

Steh' auf!

Fick deinen Kummer und deine Sorgen,
schieß auf gestern und auf morgen!
Lass deine Probleme sich verpissen!
Du wirst sie nicht sehr lang vermissen.

Hör auf zu grübeln und steh auf!
Ändere deinen Lebenslauf,
denn heute ist ein neuer Tag,
der doch manches verändern mag.

Lös' deine Träume und Gedanken
von all den unnötigen Schranken!
Entdeck' die Welt, die du gestaltetest,
leb' ein Leben, dass du selbst verwaltest.

Erhebe dich aus der Depression,
verharre nicht in Rezession!
Such' deine Kraft und Energie,
sie sind da, sie schlafen nie!

Was du erlitten hast war nicht vergebens!
Aus all den Trümmern deines Lebens
erschaffst du, gleichsam einem Schmid,
ein neues Leben - Glied für Glied!

Warte nicht auf ferne Tage,
leg' nicht zu viel auf die Waage,
überwinde deinen Schmerz,
heile dein erkranktes Herz!

Nimm dein Leben in die Hand,
erobere das ganze Land!
Heute beginnt dein neues Leben,
es wird Zeit, sich zu erheben!

© **Benjamin . Bähle**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)