist die Bereitschaft, erst den anderen zuzuhören und verstehen zu wollen, bevor man selbst verstanden wird.

(Verfasser/in unbekannt)

Empathie heißt zu verstehen, wie es sich in den Schuhen eines anderen geht, während man gleichzeitig weiß, dass es nicht die eigenen sind.

(Szalita)

Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen und ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen.

(Marshall B. Rosenberg)

Fast jeder Konflikt hat seine Wurzeln in mangelnder Wertschätzung.

(Marshall B. Rosenberg)

Fehlende Wertschätzung lässt sich nicht durch sachliche Zugeständnisse ersetzen.

(Marshall B. Rosenberg)

Gefühle brauchen keine Berechtigung.

(Marshall B. Rosenberg)

Gefühle sind das Licht auf dem Weg zu unseren Bedürfnissen.

(Ingrid Holler)

Gefühle und Bedürfnisse wollen ernst genommen und gehört werden. In diesem Moment sind Trost, Beschwichtigung, Ratschläge und Ermutigung fehl am Platz.

(Marshall B. Rosenberg)

Gib anderen eine Chance – sage, was Du möchtest.

(Marshall B. Rosenberg)

Hör mit den Ohren der Toleranz. Sieh durch die Augen des Mitgefühls. Sprich die Sprache der Liebe.

(Rumi)

Jede Bitte ist die Gelegenheit das Leben anderer zu bereichern.

(Marshall B. Rosenberg)

Jeder Vorwurf ist der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

(Marshall B. Rosenberg)

Kommunikation ist für eine Beziehung, was der Atem für das Leben ist.

(Virginia Satir)

Leute mit einem harten NEIN wollen meist

Ihre Autonomie schützen.

(Verfasser/in unbekannt)

Man kann ein Problem nicht mit den gleichen Denkstrukturen lösen, die zu seiner Entstehung beigetragen haben.

(Albert Einstein)

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Mein Leiden wird nicht durch das verursacht, was ich beobachte, sehe und höre, sondern dadurch, wie ich innerlich auf irgend einen Auslöser reagiere und durch meine Handlungen, die daraus folgen.

(Robert Gonzales)

Menschen tun zu jeder Zeit das Bestmögliche, um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

(Marshall B. Rosenberg)

Schuldgefühle führen nur zu Entschuldigungen und Rechtfertigungen.

(Marshall B. Rosenberg)

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt.

(Mahatma Gandhi)

Uns wirklich zu zeigen, öffnet dir Tür zum Herzen der anderen.

(Ingrid Holler)

Unser natürlicher Zustand: Wir sehen die Verletzlichkeit eines anderen Menschen und wollen zu seinem Wohlergehen beitragen.

(Marshall B. Rosenberg)

Unser Verhalten ist ein Spiegel unserer Sprache. Neues Verhalten braucht eine neue Sprache.

(Marshall B. Rosenberg)

Unsere Fähigkeit, frei zu entscheiden, liegt in dem Raum zwischen Reiz und Reaktion.

(Viktor Frankl)

Urteile machen es doppelt schwer, das zu bekommen, was wir wirklich wollen.

(Marshall B. Rosenberg)

Urteile sind der tragische Ausdruck von

Bedürfnissen, die zu kurz kommen.

(Marshall B. Rosenberg)

Was es wert ist getan zu werden, ist es
auch wert unvollkommen getan zu werden.

(Marshall B. Rosenberg)

Was ist, darf sein. Was sein darf, verändert
sich.

(W. Bock)

Wenn andere hören, sie seien für unsere
Gefühle verantwortlich, fühlen sie sich
schuldig und können nicht mitfühlend sein.

(Marshall B. Rosenberg)

Wenn Dir nur eine Lösung einfällt, hast Du

das Problem nicht wirklich verstanden.

(Marshall B. Rosenberg)

Wenn ein starker Wind weht, bauen die
einen Mauern, die anderen Windmühlen.

(Chinesisches Sprichwort)

Wenn eine Pflanze nicht so wächst, wie es
Dir gefällt, bestrafst Du sie dann in der
Hoffnung, dass sie dann besser wächst ?

(Marshall B. Rosenberg)

Wenn es ein Geheimnis des Erfolges gibt,
dann ist es das, den Standpunkt des
anderen zu verstehen und die Dinge mit
seinen Augen zu sehen.

(Henry Ford)

Wenn wir die Gefühle und Bedürfnisse des

anderen hören, dann erkennen wir die
Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.

(Marshall B. Rosenberg)

Wer die Herzen bewegt, bewegt die Welt.

(Ernst Wiechert)

Wer etwas will, findet Wege, wer etwas
nicht will findet Gründe.

(Harald Kostial)

Wir haben jeden Augenblick die Möglichkeit
zu entscheiden, möchte ich recht haben
oder glücklich sein. Beides zusammen geht
nicht.

(Marshall B. Rosenberg)

Wir denken zu viel und fühlen zu wenig.

(Charlie Chaplin)

Wir sprechen nicht um etwas zu sagen, wir sprechen um gehört zu werden.

(Verfasser/in unbekannt)

Worte können Fenster zum Herzen sein oder Mauern.

(Marshall B. Rosenberg)

Zuhören heißt nicht zustimmen. Verstehen heißt nicht, dass man einverstanden ist.

(Klaus Karstädt)

In jedem Urteil drückt der urteilende Mensch sich selbst aus.

(Ricarda Huch)