

**Nicht das Geschehen selbst ist es, was uns Schwierigkeiten bereitet, sondern wie wir darüber denken. Das ist entscheidend.**

Michiaki Horie

**Wir allein entscheiden durch unsere Art zu denken, ob wir uns fröhlich, ängstlich, traurig, ärgerlich, wütend, gelassen oder niedergeschlagen fühlen.**

**Diese Schlussfolgerung ist natürlich recht unbequem. Denn wenn andere nicht für meine emotionale Situation verantwortlich sind, keine Schuld an meinem miesen Gefühlszustand haben ..., ja, dann müsste ich ja wohl selbst etwas verändern.**

Harlich H. Stavemann