



Walter A. Hermann  
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene  
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501  
www.psychotherapeutwien.com  
praxis@psychotherapeutwien.com

## Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier - Lebensweisheit

Wenn die Dinge in deinem Leben immer schwieriger werden, oder wenn 24 Stunden am Tag nicht genug sind um alles zu erledigen, erinnere dich an den "Blumentopf und das Bier":

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich.

Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen.

Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen.

Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbleibenden Freiraum.

Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig mit "ja".

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus.

Die Studenten lachten.

"Nun", sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, *"Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen..."*

*„Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre.“*

*"Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten.*

*„Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, *"gibt es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.**

*„Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung.“*

*„Führen Sie Freunde zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.“*

*„Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten.“*



Walter A. Hermann  
**PSYCHOTHERAPEUT**

**Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene**  
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

**0664 862 7501**  
[www.psychotherapeutwien.com](http://www.psychotherapeutwien.com)  
[praxis@psychotherapeutwien.com](mailto:praxis@psychotherapeutwien.com)

*„Der Rest ist nur Sand.“*

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte: *"Ich bin froh, dass sie das fragen."*

*„Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“*