

**BLEIB
RUHIG**
und
LÄCHLE
EINFACH♥

*Dein Begleiter
für turbulente Lebenslagen*

Andrea von Graszouw

Andrea von Graszouw

**BLEIB
RUHIG
und
LÄCHLE
EINFACH♥**

*Dein Begleiter
für turbulente Lebenslagen*

Hamburg 2018

Preis: 12,90 Euro

Text: ©Copyright by Andrea von Graszouw

Kontakt: hello@conflict-manager.com

Layout/Satz: Waltraud Willms

Designed by Freepik S. 18, 56, 68, 82, 94

Druck: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Inhalt

Vorwort
7

Kapitel 1: Achtsamkeit
9

Kapitel 2: Erfolg
19

Kapitel 3: Glück
57

Kapitel 4: Liebe
69

Kapitel 5: Vertrauen
83

Kapitel 6: Weisheit
95

Anhang



Wer lächelt statt zu toben,
ist immer der Stärkere.

| Laotse |

Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Konflikte, Krisen und Katastrophen ... unabhängig von Herkunft, Alter und Geschlecht sitzen wir alle im gleichen Boot. Niemand ist davor gefeit, in Lebenskrisen zu geraten und von Konflikt- und Krisensituationen durchgeschüttelt zu werden. Hin und wieder manövrieren wir uns selbst hinein und manchmal werden wir geschubst. Egal wer (vermeintlich) an unserem Dilemma schuld ist oder wir an Selbstvorwürfen zergehen, am Ende muss jeder Einzelne von uns die Kraft aufbringen, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen.

Mit etwas Glück gibt es dann noch die Anderen. Ich nenne sie gern die *Engel auf Erden*. Insbesondere, wenn wir von *Krisen gebeutelt* an unsere persönlichen Grenzen stoßen, ist ein Netzwerk aus Menschen vonnöten, die an uns glauben, wenn wir es selbst nicht mehr tun, und uns unterstützen, halten und tragen, wenn wir allein nicht mehr dazu in der Lage sind.

Aus dem Gedanken, meinen Klientinnen und Klienten nach der erfolgreichen Bewältigung ihrer Konflikt- und Krisensituationen einen *Anker* für die Zukunft an die Hand zu geben, ist diese Zitatsammlung entstanden. Sie basiert auf den Weisheiten alter Dichter und Denker, die bis heute nichts an ihrer Aussagekraft verloren haben. Sie dienen der Inspiration und mögen auch euch Halt und Orientierung geben, wenn sich das Leben mal wieder von seiner turbulenten Seite zeigt.

Herzliche Grüße, eure Andrea

Herzlichen Dank

Meiner Familie.

Meinen Mentoren.

Meinen Kundinnen und Kunden.

Meinen Freundinnen und Freunden.

Meinen *Engeln auf Erden*.

1

ACHTSAMKEIT



Rede nie schlecht über dich.

| Charles Maurice de Talleyrand |



Was du nicht hast, dem jagst du ewig nach,
vergessend, was du hast.

| William Shakespeare |

love

4

LIEBE

Liebe



Was wäre das Leben,
wenn man nicht wagte und liebte!

| Georg Weerth |

Über die Autorin

ANDREA VON GRASZOUW, geboren 1970 in Berlin, erkannte bereits als junge Führungskraft die Macht der Sprache. In einem von Männern stark dominierten politischen Umfeld verdiene sie sich ihre kommunikativen Sporen und traf zugleich auf ihre Mentoren.

Seit dem Jahr 2011 unterstützt sie als Konfliktcoach, Mediatorin und Traineein Privatpersonen und Unternehmen bei der Bewältigung von anspruchsvollen Konflikt- und Krisensituationen. Sie beherrscht die Klaviatur der Kommunikation und bringt ihren Klienten bei, zur rechten Zeit die richtigen Töne anzuschlagen.



Mehr über die Autorin und Kontaktmöglichkeiten:

Kontakt:	hello@conflict-manager.com
Web:	www.conflict-manager.com
Facebook:	https://business.facebook.com/Die.Konfliktmanagerin
Instagram:	https://www.instagram.com/die.konfliktmanagerin/
YouTube:	https://www.youtube.com/c/DieKonfliktmanagerin
Xing:	https://www.xing.com/profile/Andrea_vonGraszouw/
LinkedIn:	https://www.linkedin.com/in/andrea-von-graszouw-a92193164/
Google+	https://plus.google.com/u/0/117905744104973890305
Pinterest	https://www.pinterest.de/andreavongraszo/pins/

Mit der lebensbejahenden Zitatsammlung **Bleib ruhig und lächle einfach**♥ gibt die Autorin, die als Konfliktmanagerin und Mediatorin arbeitet, ihren Leserinnen und Lesern einen liebevollen Begleiter für turbulente Lebenslagen an die Hand. Oft sind es die kleinen Impulse, die die Sichtweise verändern, den Blick für neue Möglichkeiten weiten, uns ermutigen und schließlich das Lächeln zurück in unser Gesicht zaubern.

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. | Meister Eckhart |