

MEINE **40**  
**PERLEN** DER  
**WEISHEIT**

Episoden zur Selbstreflexion



abc Shiatsu Verlag

**DR. ANDREA BAUMGARTNER**

**Autorin:** Dr. Andrea Baumgartner  
**Titel:** Meine 40 Perlen der Weisheit  
**Verlag:** abc Shiatsu Verlag  
**Copyright:** 2019  
**[www.abc-shiatsu.at](http://www.abc-shiatsu.at)**

**Umschlag:** LAYOUTRIOT - Agentur für Werbung und Design  
**Fotos:** unsplash.com / LAYOUTRIOT - Agentur für Werbung und Design  
**Layout:** LAYOUTRIOT - Agentur für Werbung und Design  
**[www.layoutriot.at](http://www.layoutriot.at)**  
**1. Ausgabe:** Oktober 2019

# INHALTSVERZEICHNIS

## I. Weisheiten aus der Natur:

1. Mein Fußabdruck	7	(Spuren im Sand)
2. Das Meer	9	(Tote Meer)
3. Stolpersteine	11	(Wasser ist stärker)
4. Passen nicht	13	(Kastanienbaum)
5. Geduld	15	(Bambus)
6. Paradies	17	(Himmel und Hölle)
7. Vertrauen	19	(Kokosnuss)
8. Orientierung	21	(Nordstern)
9. Reifen	23	(Welle)
10. Stille	25	(Oase)

## II. Weisheiten aus dem Tierreich

1. Mut	27	(Elefant)
2. Dummheit	29	(Gans)
3. Hilfestellung	31	(Schmetterling)
4. Lächeln	33	(Hund)
5. Überblick	35	(Biene)
6. Ego	37	(Mäuse)
7. Altes Los lassen	39	(Ameisen)
8. Klugheit	41	(Papagei)
9. Neugier	43	(Spatz)
10. Erwartungen	45	(Frösche)

## III. Weisheiten aus der Wissenschaft

1. Wissenschaft	47	(schafft Wissen)
2. Erfolg	49	(Tun)
3. Gewöhnlich	51	(Lernen)
4. Liebe	53	(Herzkranzgefäß)
5. Dankbarkeit	55	(8samkeit)
6. Glück	57	(Der Kaiser)
7. Neid	59	(Aschenputtel)
8. Traumdeuter	61	(Träume)
9. Harmonie	63	(Orchester)
10. Perspektive	65	(Tonkrüge)

## IV. Gedichte mit Geschichte

1. Sisyphos	67	(Hausarbeit)
2. Mein I Kuh	69	(Sinnloses Denken)
3. Das Internet	71	(Zeitmanagement)
4. Das Handy	73	(Nackenschmerzen)
5. Facebook	75	(Immer dabei)
6. Sinnfluenca	77	(Eigene Meinung bilden)
7. Es geht um die Flaxen	79	(Faszien)
8. Die Umwelt	81	(Bewusstsein)
9. Zuviel xund, macht auch rund	83	(Ernährung)
10. Heiß laufen	85	(Mutter sein)
11. Vita	87	(Lebenslauf)
11. Literatur	88	(Hinweis)



Weisheiten aus der Natur

## **DAS MEER**

„Manchmal glauben wir, dass das, was wir tun, nur ein Wassertropfen im Meer ist. Aber das Meer wäre kleiner ohne diesen Tropfen.“ [Mutter Teresa]

### **Der kleine Unterschied:**

In Israel gibt es zwei Seen. Den See Genezareth, der nicht besonders groß ist, aber voll von lebendigen Fischen und gutem Wasser. Er ist auch das Wasserreservoir des Landes. Der Jordan fließt durch den See Genezareth Richtung Süden und mündet in das Tote Meer. Wie der Name schon andeutet, so gibt es keinerlei Leben im Toten Meer. Der hohe Salzgehalt verhindert, dass weder Pflanzen noch Tiere dort leben können. Worin liegt nun der Unterschied zwischen diesen beiden Seen? Der See Genezareth nimmt das Wasser aus dem Jordan und gibt es anschließend auch wieder ab, damit der Jordan weiterfließen kann und auch das Tote Meer mit Wasser speist. Jedoch das Tote Meer behält jeden Tropfen Wasser für sich selbst und gibt nichts weiter.

### **Wie gehe ich mit Geben und Nehmen um?**

### **Fällt es mir leicht etwas zu geben oder zu nehmen?**

### **Bin ich im Fluss des Lebens?**

**Tipp:** Der See, der weitergibt, fließt über vor Leben, während das Tote Meer sich alles behält und daran stirbt.



Weisheiten aus dem Tierreich

## HILFESTELLUNG

„Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“

### **Der Schmetterling**

Ein Mann beobachtete, wie sich ein kleiner Schmetterling durch das schmale Loch seines Kokons zwängte. Er wollte dem kleinen Schmetterling helfen, indem er mit der Schere das Loch vorsichtig vergrößerte, aber was dann geschah, erschreckte den Mann. Denn es kam ein verkrüppelter Schmetterling zum Vorschein, der nicht richtig fliegen konnte und auch auf seinen Beinen konnte er sich nicht halten. Der Mann erzählte diese Begebenheit einem Biologen, dass er dem Schmetterling nur helfen wollte.

Der Biologe antwortete: „Das war ein großer Fehler, du hättest ihm nicht helfen dürfen, denn durch die schmale Öffnung ist der Schmetterling gezwungen, sich durchzuzwängen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper gequetscht und deshalb kann er dann auch fliegen. Du wolltest dem Schmetterling den Schmerz und die Anstrengung ersparen, aber du hast ihm nur kurzfristig geholfen, jetzt kann er nicht mehr fliegen.“

Dies stimmte den Mann sehr nachdenklich.

### **Wann wollen wir unsere Hilfe jemanden anderen aufzwingen?**

**Gerade in der Erziehung machen wir oft den Fehler, dass wir unsere Kinder nicht entfalten lassen, ist dir das auch schon passiert?**

**Wolltest du auch schon mal Entwicklungsschritte überspringen?**



Weisheiten aus der Wissenschaft

## **LIEBE**

„Nur durch die Liebe kann der Mensch von sich selbst befreit werden.“  
*[Friedrich Hebbel]*

### **Herzkranzgefäß**

Das Herz ist anatomisch so aufgebaut, dass es zuerst sich selbst versorgt mit dem Herzkranzgefäß. Das Herz befolgt den Ratschlag, der schon in der Bibel steht: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“. Jahrelang wurde dieser Text falsch interpretiert, sodass viele Menschen ins Burn-out geschlittert sind, weil sie immer zuerst an die anderen dachten und ihr gesamtes Leben für die Familie, Beruf oder Vereine aufgaben. Doch das Herz belehrt uns eines Besseren. Liebe zuerst dich selbst bedingungslos und mit allen deinen Fehlern und Makel. Selbstliebe entsteht nur, wenn man nicht perfektionistisch ist und Gottes Werk schätzt. Den Wert, den ich mir gebe, den spürt deine Umgebung und dementsprechend wirst du respektiert.

### **Liebst du dich selbst?**

### **Wie wertvoll empfindest du dich?**

### **Hörst du auf dein Bauchgefühl?**



Gedichte mit Geschichte

## SISYPHOS

Der Sisyphos, der Sisyphos,  
was macht der den ganzen Tag nur blos.  
Er rollt täglich den Stein den Berg hinauf,  
doch knapp vor dem Gipfel lässt er in wieder aus.  
Dann rollt der Stein den Berg wieder hinunter,  
er beginnt abermals mit der Arbeit ganz munter.  
Mein Haushalt ist das gleiche Spiel,  
da ändert sich auch nicht viel.  
Mein Haus kommt mir vor ganz klein,  
wenn da nicht wären 36 Fensterlein.  
Kaum bin ich fertig mit meinem Haus,  
musst von vorn anfangen, o Graus.  
Täglich Geschirrspüler räumen aus und ein,  
schalt noch schnell die Waschmaschine auf fein.  
Kochen, putzen, essen, waschen  
Als Ausgleich kauf ich mir ein paar Taschen.  
Die sollen mich trösten für mein Los  
Täglich viele Stunden für den Haushalt blos.  
Einziger Trost ist nur,  
ich bleib hart und stur,  
niemand fällt die Putzfrau in den Schoß  
Vorbild ist und bleibt der Sisyphos.

**Wann fühlst du dich wie in einem Hamsterrad?**

**Wie schaffst du die tägliche Routine?**

**Könnte man hier etwas ändern?**