

## Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

### Achtsamkeit: Aphorismen

„Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder zu kommunizieren, vor allem mit uns selbst“ (Tích Nhất Hạnh)

„Lass zu, dass der beste Plan für dich aus deinem Inneren kommt“ (Fritz Perls)

„Bei psychischen Problemen hilft es oft nicht nachhaltig, mit einem knappen Ratschlag bedacht zu werden. Vielmehr ist es wichtig, dass alle Aspekte der unbefriedigenden Situation, die die Klientin bedrücken, in aller Ruhe untersucht und in ihren vielfältigen und oft komplexen Zusammenhängen beleuchtet werden“ (Stemmler Frank).

„Nicht das Erreichen des Ziels ist wichtig, sondern der Einsatz auf dem Weg- zum Ziel – und der Mut, durchzuhalten bzw. immer wieder von vorn beginnen zu können“ (Schleeger Bruno M.)