

Ralf Lengen

Runter von der Palme!

So gehe ich mit meiner Wut um –
und mit deiner



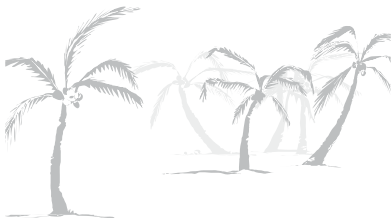
2

Ich und meine Gefühle

2



Ich bin mehr
als meine Gefühle



2

Runter von der Palme!

2





Gutes für mich



Ich vergebe
dir



Runter von der Palme!

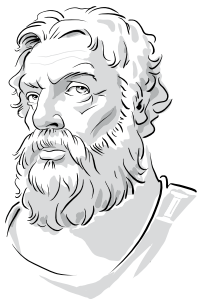


B



Worte der Meister

B



„Nicht die Dinge
beunruhigen die Menschen,
sondern was sie
darüber denken.“

Epiktet



B

Runter von der Palme!



B



MEINE Palme,
DEINE Palme



ICH entscheide,
ob ich auf
die Palme gehe



Runter von der Palme!



J
O
K
E
R

Meine Wahl

J
O
K
E
R

Wie Achill oder wie Joseph?



J
O
K
E
R

J
O
K
E
R

Runter von der Palme!



Quellen und Anmerkungen



B♣

Alexander Pope in einem Brief an John Gay vom 6. Oktober 1727. – Zu radikal? Dann ersetzen Sie „nichts erwartet“ durch „wenig erwartet“.

B♠

Epiktet: Handbüchlein der Moral 5. – Also statt: „Meine Chefin macht mich krank!“ eher: „Meine Gedanken über das Verhalten meiner Chefin machen mich krank.“

B♥

Die Bibel, Prediger 3,7. – Beachten Sie die Reihenfolge! Es heißt nicht: „Reden hat seine Zeit, und Schweigen hat seine Zeit.“

B♦

Josephine Baker: Ich tue, was mir paßt. Vom Mississippi zu den Folies Bergère, aus dem Französischen von Lilly Ackermann, Hamburg 1980, S. 109. – Was das mit Wut zu tun hat? Wer verurteilt, geht schnell auf die Palme. Wer es schafft, den Kummer des anderen zu sehen, bleibt unten.



Runter von der Palme!



Fortbildung

Bücher, Seminare, Coaching
www.meistertricks.de



Runter von der Palme!