

# 50 MOTIVIERENDE SPRÜCHE

Das schnellste  
Stärkentraining  
der Welt




STÄRKENTRAINER

# SO BENUTZT DU DIE KARTEN ZUR MOTIVATION

Wenn Du einen Motivationskick brauchst oder vor einem Problem stehst, für das Du nach einer Lösung suchst, kannst Du Folgendes machen: Lies Dir zuerst die 50 Karten mit den motivierenden Sprüchen kurz durch. Überleg Dir dann, welcher hilfreiche Gedanke Dich dabei besonders anspricht.

Druck Dir am besten diesen Spruch aus und leg ihn irgendwohin, wo Du ihn mehrmals täglich siehst. Nimm Dir dann eine Woche lang vor, den Motivationspruch mehrmals täglich zu lesen oder laut auszusprechen. Den Rest macht Dein Unterbewusstsein. Gönn Deinem Gehirn etwas Zeit, sich an eine optimistischere Denkweise zu gewöhnen. Nach einer Woche kannst Du entweder einen anderen Spruch auswählen oder mit dem gleichen Spruch weitermachen.


A close-up, high-angle photograph of a woman's face, looking downwards. Her eyes are partially closed, and her expression is contemplative. A blue towel is draped over her forehead and the top of her head. The background is dark and out of focus.

**„Höre auf, Dich mit anderen zu  
vergleichen. Erst dann wirst Du  
schätzen, wer Du bist und was  
Du hast.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**




**„Kannst Du jeden Menschen dazu bringen, Dich zu mögen und zu respektieren? Nein. Aber zum Glück ist das auch nicht so wichtig.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Die meisten Menschen suchen automatisch nach dem, was sie nervt. Mach es anders. Suche nach dem, was Dich fasziniert.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Der Weg zum Glück?  
Nimm Dir Misserfolge nicht so  
zu Herzen, und lass Dir Erfolge  
nicht zu Kopf steigen.“**

**FRANK REBMANN**






**„Glücklich zu sein ist eine  
Frage der Entscheidung.  
Entscheide Dich endlich dafür,  
glücklich zu sein.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Höre auf, Dich selbst so ernst  
zu nehmen. Die Menschen in  
Deinem Umfeld tun es auch  
nicht.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER




**„Du willst glücklich sein?  
Dann zähle all das auf, was Du  
hast, was man für Geld nicht  
kaufen kann.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**




**„Du weißt erst dann, wie stark  
Du bist, wenn Deine einzige  
Option im Leben ist, wirklich  
stark zu sein.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**


A man with blonde hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt, is covering his eyes with both hands. He has a pained or frustrated expression on his face. A watch is visible on his left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

**„Probleme muss man akzeptieren  
und nicht ignorieren.  
Wenn Du sie ignorierst, holen sie  
Verstärkung.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Was hält Dich im Leben zurück?  
Es ist nie der Mensch, der Du bist.  
Es ist immer nur Dein Glaube  
daran, wer Du nicht sein kannst.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Eine negative Einstellung ist  
wie ein kaputter Reifen.  
Erst wenn Du ihn wechselst,  
kommst Du weiter.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**


A close-up, profile view of a woman with long, light brown hair looking out a window. Her hand is resting on the window frame. The background is dark, suggesting it's nighttime or the window is closed. The lighting is soft, highlighting her face and hair.

**„Wir würden uns keine Sorgen  
machen, was andere über uns  
denken, wenn wir uns klar  
machen, wie selten sie das tun.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER



**Drei ewige Weisheiten:  
Akzeptiere, was war.  
Genieße, was ist.  
Staune, was kommt.**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A man wearing a dark tank top, a cap, and pants is walking away from the camera through a vast, golden field of tall grass or wheat. His arms are outstretched to the sides, and he appears to be enjoying the moment. The sky is a clear, bright blue. The overall mood is one of freedom and achievement.

**„Es spielt keine Rolle, ob Du  
mehr oder weniger lang auf dem  
Weg zu Deinen Zielen bist.  
Fortschritt ist Fortschritt.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**




**„Wann spürst Du eine tiefe  
innere Zufriedenheit? Wenn Du  
Dich entscheidest, ganz Du  
selbst zu sein.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**




**„Wage immer wieder mal einen  
Sprung ins Ungewisse.  
Nur dann erlebst Du, dass hinter  
der Angst das Besondere liegt.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A close-up photograph of a snail with a brown, patterned shell and long, extended antennae, moving slowly across a piece of weathered, textured wood. The background is a soft, out-of-focus greyish-blue.

**„Es spielt keine Rolle, wie schnell  
Du auf dem Weg zu Deinen Zielen  
bist. Du wirst jeden überholen,  
der gar nichts unternimmt.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Dein Leben wird sofort leichter,  
wenn Du loslässt, was Du nicht  
kontrollieren kannst.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Wer sich im Urlaub von seinem normalen Leben erholen muss, ist noch auf der Suche nach seinem echten Leben.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER



**„Du bist stärker, als Du meinst,  
und mutiger, als Du glaubst.  
Es ist nur Dein Denken, das Dir  
enge Grenzen setzt.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Was ist Hoffnung? Manche Dinge  
im Leben werden wir vielleicht nie  
erreichen, aber wir sollten es  
dennoch immer wieder versuchen.“**

**FRANK REBMANN**



**„Dein Talent öffnet Dir die Tür  
zum Erfolg. Aber nur das  
Schleifen Deines Talents lässt  
Dich im Raum bleiben.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Wir müssen so oder so denken,  
wenn wir nicht gerade schlafen.  
Warum also nicht gleich positiv  
denken.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Was ist das Dilemma der  
meisten Menschen? Dass sie  
sich schon vorher alles kaputt  
denken.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Rückschlägen ist es egal, wie  
Du Dich fühlst. Sie lassen Dir nur  
die Wahl aufzugeben oder es  
noch einmal zu versuchen.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Lebenskunst besteht darin, die  
eigenen Stärken mit dem  
beruflichen und privaten Leben  
in Einklang zu bringen.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER



**„Unsere Charakterstärke zeigt  
sich erst dann, wenn es im  
Leben unbequem wird.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Wenn Dir das Leben einen Tritt  
in den Hintern verpasst, dann  
nutze den Schwung fürs  
Weitermachen.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Unser Potenzial zur Entfaltung  
zu bringen ist vielleicht die  
größte Aufgabe unseres  
Lebens.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER



**„Eine Stärke ist etwas, was wir  
gut können, gerne machen und  
wobei wir hervorragende  
Ergebnisse erzielen.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**




**„Nur wer seine Schwächen  
akzeptiert, überwindet sie.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A landscape with autumn foliage in shades of orange, red, and brown. In the upper right, a white rectangular board is mounted on a black ladder-like structure. The background is a soft, hazy sky.

**„Wer seine Stärken kennt und  
nutzt, kann seine Träume  
erfüllen.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Für Erfolg gibt es keine  
Blaupause, denn Erfolg ist  
eine Sache persönlicher Stärken.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**Stärken Sie Ihre eigenen Stärken  
– und kopieren Sie nicht die der  
anderen.“**

**FRANK REBMANN**

**„Mit dem Entdecken Ihrer  
Stärken erleben Sie, was  
Lebenszufriedenheit bedeutet.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Wer seine Stärken  
ignoriert, bleibt weit hinter  
seinen Möglichkeiten  
zurück.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A woven basket, likely made of straw or a similar natural material, is tipped over, spilling a large quantity of walnuts onto a dark wooden surface. The walnuts are in various stages of being cracked open, with some showing the light-colored nutmeat. The background is a soft, out-of-focus blue-green color. The overall scene suggests a theme of abundance, choice, and perhaps the wisdom of selecting what is best for oneself.

**„Wir vernachlässigen viel zu oft  
unser Potenzial, weil wir uns  
Aufgaben widmen, die  
nicht zu uns passen.“**

**FRANK REBMANN**



**„Talente sind wie ein Fingerprint  
– ein individuelles Merkmal  
unserer Persönlichkeit.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**



**„Was ist Glück?  
Der Mensch sein zu wollen,  
der Du wirklich bist.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Wer seine Stärken  
entwickeln will, sollte für jedes  
Hindernis dankbar sein.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Was ist ein erfülltes Leben?  
Lebe jeden Tag so, dass Du ihn  
gerne ein zweites Mal  
erleben würdest.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Der Beweis von mentaler  
Stärke liegt nicht im Erzielen  
von Erfolgen, sondern im  
Akzeptieren von Misserfolgen.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER

**„Versuche nicht, andere zu  
übertreffen, sondern nur Dich  
selbst.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

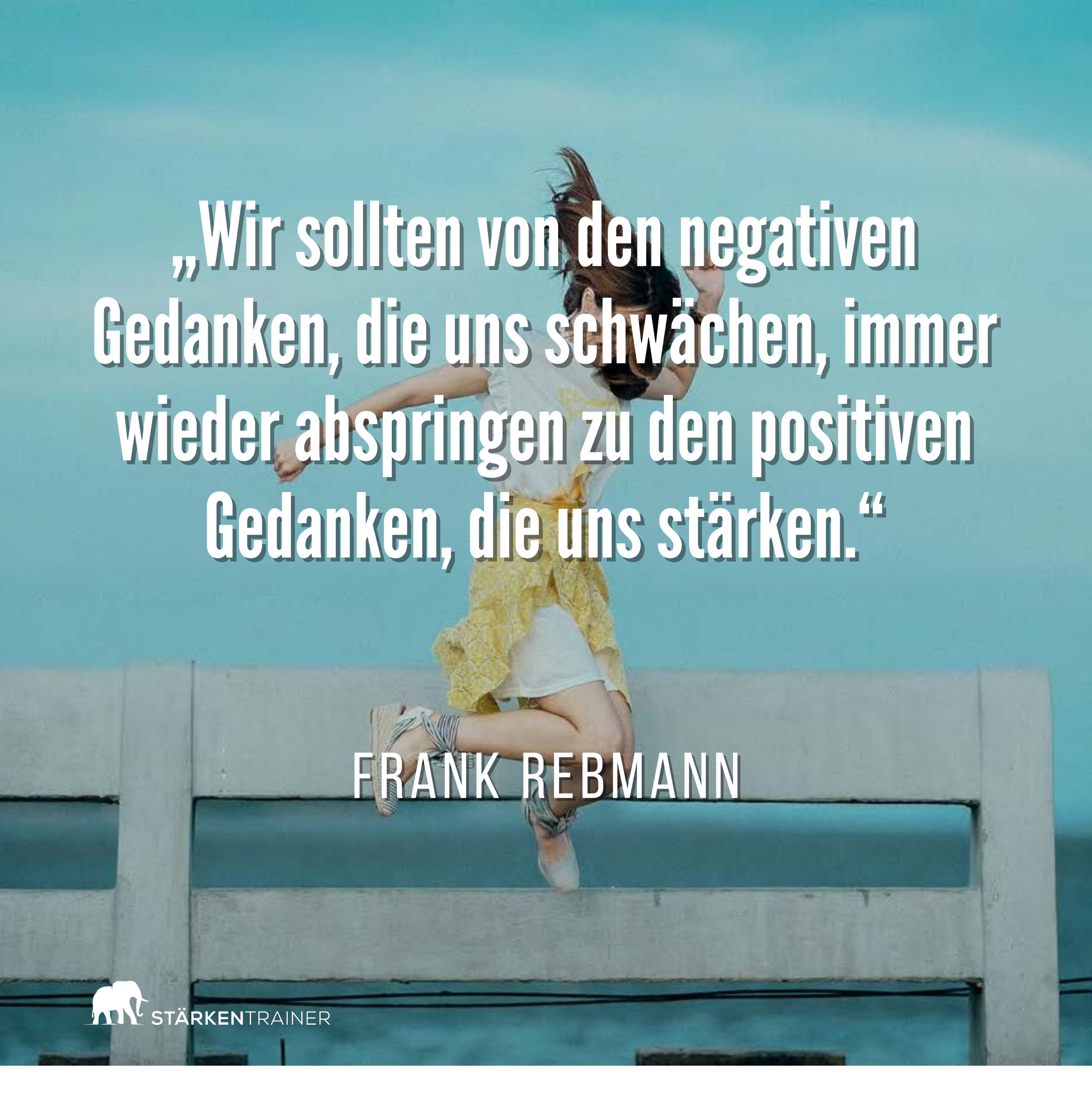
**„Einfach nur wir selbst zu sein,  
erfordert erstens Mut und  
zweitens Humor.“**



**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A woman with dark hair, wearing a white short-sleeved top and a yellow patterned skirt, is captured in mid-air, jumping over a light-colored wooden fence. Her hair is flying, and her arms are outstretched. The background is a solid teal color.

**„Wir sollten von den negativen Gedanken, die uns schwächen, immer wieder abspringen zu den positiven Gedanken, die uns stärken.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

**„Warum denken so viele in den Kategorien von Gewinnern und Verlierern? Jeder von uns besitzt individuelle Stärken, die aus ihm etwas Besonderes machen.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**






**„Wir alle machen Fehler. Das ist die  
Chance, mit mehr Wissen als zuvor  
noch einmal zu beginnen.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

The image features a silhouette of a cowboy wearing a wide-brimmed hat, standing next to a horse. They are positioned against a warm, golden-orange background that suggests a sunset or sunrise. The scene is captured in a high-contrast, low-key style, with the subjects appearing as dark shapes against the bright sky.

**„Es sind verlorene Jahre, jemand  
sein zu wollen, der man nicht ist.  
Besser ist es, sich selbst zu finden.“**

**FRANK REBMANN**




**STÄRKENTRAINER**

**„Deine größten Stärken erkennst  
Du erst, wenn Du die größten  
Hindernisse im Leben überwinden  
musst.“**

**FRANK REBMANN**



**STÄRKENTRAINER**

A man with a full, light-colored beard and a blue eye is looking directly at the camera. He has a dandelion seed head placed over his right eye. He is wearing a white shirt and green suspenders. His hands, which have several tattoos, are visible near the dandelion stem.

**„Wir bewundern Menschen wegen ihrer großen Stärken, aber wir mögen sie wegen ihrer kleinen Schwächen.“**

**FRANK REBMANN**



STÄRKENTRAINER