



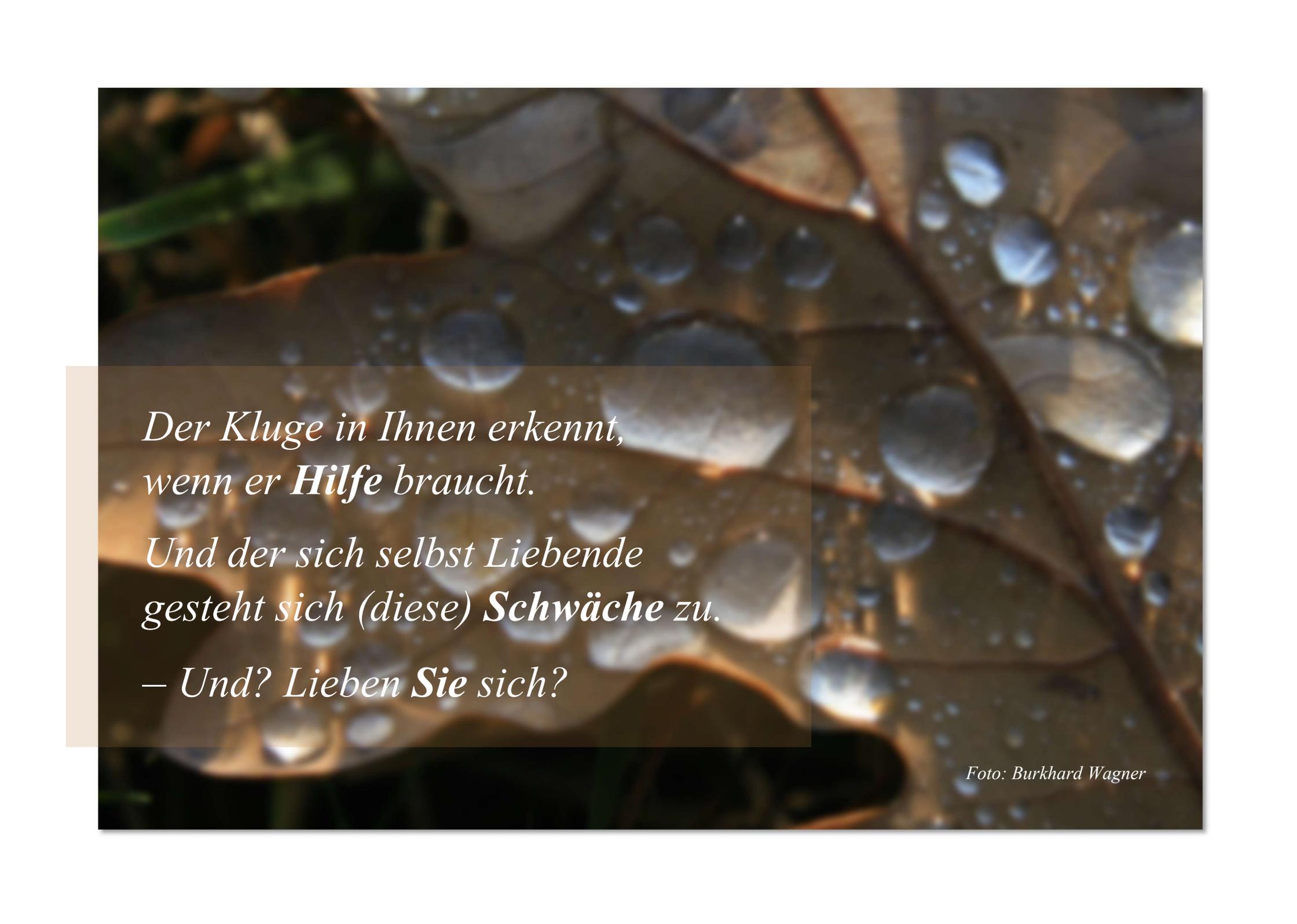
*Denkimpulse und  
Lebenshilfe*

*Buch & Bild: Christof Sandt ©*

A watercolor illustration of two flowers, possibly tulips, rendered in shades of grey and white. A horizontal line is drawn across the middle of the flowers. The text 'Krise und Rat' is written in a large, black, cursive font across the center of the image. Below the line, the text '(2020)' is written in a smaller, black, cursive font. In the bottom right corner of the illustration, there is a small signature that appears to be 'M. Sa'.

# *Krise und Rat*

*(2020)*

A close-up photograph of a leaf with numerous water droplets of various sizes. The droplets are in sharp focus, reflecting light and creating a shimmering effect. The leaf's veins are visible, and the background is softly blurred, showing more of the leaf and some green foliage.

*Der Kluge in Ihnen erkennt,  
wenn er **Hilfe** braucht.*

*Und der sich selbst Liebende  
gesteht sich (diese) **Schwäche** zu.*

*– Und? Lieben **Sie** sich?*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Meist hilft **Liebe** und **Wahrheit**.*

*(Im rechten Maß und auch mal hübsch verpackt.)*



*Es IST möglich, sich am eigenen Schopf  
aus dem Sumpf zu ziehen.*

*Die hierfür notwendigen fünf Finger sind:*

- *Selbst- + Fremdbeobachtung  
(auch z. B. durch Lesen, Fernsehen oder Internet),*
- *Reflexion + Abstraktion,*
- *Erkenntnis,*
- *Üben*
- *und Geduld.*

*(Puuh.)*



*Wer eine Last nicht mehr tragen  
kann oder will, spreche sie aus.*

*Wer aber ein Stück gewichtiger werden  
möchte, behalte sie für sich.*

A photograph of a forest stream with mossy rocks and trees. The stream flows through a dense forest with many trees and some autumn-colored leaves. The water is clear and flows over several large, moss-covered rocks. The scene is peaceful and natural.

*Überraschenderweise können auch aus Felern  
ganz wunderbare Dinge entstehen.*

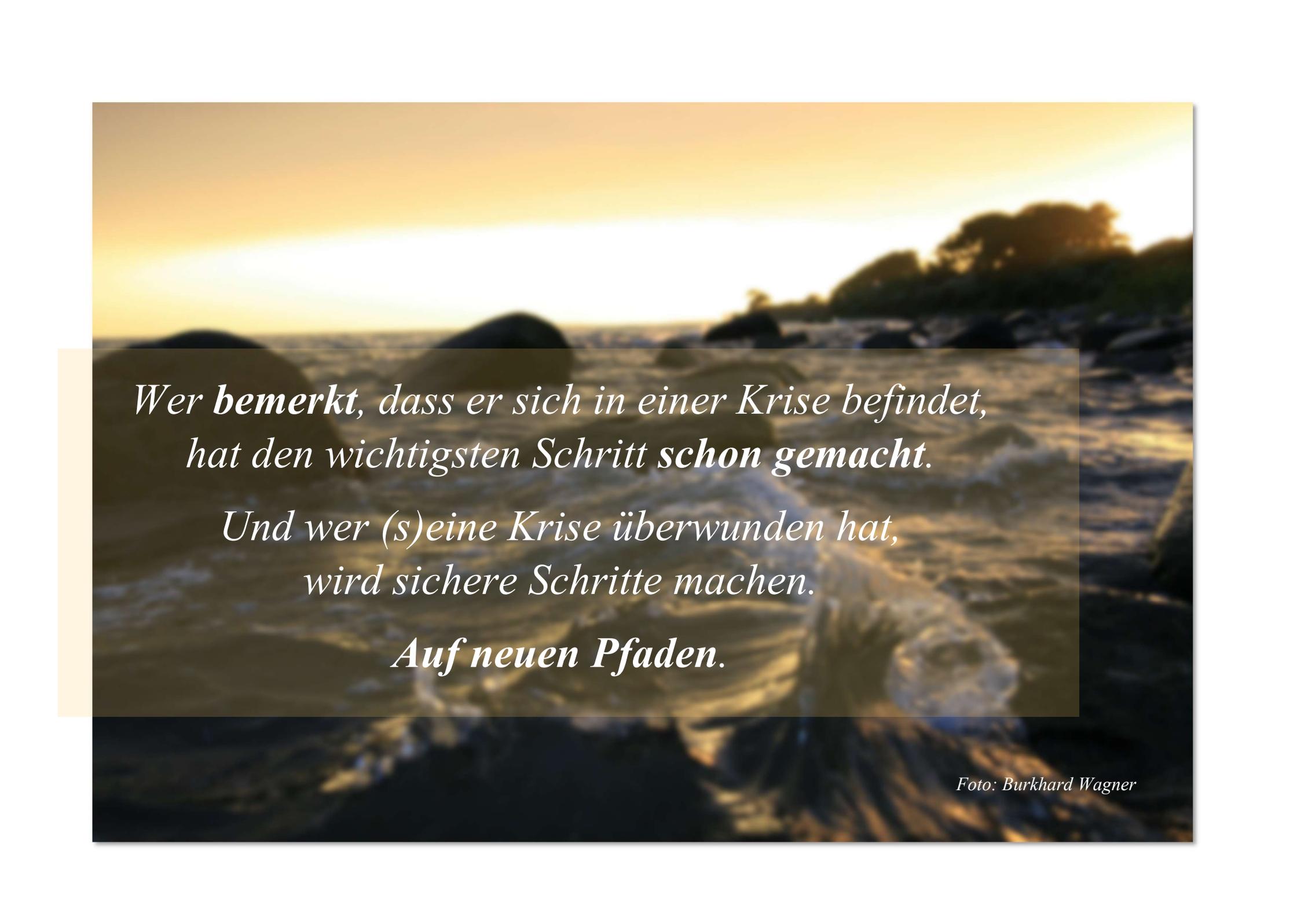
*(Zum Beispiel letztlich rechtschreibsichere Autoren.)*

*Foto: Burkhard Wagner*

A long-exposure photograph of a stream with a fallen log, creating a soft, ethereal atmosphere. The water is blurred into a misty, white flow, and the log is dark and textured. The overall mood is contemplative and serene.

*Niemand hat gesagt, dass Leben  
(immer) leicht ist.*

*Foto: Burkhard Wagner*

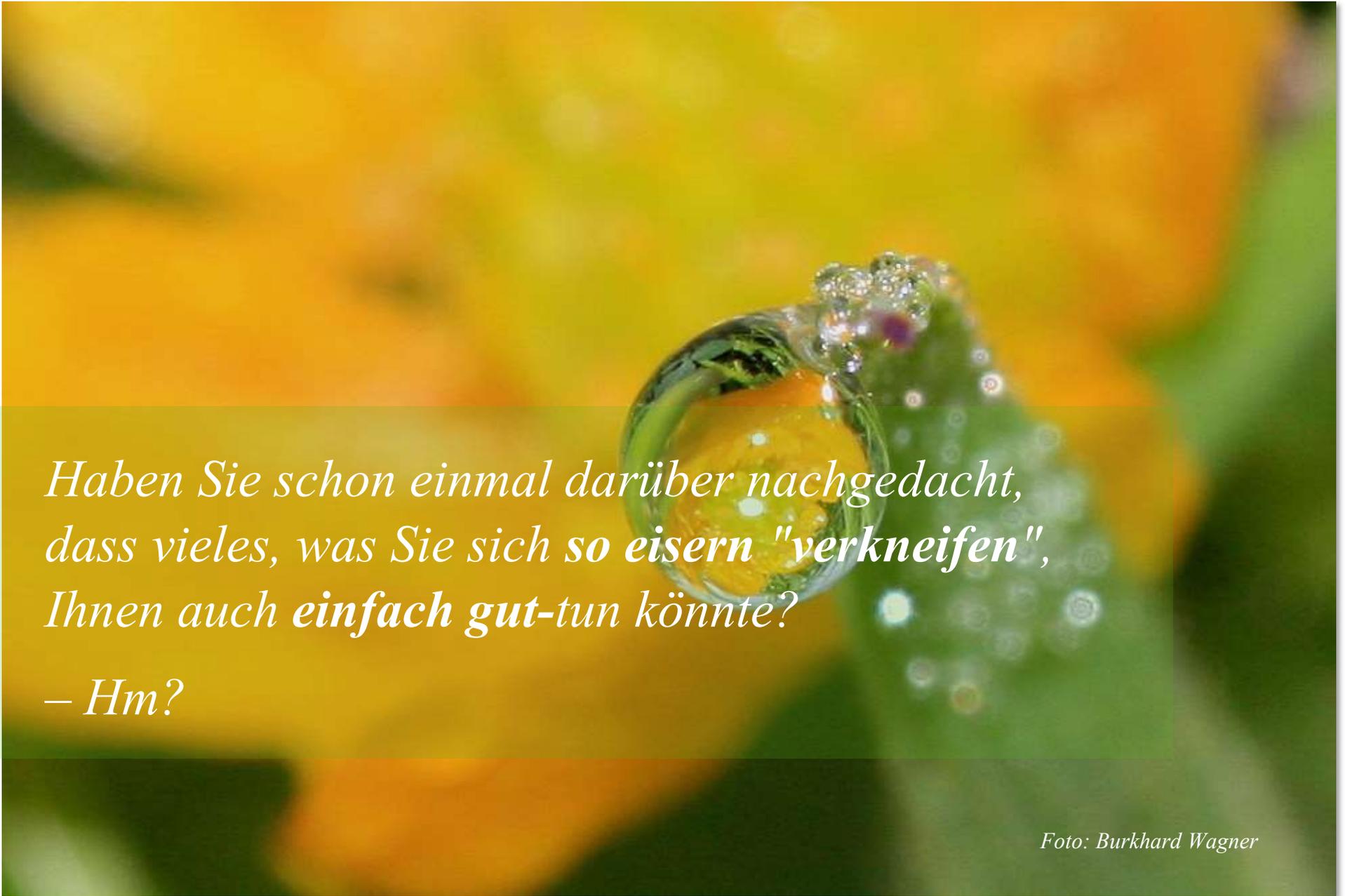


*Wer bemerkt, dass er sich in einer Krise befindet,  
hat den wichtigsten Schritt schon gemacht.*

*Und wer (s)eine Krise überwunden hat,  
wird sichere Schritte machen.*

*Auf neuen Pfaden.*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht,  
dass vieles, was Sie sich so eisern "verkneifen",  
Ihnen auch einfach gut-tun könnte?*

*– Hm?*

*Foto: Burkhard Wagner*

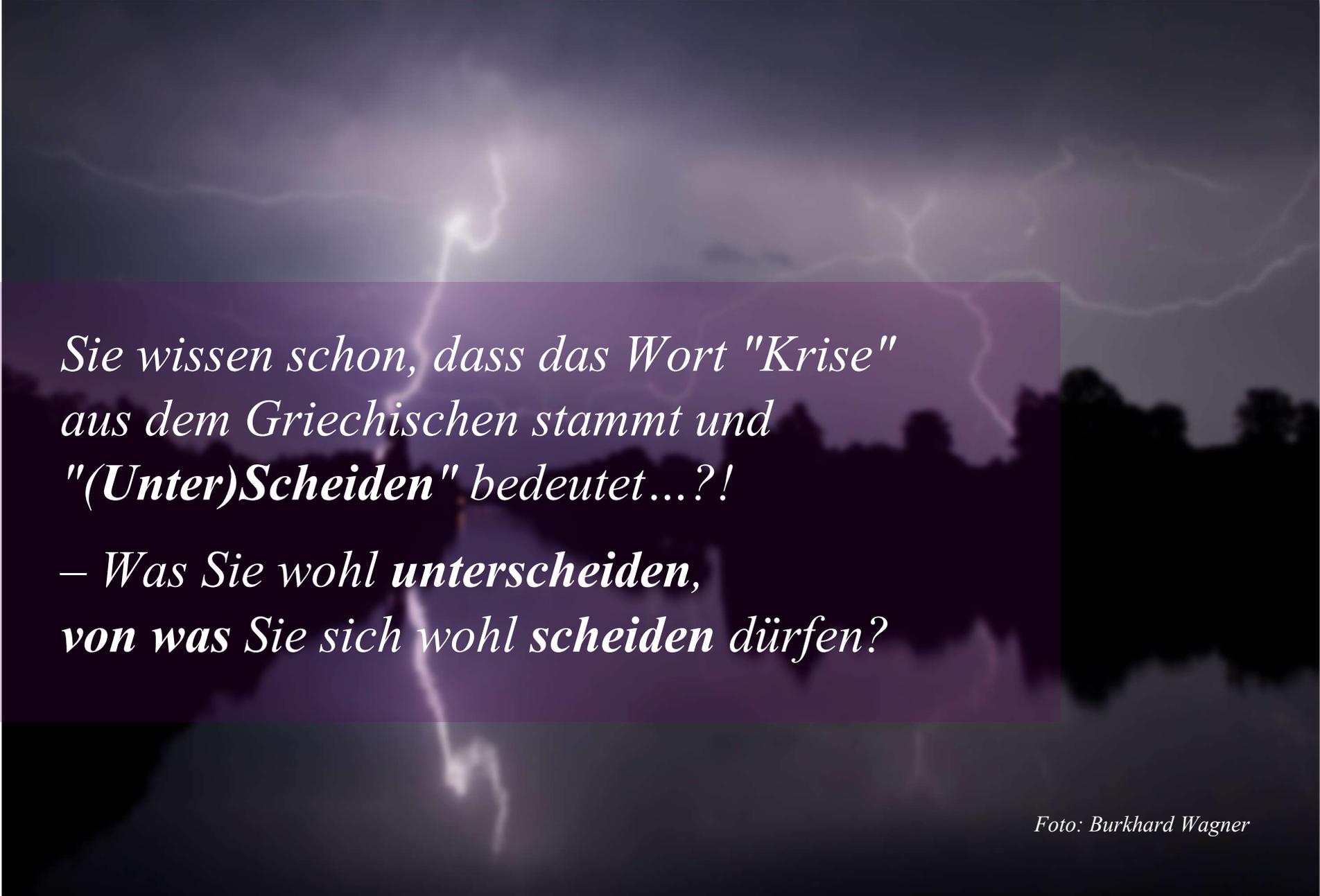


*Ein Loblied auf die Denkpause:*

*Der Weg von der Enge im Kopf zur Weite im Draußen  
führt durch die Tür des Bewusstseins.*

*Und eröffnet uns häufig ganz neue Landschaften...*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Sie wissen schon, dass das Wort "Krise"  
aus dem Griechischen stammt und  
"(Unter)Scheiden" bedeutet...?!*

*– Was Sie wohl unterscheiden,  
von was Sie sich wohl scheiden dürfen?*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Manchmal wachsen wir schnell.  
Dann tut uns eine (kleine) Krise  
gut, das Gelernte zu verfestigen.*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Humor bedarf der Fähigkeit zu Distanz.  
Und die tut manchmal sehr gut.*

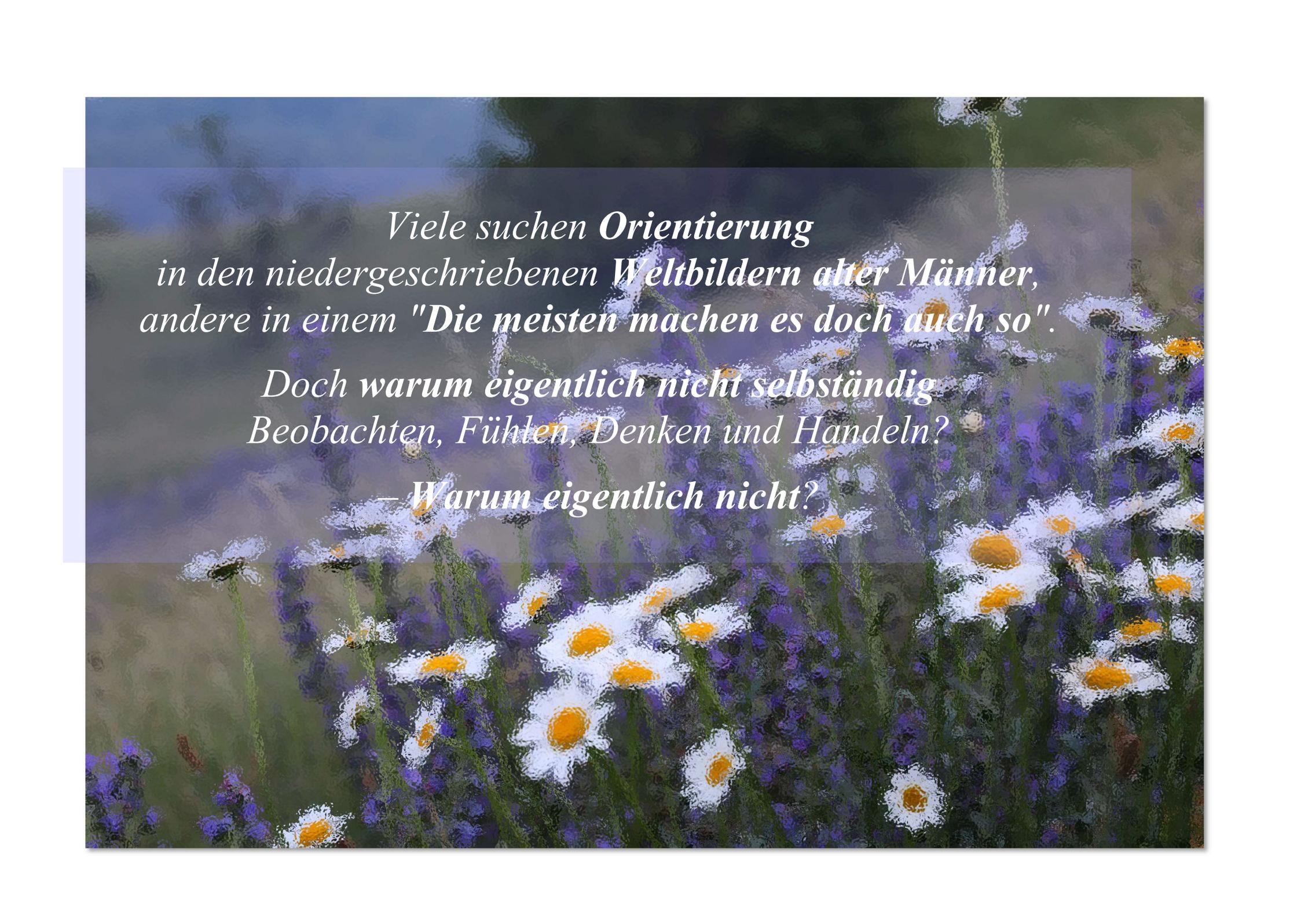
*Foto: Burkhard Wagner*



*Vorsicht: Auch die Weisen, Klugen und Experten irren regelmäßig.*

*Ohne die Befragung **Ihrer eigenen** Weisheit, Klugheit und Expertise wird es also häufig **nicht** gehen.*

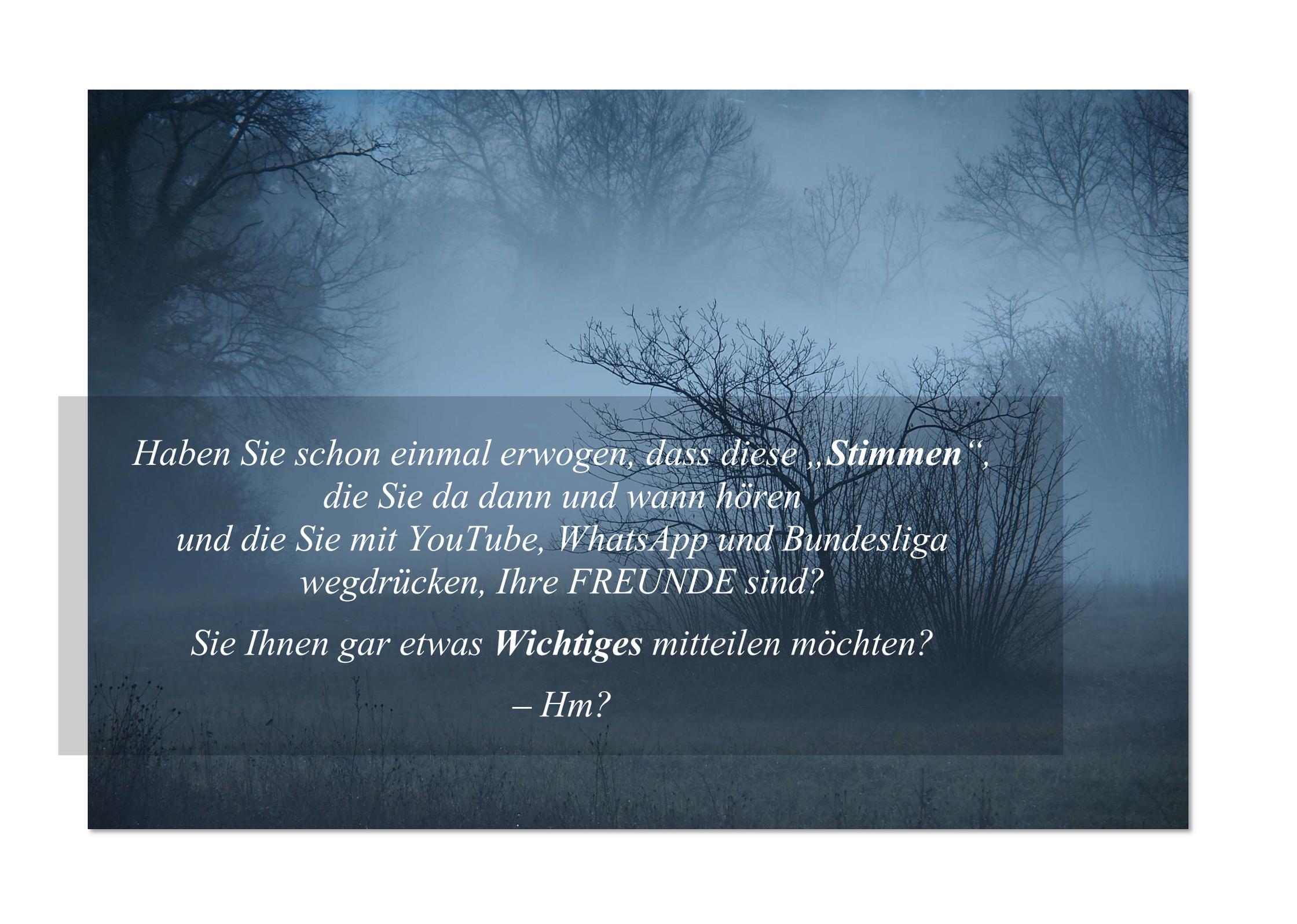
*Foto: Burkhard Wagner*

The background of the slide is a painting of a field of flowers. In the foreground, there are several white daisies with bright yellow centers, interspersed with smaller purple flowers. The background is a soft, hazy landscape with more flowers and a pale sky. The overall style is impressionistic and somewhat somber due to the muted colors.

*Viele suchen Orientierung  
in den niedergeschriebenen Weltbildern alter Männer,  
andere in einem "Die meisten machen es doch auch so".*

*Doch warum eigentlich nicht selbständig  
Beobachten, Fühlen, Denken und Handeln?*

*– Warum eigentlich nicht?*



*Haben Sie schon einmal erwogen, dass diese „**Stimmen**“,  
die Sie da dann und wann hören  
und die Sie mit YouTube, WhatsApp und Bundesliga  
wegdrücken, Ihre **FREUNDE** sind?*

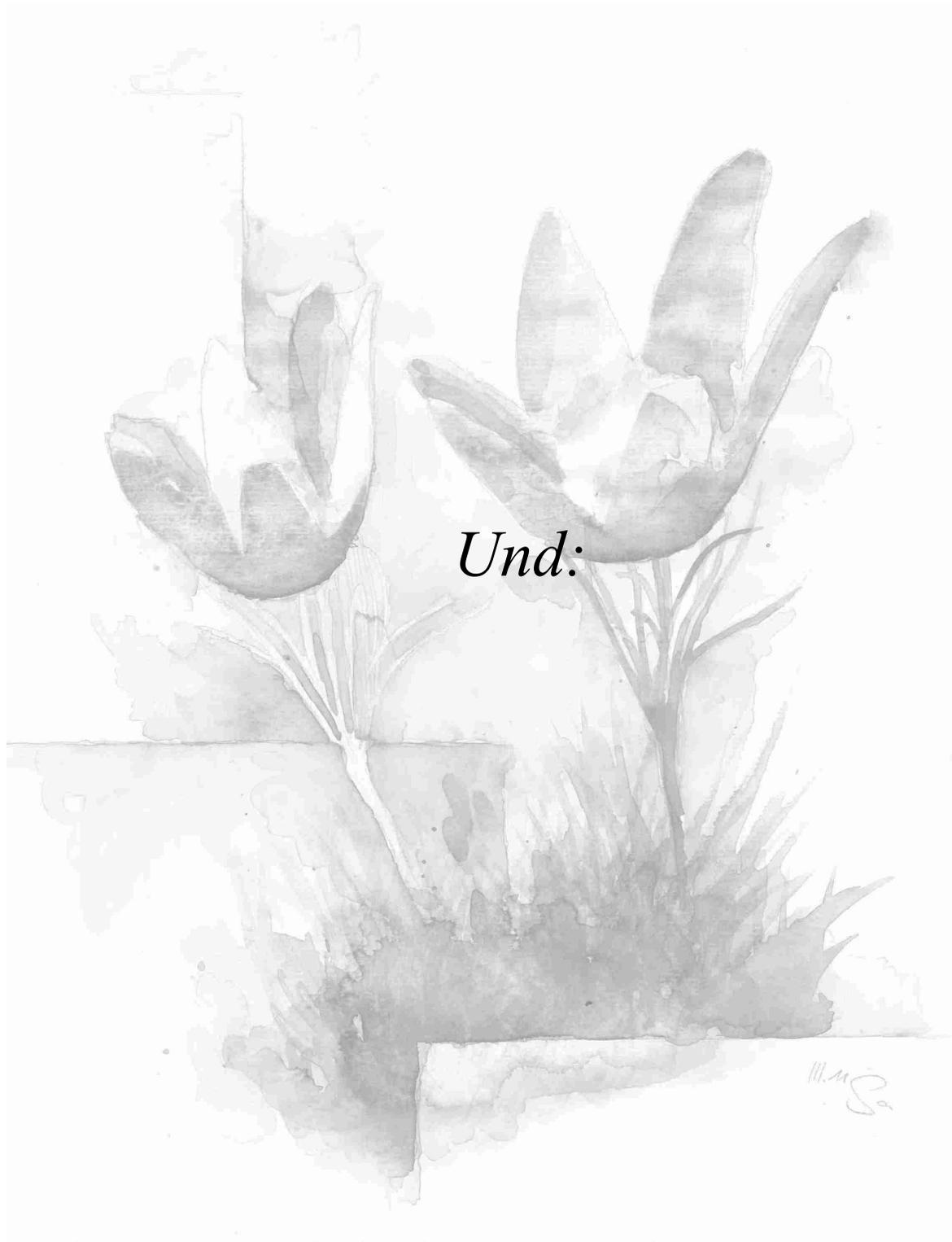
*Sie Ihnen gar etwas **Wichtiges** mitteilen möchten?*

*– Hm?*



*Sprechen und Schreiben helfen uns,  
um aus der beängstigenden Wirrnis im Kopf  
beruhigende Wahrheiten für das Leben  
zu formen.*

*(Voraussetzung: Sie schalten den Fernseher aus,  
...trotz dieser so schönen Heizdecke im arte-Verkauf.)*



*Und:*

M.M. Sa

A watercolor illustration of two tulips. The tulip on the left is in a bud-like stage, while the one on the right is fully open, showing its petals. The background is a soft, light grey wash. The text is overlaid on the image.

*Glauben Sie mir:*

***Das Leben findet Wege.***

*(Wenn Sie die Kraft aufbringen, hinzufühlen,  
sich Ihren ganz leisen Zweifeln zu stellen.)*

M. M. Sa