08. Oct 2016:

If you want to be free, always go one step further. Yes, there will be trouble and there will be fear. Goals may change and directions may change, but ***you*** can always keep walking. Step by step. And one step further in freedom.

29. Sep 2016:

Viele Menschen sind sich der Tatsache nicht bewusst, dass sie für die Liebe etwas tun müssen. Dass die Liebe nicht einfach nur als 'Gottesgeschenk' vom Himmel fällt, sondern dass wir für das Geschenk der Liebe auch arbeiten müssen. Manchmal sehr hart arbeiten müssen.

03. Jun 2016:

I'm nerdy and I know it.

30. Apr 2016:

Mutig ist, wer die Welt so sieht wie sie ist und sich dennoch seine Träume bewahrt.

28. Apr 2016:

My five steps, which are applicable to any form of art (and life in general):
1. Internalize the 'well-known' rules
2. Break them
3. Set up your own rules
4. Break them
5. Continue with step 3

23. Apr 2016:

When all they can see in you is a mess, let them be. You are perfect in being imperfect.

20. Apr 2016:

I fear your presence as much as I love you. But I love you more.

13. Apr 2016:

Einer der Gründe, warum ich Kinder über alles liebe... Sie sehen auch dort noch Möglichkeiten, wo wir Verwachsenen oft nur unzählige Gründe sehen, um aufzugeben.

07. Apr 2016:

Manchmal fühle ich mich überwältigt von den einfachsten Ereignissen. Wer das Leben intensiv spürt, der spürt alles was es mit sich bringt – Freude und Schmerz gleichermaßen.

03. Apr 2016:

Every other day I think: What the hell is wrong with these people on Instagram (or elsewhere on social media). "Follow me, follow me, follow me...", bleating like a herd of sheep. If you like what I do, you may follow me — otherwise get off my back. Do not follow me. Go your own way.

02. Apr 2016:

Nichts von dem, was wir tun, tun wir "einfach nur so". Stets gibt es Gründe für unser Handeln, auch dann, wenn diese Gründe uns selbst oder anderen Menschen nicht bewusst sind.

01. Apr 2016:

Wahre Freiheit bedeutet, die Regeln zu kennen, die ich breche. Alles andere ist Zufall, Glück oder einfach nur Dummheit.

30. Mar 2016:

Hallo Welt... möchtest du tanzen?

28. Mar 2016:

It never ceases to amaze me, which of my pictures people tend to like and which they don't. I like each of them, because they reveal who I am. Replace 'pictures' by 'words', 'deeds', 'thoughts' or 'feelings' and the same holds true.

21. Mar 2016:

If I wish for a change, I have to start with myself.

21. Mar 2016:

So ein Komet (oder zwei), der auf die Erde zurast, ist immer eine schöne Gelegenheit, mir bewusst zu machen, wie winzig ich doch eigentlich bin, und wie wenig ich das, was geschehen wird, kontrollieren oder steuern kann.

14. Mar 2016:

Das Leben verläuft nicht geradlinig, sondern in Wellenform. Es ist ein ständiges Auf und Ab — mit Wellenbergen, Wellentälern und Interferenzen.

03. Mar 2016:

You cannot love your children enough. But you shouldn't mistake overprotection for love, because overprotection is a form of unhealthy anxious attachment, whereas love will set you and your children free.

21. Feb 2016:

Je mehr ich sehe, je mehr ich erkenne, umso mehr wird mir deutlich und klar, dass mir in Wahrheit doch gar nichts deutlich und klar ist.

17. Feb 2016:

Ich bin ein Reiter auf den Wogen des Lebens. Manchmal sind die Wellen so heftig, dass sie mich vom Brett schubsen. Manchmal muss ich Wasser schlucken und husten. Das kann mich aber nicht davon abhalten, gleich wieder aufzusteigen. Surfen macht einfach so viel mehr Spaß als Schwimmen.

10. Feb 2016:

Maybe we'll never know, where the ride of life will take us. And maybe it's better this way. If we knew what's around the corner, every minute, every day, how boring could this be? Predictability isn't what makes our rides thrilling, but a smidge of uncertainty certainly does.

25. Jan 2016:

Wenn ich sage "Du bist wunderschön.", dann meine ich nicht deine äußere Erscheinung, nicht deine Hülle, sondern ich meine dich.

04. Jan 2016:

Fast immer ist das, was wir an der Oberfläche zu erkennen glauben, nicht die ganze Wahrheit.

03. Dec 2015:

Let us all get stupid and do weird things (at least from time to time). I want to feel, that I am for real and truly alive.

03. Dec 2015:

I consider the skill of self-compassion one of the most important skills we can develop. It's when we are content with ourselves, we can be content with the world.

30. Nov 2015:

Der Trick ist, sich zu entspannen.

28. Oct 2015:

Manchmal gibt es diese Momente, die du erst dann als einzigartig begreifst, wenn sie bereits Vergangenheit sind. Du wartest auf ihre Rückkehr, manchmal sehr lange, und auch verzweifelt, so dass es unendlich weh tut, sobald du begreifst, dass dieser Moment niemals wiederkehrt.

26. Oct 2015:

Wer 'klug' ist, der kann noch unendlich viel lernen. Und wer 'dumm' ist, der kann noch ein bisschen mehr unendlich viel lernen. Die Differenz dieser beiden Unendlichkeiten dürfte sich als unendlich klein erweisen. Kein Grund also, sich aufzuregen.

01. Oct 2015:

Wo Menschen miteinander interagieren, ist es immer schwierig, sich einfach 'rauszuhalten'. Trotzdem

sollte man sein Smartphone auch mal ausschalten (dürfen). Wenn ich nicht gestört werden möchte, dann tue ich das einfach. 'Probleme', die durch die Abschaltung des Smartphones evtl. verursacht werden könnten, sind fast ausschließlich Luxusprobleme, die wir uns leisten können, weil es uns eigentlich verdammt gut geht.

02. Aug 2015:

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere da sein.

01. Aug 2015:

Hinter jedem Bild, das wir sehen, verbirgt sich eine Geschichte.

25. Jun 2015:

Glücklichsein bedeutet, auch mit seinem Unglücklichsein glücklich zu sein.

17. Jun 2015:

In a world that spins ever so faster, it is important to learn, that we are able to slow down by our own decision, effectively broadening our awareness and strengthening our capability to rethink.

14. Jun 2015:

Jeder erwachsene und mündige Mensch muss die Freiheit besitzen, über sein eigenes Wohl und Wehe entscheiden zu dürfen, solange er durch sein Verhalten keinem anderen Menschen Schaden zufügt.

14. Jun 2015:

So etwas wie 'die Eine' existiert m.E. nur in unserer romantisierten und verklärten Sicht der Dinge, weil wir das gerne glauben möchten. Genauso gut könnte in einem anderen Leben eine andere Frau 'die Eine' sein und wir würden es nicht wissen, weil uns schlicht und ergreifend der Vergleich fehlt mit diesem anderen Leben, das wir dann führen würden, wenn wir uns damals irgendwann einmal irgendwie anders entschieden hätten. Unsere Welt ist nicht schwarz oder weiß, sie ist bunt und äußerst komplex und wir werden sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wohl niemals komplett überschauen, geschweige denn sie verstehen.

04. May 2015:

Die Liebe scheint uns Menschen wohl nur deshalb ein so seltenes und kostbares Gut zu sein, weil wir uns vom alltäglich wiederkehrenden Wahnsinn derart leichtfertig ablenken lassen, dass wir einfach nicht bemerken, wenn sie auf leisen Sohlen in Erscheinung tritt, um so geheimnisvoll wie das Flüstern des Windes in den Wipfeln der Bäume, so vergänglich wie die Formen der Wolken am Himmel, so verletzlich wie der Flügel eines Schmetterlings, ganz sanft, ganz behutsam, ganz zärtlich unser Herz zu berühren.

11. Apr 2015:

Es gibt Menschen, die meinen, dass ich selbst in den größten Krisen immer so 'tiefenentspannt' sei. Andere dagegen behaupten, ich wäre einfach nur 'langsam'. Keiner dieser Menschen aber, die mit ihrer Aussage – nicht selten recht unbedarft – ihre ganz persönliche Ansicht über mich kund tun, weiß darüber Bescheid, was in meinem Kopf eigentlich wirklich los ist. Da sind Gedanken über Gedanken über Gedanken, manchmal so viele davon, dass es mir in manchen Situationen einfach das Beste zu sein scheint, nichts zu tun, und alles und jeden so sein zu lassen wie es ist und wie er sein möchte.

25. Mar 2015:

Wir sind freie Menschen in einer freien Gesellschaft. Wir sollten auf eine Weise handeln und leben, mit der wir uns dieser Freiheit würdig erweisen.

27. Feb 2015:

Es ist nicht entscheidend, wo du herkommst. Entscheidend ist, wohin du gehst.

10. Jan 2015:

Einer der Gründe, warum Höflichkeit und gute Manieren vom Aussterben bedroht sind, ist das Bombardement an Unhöflichkeit und schlechten Manieren von allen Seiten.

09. Jan 2015:

Die Kunst liegt darin, zu erkennen was wir tun und wann wir es tun und warum.

06. Dec 2014:

Am Ende meines Lebens werde ich mich nicht über das Geld ärgern, das ich verloren habe, sondern über die Zeit, die ich mit unwichtigen Dingen verschwendet habe.

15. Nov 2014:

Wenn jemand mir sagt: "Hör doch mal auf zu träumen und komm zurück in die Realität.", dann antworte ich: "Fang doch mal an zu träumen. Die Realität ist, was wir daraus machen."

08. Nov 2014:

Es ist immer angebracht, sich auch mal die Argumente der "Gegenseite" anzuhören.

18. Oct 2014:

Der Mensch entfremdet sich immer mehr von sich selbst und nennt es "Freiheit". Freiheit von was? Von sich selbst?

16. Oct 2014:

Früher habe ich auf meinem Rad stets die am wenigsten befahrene Route gewählt und mir gedacht: "So können die anderen mich wenigstens nicht nerven." Heute nehme ich auch mal die viel befahrene Hauptstraße und denke mir: "Das ist das Leben."

12. Sep 2014:

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

07. Sep 2014:

Ein Wesen, das lebt, das lebendig ist, das sich entwickelt, das wird niemals einfach nur "Sklave" seiner Gene, seiner Herkunft oder seiner Abstammung sein. Zu leben bedeutet immer auch sich zu verändern.

26. Aug 2014:

Manchmal liegen die Dinge völlig anders, als sie uns auf den ersten Blick erscheinen.

25. Aug 2014:

Ich finde es immer wieder erstaunlich und faszinierend, wie sehr doch automatische/automatisierte Denkweisen und Verhaltensmuster ganz subtil, unbewusst und unmerklich unser Handeln und unser Leben bestimmen.

20. Aug 2014:

I believe that life is always about how you look at things.

05. Aug 2014:

Ob schuldig oder nicht, jedem Menschen sollte die Möglichkeit eingeräumt werden, sein bisheriges Leben, Handeln und Wirken zu überdenken.

01. Aug 2014:

Unter Zeitdruck neigen wir unbewusst dazu, komplexe Sachverhalte zu vereinfachen, um Zeit zu "sparen".

22. Jul 2014:

Es gibt Menschen, die wollen ständig irgendwo "ankommen" und übersehen dabei völlig, dass sie im selben Moment irgendwo anders bereits "da" sind.

17. Jun 2014:

Nur ein Mensch, der frei von Angst ist, kann offen und ehrlich ganz er oder sie selbst sein.

16. Jun 2014:

Manche Veränderungen schreiten so unmerklich und langsam voran, dass wir sie nicht immer bewusst wahrnehmen.

04. Jun 2014:

All human beings are valuable and worth to be loved. Make this unquestionable and they will start to show their true capabilities.

02. Jun 2014:

Das Gehirn als Denkorgan ist nichts anderes als ein Muskel, der Zeit unseres Lebens trainiert und geformt werden möchte.

14. Apr 2014:

Jede Erkenntnis benötigt bzw. hat stets ihre ganz spezifische Zeit.

21. Mar 2014:

Wenn du glücklich sein möchtest, dann... Sei. Einfach. Glücklich.

15. Mar 2014:

Entscheidend ist nicht die Quantität unserer Freundschaften, sondern die Qualität. Wichtig ist nicht, wie viele Freunde ein Mensch hat, sondern, dass es die richtigen sind.

04. Feb 2014:

Sein Herz auch für die Menschen zu erwärmen, die man eigentlich nicht leiden mag, die einen nerven oder gar anfeinden, das ist für mich die hohe Kunst der wahren Liebe und einer der Schlüssel auf dem Weg zu persönlichem Glück und innerem Frieden.

27. Jan 2014:

Um die Wahrheit zu erkennen, gilt es immer mehr als nur eine ihrer möglichen Facetten zu betrachten.

04. Jan 2014:

Scheuklappendenken bleibt trotz jahrhundertelanger Bemühungen um Aufklärung immer noch gesellschaftsfähig.

01. Jan 2014:

Die Ursachen von Angst finden sich immer in der Kopfgegend.

25. Dec 2013:

Etwas oder jemanden zu umarmen, bedeutet immer auch selbst umarmt zu werden.

15. Dec 2013:

You must never be fearful when you do what you know in your heart is right.

23. Nov 2013:

Ernsthafte Fragen führen zu ernsthaften Antworten. Alles andere führt zu irgendwas anderem.

02. Aug 2013:

Liebe heißt nicht, dass du mir etwas geben musst, sondern dass ich dir etwas geben möchte. Liebe heißt nicht, dass ich dich brauche, sondern dass du mir etwas bedeutest.

30. Jul 2013:

Menschen verrennen sich oft in vermeintliche Sicherheiten und die Illusion, der sie dabei erliegen ist, dass sie glauben in ihrem selbst errichteten Gefängnis frei zu sein.

17. Jul 2013:

Sobald ich mir meiner eigenen Unbewusstheiten bewusst werde, wenn ich mir meiner eigenen Dummheit, meiner eigenen Schwächen, Unzulänglichkeiten, Fehler und Ängste bewusst werde, dann werde ich mich hüten andere Menschen als Dummkopf zu bezeichnen.

02. Jul 2013:

Vorstellungen sind von Mensch zu Mensch verschieden.

01. Jul 2013:

Ich mag Frauen, die stark und unabhängig sind. Frauen, die bereit sind ihren eigenen Standpunkt zu vertreten. DAS ist wahre Emanzipation im Namen der Freiheit.

02. Jun 2013:

Wir begegnen im Leben immer den richtigen Menschen. Entscheidend ist, was wir selbst daraus machen.

21. May 2013:

Alles was geschieht hat einen Sinn, auch dann wenn mein Verstand ihn manchmal nicht erfassen kann.

20. May 2013:

Jeder Erwachsene hat es selbst in der Hand, sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens für die Liebe in seinem Herzen zu entscheiden.

17. May 2013:

When I love the fight, I fight the love.

27. Apr 2013:

Menschen mit Prinzipien sind Menschen, die das Potential besitzen, die Welt zu verändern.

22. Apr 2013:

Wenn ein Mensch deine Liebe am wenigsten zu verdienen scheint, dann liebe ihn am meisten, denn er hat es am nötigsten.

20. Apr 2013:

Erwarte nichts von anderen und erwarte alles von dir selbst.

09. Jan 2013:

Wenn ich mich sowieso mein Leben lang verändere, warum dann nicht gleich in eine Richtung, in die ich mich auch verändern möchte?

08. Dec 2012:

Wenn ich eine Sache von allen Seiten gleich beleuchte, dann wirft sie keinen Schatten mehr.