

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.10 FRÜHJAHR 2015

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

Lebe gut

© I-STOCK

NEU Ihr
Kunden-
magazin

**MUTIG
HANDELN**

und das Unmög-
liche schaffen

**FREUND-
SCHAFT**

Eine wunderbare
Geschichte

**GESUND
GENIESSEN**

Leckere Frühlings-
gerichte

Grossreinemachen

CAROLA VAHLDIK

Ich nehme mir heute frei – nicht von Büro oder Kasse

Von Haushalt oder Praxis

Ich nehme heute frei von Nöten und Sorgen

Ängsten und Grübeln

Schwinge einfach den Besen

Fege sie raus

Wische gründlich hinterher

Putze die Seelenfenster

Stelle mich gar

Auf den Kopf

Um mit herzlichem Lachen

Alles herauszuschütteln

Was da noch drückt

Jetzt fühle ich mich

Leichter, schöner, wieder jung

Danke

Für Besen, Lappen und Lachen

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin
erscheint in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12
D-73760 Ostfildern
Telefon: (07 11) 44 06-0
Telefax: (07 11) 44 06-177
Internet: www.lebe-gut-magazin.de

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens Stroppel

Chefredaktion: Matthias Reimann
Gestaltung: Finken & Bumiller
Druck: Süddeutsche Verlags-
gesellschaft, Ulm

Bildnachweis:
Die Bilder des Magazins ohne eigenen
Bildnachweis sind den vorgestellten
Büchern entnommen. Die Rechte liegen
beim jeweiligen Verlag.

© Patmos Verlag der Schwabenverlag
AG, Ostfildern

© Verlag am Eschbach der Schwaben-
verlag AG, Eschbach

© Matthias Grünwald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

© Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-
verlag AG, Ostfildern

© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2015 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland

Preisstand
1. März 2015
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

EDITORIAL

Frühjahrsputz für meine Seele

Es riecht nach Frühling. Die Luft erfüllt ein unvergleichliches Versprechen von frischem, unverbrauchtem Leben. Die Türen und Fenster weit öffnen. Diesen Duft durch mein Zuhause wehen lassen. Durchlüften. Beherzt den Besen schwingen. Den Winter hinausfegen aus meinem Leben. Den Staub wegwischen, der sich auf alles gelegt hat. Und was ich schon immer wollte: ausmisten. Platz machen für Neues. Loslassen, was mich beschwert. Großreinemachen, nicht länger Grübeln. Selbst die Sorgen aus dem Haus lachen. Weil das leicht macht und frei. Der Frühjahrsputz schafft Luft zum Atmen – auch

in unseren Seelen, und äußere Ordnung bringt im Innern mehr Kraft und Klarheit. Aufräumen, um selbst ein aufgeräumtes Wesen zu werden. Die Verwandtschaft der Worte ist wohl kein Zufall. Vielleicht ist eine heitere Stimmung vor allem die Folge eines aufgeräumten Lebens? Das Frühjahr lädt dazu ein, es einfach auszuprobieren.

Lebe gut schließt sich dieser Einladung an. Lassen Sie sich inspirieren. Dass Sie in Stimmung kommen für Ihren ganz persönlichen Frühjahrsputz „mit Lappen und Lachen“ wünscht Ihnen von Herzen

Ihr

Ulrich Peters, Vorstand
Verlagsgruppe
Patmos



EINFACH gut!



Fragen Sie sich manchmal, ob es das ideale Leben nur bei den anderen gibt? Fühlen Sie sich manchmal verlassen und überfordert, in Ihrem Alltag zwischen Beruf, Partnerschaft, Familie und persönlichen Träumen jonglieren zu müssen? Beate Hofmann beschreibt in ihrem Buch „Einfach gut“ sieben wichtige Bereiche von Achtsamkeit bis Zuversicht, die das Leben bereichern und stellt darin Menschen vor, die auf unterschiedlichste Art Erfolg und Erfüllung gefunden haben. Persönlich, unterhaltsam und fundiert macht die Expertin für Lebensstärke Mut, das Beste aus seinem Leben zu machen ...

Wieso muss da ein Schmetterling drauf sein? Ich war zuerst nicht besonders begeistert, als ich den Coverentwurf für mein neues Buch in der Hand hielt. Als Rednerin spreche ich zum Thema Selbstführung und Lebensbalance vor Führungskräften und auf Firmenveranstaltungen. Überzeugt vertrete ich die These, dass Erfolg die Erfüllung braucht, um Leistungsfreude und Lebenslust langfristig zu erhalten. Und jetzt also ein kleiner Schmetterling auf rotem Cover. Mir erschien er zu flattrig, zu schlicht für so ein wichtiges Thema.

SCHMETTERLINGSMOMENTE

Zugegeben, der Schmetterling ist das perfekte Symbol für entspannte, heitere Gelassenheit. Scheinbar mühelos flattert er von Blüte zu Blüte und zeigt uns, wie Leichtigkeit aussieht. Vor drei Jahren, als ich losgelöst von Beruf und

Verbindlichkeiten für 365 Tage mit meiner Familie in Kanada dem Lockruf des Lebens folgte, habe ich ein Foto von einem Schmetterling gemacht: Ein farbenprächtiger Pfauenauge sitzt auf dem Henkel meiner Kaffeetasse. Er hat geduldig gewartet, bis ich zum Fotoapparat gegriffen und die Besonderheit dieses Momentes festgehalten habe. Ich liebe dieses Foto. Es ist mir zum Symbol geworden für achtsames Verweilen, für das Geschenk meiner Lebenszeit, für die Leichtigkeit des Seins. Doch das ist ein Sabbatical- oder Urlaubsmotiv.

Jetzt sind mein Mann und ich zurück in Deutschland, haben neue Projekte in Angriff genommen, eine Firma gegründet, schreiben Bücher und halten Vorträge. Da sind die Schmetterlingsmomente seltener und der Erfolgsdruck größer geworden.

EINFACH GUT IST GANZ SCHÖN SCHWER!

Oft höre ich von Männern und Frauen, dass sie sich getrieben fühlen und funktionieren müssen. Das gute Leben ist ein Thema, ja, doch vor allem eines für Philosophen. Im ganz normalen Alltag kommt doch niemand mehr zum guten Leben. Da geht es eher ums Überleben zwischen Firma, Familie und Freizeitprogramm. Dabei sehnen wir uns alle nach dem gelingenden Leben, nach Beziehungsglück, Lebensfreude, gelebten Werten und einem Sinn in unserem Tun. Einfach gut leben scheint mühsam zu sein und riecht verdächtig nach neuzeitlicher Selbstoptimierung.

DAS GLÜCK NICHT VERSCHIEBEN

Das erfüllte Leben, von dem ich in Vorträgen spreche, ist für viele Menschen eine Vision. Sie liegt für die meisten weit in der Ferne. Wenn ich einmal genug Geld verdient habe. Wenn die Kinder aus dem Haus sind. Wenn unsere Beziehung stabiler ist. Wenn ich mich verwirklicht habe. Wenn, dann – das ist eine gefährliche gedankliche Logik. Was, wenn das Dann nicht kommt? Ist es wirklich so kompliziert, hier und heute, mit den Möglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen, nicht nur zu überleben, sondern glücklich zu leben? Dieser Frage bin ich nachgegangen. Monatelang. Ich habe recherchiert – bei Philosophen, Psychologen, Soziologen. Und ich habe interessante Menschen interviewt, denen es auf unterschiedlichste Weise gelungen ist, erfolgreich und erfüllt zu leben.

ERFÜLLUNG HAT VIELE GESICHTER

Sieben Beispiele stelle ich Ihnen in meinem Buch vor: Dr. Katja Kruckeberg, die als Führungskräfte-Coach den Selbstwert hinterfragt und stärkt, Martin Dulig, der neue Wirtschaftsminister im Freistaat Sachsen, der gemeinsam mit seiner Frau Susann und den sechs Kindern auf ein starkes Beziehungsnetz setzt, Gudrun Pflüger, Wolfsexpertin, die eine Menge über Zuversicht weiß, Jan Thorsten Eßwein,

Münchner Achtsamkeitsexperte, der dem Dalai Lama und sich selbst ganz neu begegnete, Steve Kroegeer, ehemaliger Fitness-Coach, der heute Manager auf den Kilimandscharo begleitet und sie dabei mit Leichtigkeit und Bewegungsfreude in Kontakt bringt, oder Rudolf Wötzel, Ex-Banker, der seine Werte auf dem Weg über 33 Viertausender prüfte und schließlich neu bestimmte. Ganz besonders erfreut war ich, dass Professor Ludwig Güttler, Trompeter mit Weltruf und Mitinitiator des Wiederaufbaus der Dresdener Frauenkirche sich die Zeit nahm, für dieses Buch über den Sinn im Leben zu philosophieren.

Damit den Leserinnen und Lesern meines Buches das gute Leben wirklich mit Leichtigkeit gelingt, gibt es darüber hinaus Coachinghäppchen, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen. Folglich nenne ich sie „Coaching to go“.

MIT LEICHTIGKEIT LEBEN

Die beste Entdeckung im Schreibprozess war für mich eine ganz spezielle Schmetterlingsart, der nordamerikanische Monarchfalter. Denn dieser kleine Kerl legt mit seinen hauchzarten, bunten Flügeln tausende von Kilometern zurück, um in Mexiko zu überwintern. Er braucht dafür super trainierte Flugmuskeln. Seit dieser Entdeckung bin ich mehr als versöhnt mit dem Buchcover, denn es macht klar, dass beides zum Leben dazugehört: flattern und fliegen, Erfolg und Erfüllung. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Ihre „inneren Lebens-Muskeln“ zu trainieren. Ich weiß, das ist möglich. Mit Leichtigkeit. Leben Sie los!

BEATE HOFMANN

Beate Hofmann ist Vortragsrednerin (zertifiziert als Professional Speaker GSA), Hochschuldozentin und Coach. Gemeinsam mit ihrem Mann führt sie die hope & soul company, ein Unternehmen, das Vorträge und Seminare für Menschen anbietet, die ihre Lebenskraft und Selbstführung verbessern wollen. Sie lebt mit ihrer Familie in Moritzburg bei Dresden.



Einfach gut!

Mit Leichtigkeit erfüllter leben
176 Seiten, 14 x 22 cm, Paperback
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0589-2
PATMOS

Lockruf des Lebens

Unser Familiensabbatical in Kanada
208 Seiten, 14 x 22 cm, Hardcover
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0328-7
PATMOS



Bring Flow in dein Leben

Der aktive Weg zum Glück
208 Seiten, 14 x 22 cm, Paperback
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0497-0
PATMOS



Für DURCH- STARTER



Jedes Mal, wenn ich ihn höre, erinnert mich der Hit von **THE POLICE** an die Mondlandung. An die gigantischen Schritte von Neil Armstrong, als er am 21. Juli 1969 den Mond betreten hat. Was für eine verrückte Idee, beim damaligen Stand der Technik einen Menschen auf den Mond fliegen zu lassen! Anfang der 60er-Jahre gab es keine Mikrochips, ja, es gab nicht einmal richtige Computer! Selbst die berühmten Apollo-Kapseln sind aus heutiger Sicht nichts anderes als aufgepeppte Kühlschränke.

Und mit diesen Maschinen verpflichtet sich Kennedy 1961 vor dem ganzen amerikanischen Volk, noch im selben Jahrzehnt einen Menschen zum Mond zu schicken. Wahnsinn! Wenn ich mir die historischen Fakten vor Augen halte und dabei Stings Lied lausche, verstehe ich sehr wohl, warum er singt: *I hope my legs don't break Walkin' on the moon.*

Das Vorhaben war nicht groß. Es war Größenwahnsinnig. Und die Gefahr zu scheitern war nach damaligem Erfahrungsstand deutlich größer als die Chance des Gelingens. Aber der Erfolg kam. Er folgte auf diese großartige Vision, mit der sich jeder Amerikaner identifizierte.

Apropos Erfolg: Die Geschichte, wie Sting Popstar geworden ist, ist ungefähr genauso verrückt wie die der Mondlandung. Vor seiner Karriere als Musiker hieß Sting Gordon Matthew Thomas Sumner. Und er war kein Künstler, sondern der Sohn eines Milchmanns aus Wallsend, der seine Brötchen als Bauarbeiter verdiente, bevor er sich schließlich zum Englischlehrer ausbilden

ließ. Ein einfacher junger Mann aus einer abgelegenen Kleinstadt an der Tyne entscheidet sich eines Tages, seinen mit viel Einsatz erarbeiteten und sicheren Job zu schmeißen, um was zu tun? Seinem Hobby zu frönen und Gigs mit seinen Kumpels zu geben. Ohne zu wissen, ob er damit jemals seinen Lebensunterhalt finanzieren kann oder ob er sich für immer in den Ruin stürzt. Und sicherlich hatte er auch Zweifel bei der Verwirklichung seines Lebenstraums, vielleicht hatte er sogar schlotternde Knie ... Heute jedoch weiß jeder, wer Sting ist. So verrückt wie das Unterfangen der Amerikaner, in den 60er-Jahren auf den Mond zu fliegen, so verrückt war auch Stings Schritt vom Lehrer zum weltweit gefeierten Popmusiker.

Beide Geschichten haben aber noch etwas gemeinsam: Im Vorfeld erschien das Vorhaben wie eine unlösbare Aufgabe. Wie etwas Unmögliches. Etwas, für das man viel Mut und Durchhaltevermögen benötigt und bei dem man mit seinen Ängsten konfrontiert wird. Im Rückblick ist es aber erstaunlich, wie wenig es für den

Das Gold im Dunkeln der Seele finden

Neue Kraft aus verborgenen Quellen
176 Seiten, 14 x 19 cm, Paperback
14,99 / ISBN 978-3-8436-0614-1
PATMOS

Wut, Hass, Neid oder Gier sind Gefühle, die wir gerne verdrängen. Doch in solchen Schattenseiten des Menschen ist Gold verborgen, denn diese Kraft kann konstruktiv eingesetzt werden. Der erfahrene Psychotherapeut und Theologe Wunibald Müller gibt hilfreiche Hinweise, wie es gelingt, sich dem Dunkeln der Seele zu öffnen.



Verabredung mit dem Glück

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft
160 Seiten, 14 x 22 cm, Paperback
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0572-4
PATMOS

Der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Krankheit oder Trennung fordern jeden von uns heraus. Christian Firus zeigt in diesem Buch anhand von mehreren Fallbeispielen, wie man seine innere Widerstandskraft stärken kann um seine seelische Gesundheit zu erhalten.



Ab heute bin ich Optimist

Eine Starthilfe
176 Seiten, 14 x 22 cm, Paperback
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0554-0
PATMOS

Optimisten sind gesünder und leben länger. Und sie sind glücklicher! Wer jetzt neidisch wird, sollte das neue Buch von Leo Bormans lesen. Denn darin beschreibt er, wie man sich eine zuversichtliche Lebenseinstellung selbst aneignen kann.

Und täglich grüßt dein Lebenstraum

Mutig handeln und das Unmögliche schaffen
176 Seiten, 14 x 22 cm, Paperback
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0583-0
PATMOS

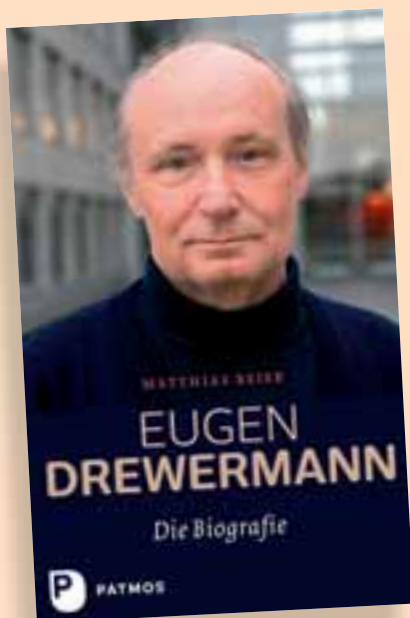


Erfolg wirklich gebraucht hat. Mit rudimentärer Technik sind die Amerikaner auf dem Mond gelandet und haben Weltgeschichte geschrieben. Und mit nichts außer dem Wunsch zu singen, ist Gordon Matthew Thomas Sumner der weltberühmte Popstar Sting geworden.

Wie so etwas geht, wie Sie das scheinbar Unmögliche erreichen und aus Ihrem Lebenstraum Realität machen, darüber habe ich ein Buch geschrieben.

Ich wünsche Ihnen bei Ihrem gigantischen Schritt viel Erfolg. Und wenn Sie noch so die Hosen voll haben ...
Emanuel Koch

Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren



EUGEN DREWERMANN ZUM 75. GEBURTSTAG

Matthias Beier
Eugen Drewermann
Die Biografie

ca. 400 Seiten, 14 x 22 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
ca. € 29,99, ISBN 978-3-8436-0601-1
erscheint im Juli (wir merken gerne für Sie vor)

PATMOS

In unserem Leben geht es um nicht weniger als Alles. Aber trotz der Größe dieser Aufgabe ist dieses Alles nicht zu viel für ein Leben – es ist überhaupt keine quantitatives Maß, sondern eine qualitatives. Viel ist nicht dasselbe wie Fülle, und ein volles Leben garantiert noch längst keine Erfüllung oder Vollendung. Es heißt, nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren. Darum geht es. Es geht um eine Art Schatz, der in der Mitte unseres Lebens, der Tiefe unserer (All)Tage verborgen liegt und jene, die ihn zu entdecken vermögen, beschenkt und reich macht mit Wissen und Weisheit um die Dinge, die wirklich wichtig und wesentlich sind.

Aus Eugen Drewermanns Worten strömt uns solch innerer Reichtum zu. Als Therapeut und Theologe ist er wie kaum ein anderer mit den Träumen und Sehnsüchten heutiger Menschen vertraut. Er entschlüsselt die Weisheit der Märchen, Mythen und Religionen und erschließt ihre alte und immer neue Wahrheit als Kraft, die das Leben verwandeln kann. Seine Worte weisen den Weg aus der Enge der Angst und in die Tiefe der Seele, in der unser Leben in das Kraftfeld der Liebe gerät. Sie erzählen von der Zauberwelt der Zuversicht und der Energie des Vertrauens. Sie ermutigen uns, unseren tiefsten Träumen zu trauen, mutig Mensch zu sein und zu erleben, wie Gott in uns reift und unser Leben märchenhaft wird. Sie heilen Verwundungen und eröffnen eine Welt voller Wunder und den Reichtum, der in uns ruht und nur darauf wartet geweckt zu werden. Sie inspirieren, unsere besten Kräfte zusammen zu nehmen un(d)endlich zu leben.

Aus Anlass seines 75. Geburtstags am 20. Juni 2015 hat *Lebe gut* einige seiner wichtigsten Gedanken und schönsten Texte gesammelt – Gedanken, die es in sich haben. In einer Zeit, in der jede und jeder von uns in der Gefahr ist, sich im

Vielerlei seiner Aufgaben und seines Alltags, von Nachrichten, Notwendigkeiten und Neuigkeiten zu verlieren und in der selbst Freizeit zu einer Forderung wird, laden sie selbstbewusst dazu ein, sich einfach zu sammeln und zur Mitte und Achse des eigenen Lebens zurückzufinden. Die Hoffnung, die in allen seinen Gedanken steckt und letztlich seine Worte, seine Werke und sein Wirken tragen, ist Eugen Drewermanns Wunsch, es möge der Welt und den Menschen gelingen, wirklich wesentlich zu werden. Das ist das Wichtigste – und damit geht es um Alles, um nicht mehr und nicht weniger.

WIE WIR DER ENGE UNSERER ANGST ENTKOMMEN An sich gibt es in der Seele von Menschen keine Macht, die derart alle Kräfte der Persönlichkeit gegen die Zersplitterungen der Angst sammeln und zusammenführen könnte, wie die Haltung eines grundlegenden Vertrauens. Nur in der Sphäre einer Geborgenheit, wie sie einzig der Glaube eröffnet, kann ein Mensch zur Einheit mit sich selbst gelangen, und es ist letztlich sein Verhältnis zu Gott, das darüber entscheidet, in welchem Verhältnis jemand zu sich selber steht.

ENERGIE DES VERTRAUENS Wenn die „Energie“ des Vertrauens und der Liebe, die von einer anderen Person ausgeht, uns so ergreift, dass sie uns wie im Rhythmus des eigenen Seins durchfließt und alles in uns verstärkt, anregt und auf ein Niveau hebt, zu dem wir von uns selbst her niemals imstande gewesen wären, so hat man in etwa ein Modell, um zu verstehen, was bei dem Vorgang geschieht, der theologisch als „Glauben“ bezeichnet wird: ein Ergriffenwerden und Einschwingen in die pulsierende Kraft, die das gesamte Weltall durchströmt und die dennoch unendlich mehr ist als nur eine „Kraft“, da nur eine Person auf uns als Personen mit jener unvergleichlichen Energie zu wirken vermag, die wir „Liebe“ nennen.

DAS GRÖSSTE GLÜCK AUF ERDEN Glück ist ansteckend; es flutet über sich hinaus und teilt sich mit, so wie das Licht der Sonne, bis in die letzte Zone. Jedes Kind hat schon diese Erfahrung gemacht: es streichelt seine Katze oder seinen Hund - und es ist selber überglücklich, wenn es die Katze schnurren und den Hund leise jaulen hört. Das größte Glück auf Erden besteht darin, einem fremden Glück beiwohnen zu dürfen, das uns selbst am Herzen liegt, und nichts ist schöner als mitanzusehen, wie jemand zu seiner Wahrheit und zu seinem Glück hinfindet. Erst in dem Glück des anderen wird auch unser eigenes Glück vollkommen und wirklich. Völlig selbstlos, weitherzig, verschwenderisch und teilnahmsvoll ist nur das Glück.

DAS WICHTIGSTE IM LEBEN Es ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können: das eigenen Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben. Allein darauf kommt es an und nur auf diese Weise dienen wir Gott ganz: dass wir begreifen, wer wir selber sind, und den Mut gewinnen, uns selber zu leben. Denn es gibt Melodien, es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie auszusagen und auszusprechen. Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht; und keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden, welch ein Reichtum in uns liegt. Erst dann wird unser Herz ganz, erst dann wird unsere Seele weit, erst dann wird unser Denken stark. Und erst mit allen Kräften, die in uns angelegt sind, dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.



Das Wichtigste im Leben
Worte mit Herz und Verstand
ca. 112 Seiten, 12 x 19 cm
Hardcover
ca. € 12,99
ISBN 978-3-8436-0603-5
erscheint im Juni
(wir merken gerne für Sie vor)
PATMOS

**Landschaften der Seele
oder: Wie uns die Liebe
verzaubert**
Grimms Märchen tiefen-
psychologisch gedeutet
Band 1
ca. 504 Seiten, 14 x 22 cm
Hardcover mit Schutzumschlag
ca. € 25,-
ISBN 978-3-8436-0616-5
erscheint im Juni
(wir merken gerne für Sie vor)
PATMOS



**Landschaften der Seele
oder: Wie uns die Liebe
verzaubert**
Grimms Märchen tiefen-
psychologisch gedeutet
Band 2
ca. 412 Seiten, 14 x 22 cm
Hardcover mit Schutzumschlag
ca. € 25,-
ISBN 978-3-8436-0617-2
erscheint im Juni
(wir merken gerne für Sie vor)
PATMOS

WAS UNS DIE MÄRCHEN LEHREN Wissen wirklich nur noch die Märchen, dass einzig die Liebe die Kraft besitzt, glücklich zu machen? Auf den starken Schwingen des Gefühls trägt sie uns über Berge und Meere in ein jenseitiges Land voller Zauber und Träume. Sie lehrt uns, die Welt als ein verborgenes Kraftfeld der Sehnsucht zu entdecken, voller magischer Wege, verwunschener Schlösser, geheimnisvoller Landschaften. Sie macht aus der Seele des anderen ein Zauberreich voller Symbole und Verweisungen, und jedes seiner Wörter, das wir richtig verstehen, ist wie der Wegweiser, ein Terrain zu betreten, das uns völlig unentdeckt und geheimnisvoll zu Füßen liegt. Die Liebe lehrt uns, die Zeit in einen heiligen Rhythmus von Erwartung und Erfüllung einzuteilen. Sie macht uns zu Teilhabern der verschwiegenen Poesie der Welt ...

Soll es immer nur in den Märchen wahr sein, dass die Liebe stärker ist als die Angst und die Menschlichkeit mächtiger als der Zwang der Umstände und der Gesetzte? Um ein Märchen auszulegen, muss man wenigstens ein wenig daran glauben, dass das Leben selber märchenhaft sein kann. Trotz aller Enttäuschungen, Entmutigungen und Zweifel sind doch die Träume nicht auszurotten, die in den Märchen Gestalt gewinnen; und wenn man die Märchen schon bevorzugt den Kindern erzählt, so doch wohl auch deshalb, weil ein jedes Kind, das zur Welt kommt, in gewissem Sinne ein Recht darauf hat, so glücklich zu werden, wie die Märchen das traumhafte Glück der Liebe erträumen.

RUHIG REIFEN Altern ist ein ruhiges Reifen und ... ein immer deutlicheres Sichtbarwerden der Seele im Körper. Spätestens von 40 Jahren an ist ein Mensch für sein Aussehen selber verantwortlich - nicht in kosmetischem, sondern in geistigem Sinne, denn zunehmend schärfer prägt im Alter die Seele, das eigene Wesen, sich in den Zügen und Falten des Gesichtes, der Augen, des Mundes, der Hände, der ganzen Haltung aus ... Jedoch, wenn jedes Reifen nur geschieht vermöge der Liebe, so wollen wir hoffen, dass vor allem das Altern uns gegeben sei als eine Zeit der zärtlichen Erinnerung, des verständnisvollen Ausruhens beieinander und eines nicht endenden Gesprächs geschwisterlicher Freundschaft, die gemeinsam einmündet in Gott, um sich in ihm gemeinsam fortzusetzen.

GESUND geniessen!

Gesundes Essen und Genuss – gerade im Frühjahr ist diese Kombination besonders angesagt. Vor allem Selbstgemachtes ist dabei ein Garant für Gesundheit, Frische und Geschmack: So lässt ein selbstgemachtes Müsli mit frischem Obst jede zuckerlastige Fertigmischung alt aussehen. Kein Brot schmeckt und duftet annähernd so gut wie das Selbstgebackene. Und so frisch, fruchtig und bar jeglicher Konservierungsstoffe wie ein selbstgemixter Smoothie kann kein Gekaufter sein.

Doch Vorsicht – wer erst einmal angefangen, selbst zu mixen, zu rühren und zu backen wird mit hoher Wahrscheinlichkeit Gefallen – und vor allem Geschmack daran finden ...



ULRIKE UND JUTTA SCHNEIDER

BROT Frisch gebacken
aus dem Ofen und
vom Grill



THORBECKE



Weissbrot

Zutaten

500 g Weizenmehl Type 405
20 g Frischhefe
1 TL Honig
50 g weiche Butter
1 Eigelb
12 g Salz
300 ml lauwarme Milch

1. Alle Zutaten 7 Minuten lang in der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe, dann ca. 10–15 Minuten lang schnell auf Stufe 2 kneten, bis der Teig weich, glatt und nicht mehr klebrig ist. Ggf. noch etwas Milch oder Mehl unterkneten. Dieser Teig will richtig gut geknetet werden. Zuletzt den Teig mit den Händen falten, kneten und rund formen. Luftdicht abgedeckt 90 Minuten lang an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Den Teig zu einem Strang formen und diesen an den Enden zu einem Ring zusammenführen.
3. Diesen abgedeckt ca. 1 Stunde lang ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit aufheizen. Tasse Wasser in den Ofen stellen.
5. Die Oberfläche des Teigrohlings mit kaltem Wasser einpinseln. Das Brot im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen.

Frisches, duftendes Weißbrot ist Freude pur. Damit dies auch für den Bäcker/die Bäckerin so ist, können Sie den Teig abends zubereiten und in der Form mit Frischhaltefolie luftdicht zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Morgen muss das Brot nur noch in den vorgeheizten Ofen geschoben werden – und schmeckt etwa mit frischem Pesto traumhaft gut!

Brot

Frisch gebacken aus dem Ofen und vom Grill
136 Seiten, mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0587-1
THORBECKE

Ulrike Schneider stellt Ihnen in diesem Buch eine Vielzahl von Brotrezepten mit den unterschiedlichsten Mehlsorten vor, darunter von den Ur-Körnern Dinkel, Einkorn oder Emmer. Sie gibt Tipps fürs Backen im Ofen oder am offenen Feuer, erklärt, wie Sie einen Holzbackofen einschüren oder wie Ihnen ein Brot im Kugelgrill oder Dutch-Oven gelingt.



Vegan & lecker

60 Rezepte für jeden Tag
144 Seiten, mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 18,99
ISBN 978-3-7995-0580-2
THORBECKE

Frische, möglichst natürliche Lebensmittel sind der Garant für eine leckere, unkomplizierte und rasch zubereitete vegane Küche. Und damit es auch wirklich funktioniert, verrät Dunja Gulin viele Tricks und Kniffe, wie man den Vorrat bestückt und vorgegarte Grundzutaten im Kühlschrank das Leben leichter machen.

Säfte, Smoothies, Superfoods

100 Rezepte, 100% gesunder Genuss
144 Seiten, mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0596-3
THORBECKE

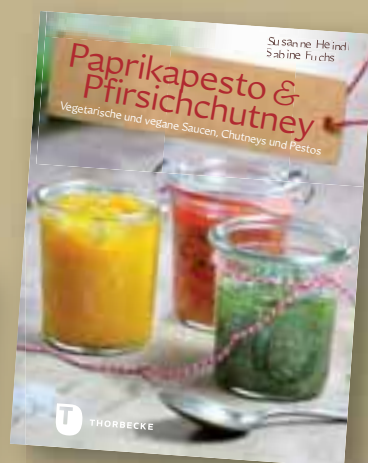
Smoothies sind fix zubereitet, stecken voller gesunder Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien und sind unheimlich lecker! Sie brauchen nur einen Mixer, und schon sind Erdbeeren, Bananen oder Rote Bete zu farbenfrohen Getränken püriert, die einfach toll schmecken.



Müsli

Selbstgemacht & lecker
64 Seiten, mit zahlreichen Fotos
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0621-2
THORBECKE

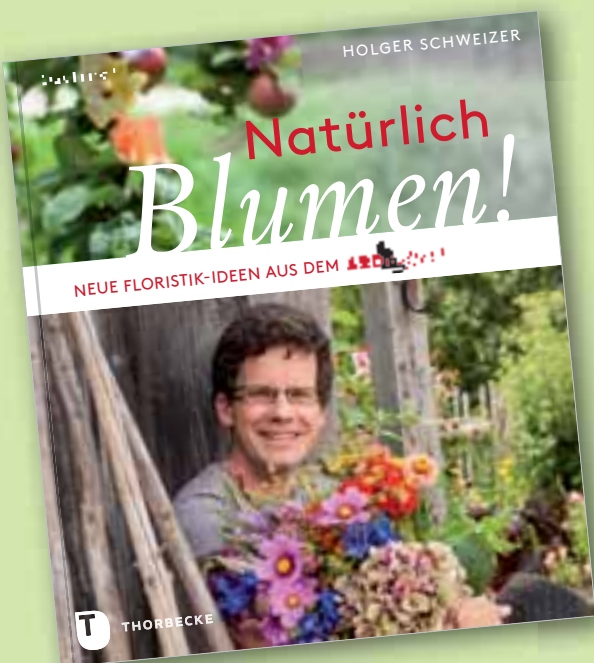
Quinoa oder Amaranth, Aprikosen oder Äpfel, Dickmilch oder Joghurt, Rohrohrzucker oder Ahornsirup – der geschmacklichen Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, wenn man sein Müsli selbst mischt. Aber auch die beliebten Klassiker wie Bircher Müsli oder Porridge werden in dem Band vorgestellt und variiert.



Paprikapesto & Pfirsichchutney

Vegetarische und vegane Saucen, Chutneys und Pestos
88 Seiten, mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-0595-6
THORBECKE

Sabine Fuchs und Susanne Heindl stellen Ihnen 40 köstliche Saucen, Dressings, Pestos, Chutneys und Relishes vor, die nicht nur frisch und lecker schmecken – sondern auch frei von dubiosen Inhaltsstoffen sind. Wie wäre es aus aktuellem Anlass einmal mit einem köstlichen Frühlingskräuterpesto zu frischen Gnocchi?



Ein liebes Frühlings-Orakel

Margeriten begleiten uns vom Frühjahr bis weit in den Sommer hinein. Unkompliziert und geradezu harmlos bereichern sie die Werkstücke, ohne sie zu dominieren. Die ersten Blüten der einjährigen kleinblütigen Margerite ergänzen hier weiße Tulpen und setzen lustige gelbe Punkte. Und auch die Christrose, welche uns in den Winter- und Frühjahrsmonaten erfreut hat, macht diese Arbeit interessant. Ihre zum Fruchtstand umgewandelte Blüte bringt zusätzlichen Reiz in die Anordnung.

Holger Schweizer
Natürlich Blumen!
 Neue Floristik-Ideen aus dem
 ARD-Buffer
 144 Seiten, mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 22 x 25 cm
 € 19,95 / ISBN 978-3-7995-0594-9
 THORBECKE



1. Das Bündel aus Birkenreisig zum Kranz biegen. Der Kranz sollte so gross sein, dass er die Schale locker umschliesst.
2. Die Kranzform mit Schmuckdraht oder einzelnen Birkenzweigen fixieren.
3. Nun die mit Wasser befüllte Schale einstellen.
4. Als Steckhilfe verwende ich einzelne stärkere Birkenzweige (Abschnitte der Enden).

Diese werden kreuzweise flach über die Schale gelegt und in den Kranz eingesteckt.

5. Jetzt fehlen nur noch die Blumen. Diese werden nach Lust und Laune – nach Anschnitt auf passende Länge – in die Zwischenräume der Birkenzweige eingestellt.

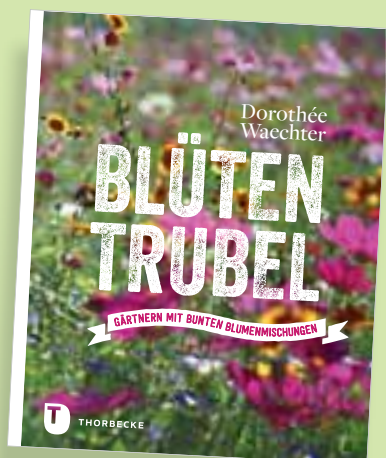
TIPP: Da die Tulpen auch nach dem Schnitt noch wachsen, verarbeite ich sie zunächst etwas kürzer als die Margeriten.

Man benötigt dazu:

20 weiße Tulpen in verschiedenen Sorten
 1 Bund Margeriten
 7 Fruchtstand-Blüten der Christrose
 1 dickes Bündel Birkenreisig von der Hängebirke
 1 wasserdichte Schale (hier Durchmesser 25 cm)
 brauner Schmuckdraht
 Rebschere, Messer

Arbeitszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel



Blütenrubel
 Gärtnern mit bunten Blumenmischungen
 136 Seiten, mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 19 x 24 cm
 € 22,99 / ISBN 978-3-7995-0615-1
 THORBECKE



Nichts wie raus!
 Mit Kindern Tiere und Pflanzen entdecken, draußen spielen, im Freien essen, mit Naturmaterialien basteln
 136 Seiten, mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 19 x 24 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-0619-9
 THORBECKE



Frau Dannelers Garten
 Eine Gärtnerin verrät ihre grünen Geheimnisse
 136 Seiten, mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 19 x 24 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-0626-7
 THORBECKE

BLUMIGE Frühlingsgrüße



Tulpen, Pfingstrosen, Rittersporn, Kornblumen, Hortensien, Lilien oder Dahlien – das neue Buch von Holger Schweizer schwelgt einmal mehr in Blumenvielfalt und in Blütenpracht. Und da für den bekannten Floristen des ARD-Bufferets – analog zu dem bekannten Bonmot von Lorient – ein Leben ohne Blumen möglich, aber sinnlos ist, heißt sein neuer Band folgerichtig **„NATÜRLICH BLUMEN!“**.

Wie zu erwarten, verrät der Autor auch in seinem dritten Band wieder höchst kreative Deko-Ideen, die sich mit den vorgestellten Blumen und Pflanzen mit überschaubarem Aufwand verwirklichen lassen. Das Ergebnis sind zauberhafte Blumenarrangements, originelle Sträuße, schmucke Kränze und fantasievolle Gebinde, die das Auge erfreuen sowie Haus und Wohnung schmücken.

Ob bei den Benediktinern, bei den Zisterziensern oder den Kartäusern – bereits im Mittelalter bewirtschafteten die meisten Klöster eigene Gärten, die zunächst vor allem der autarken Versorgung dienten. Eine Sonderstellung nahm darin schon früh der Kräutergarten ein. Er diente nicht nur der Ergänzung von Speisen oder Getränken, vielmehr kam ihm aufgrund der Heilwirkung vieler Kräuterpflanzen auch eine wichtige Aufgabe in der damaligen Medizin zu. Durch jahrhundertelange Erfahrung bei Anbau, Züchtung und Nutzung von Kräutern sammelten die Mönche und Nonnen ein reiches botanisches sowie medizinisches Wissen an, das in zahlreichen, vielfach bedeutenden Büchern seinen Niederschlag fand – etwa in der Handschrift „Liber de cultura hortorum“ des bedeutenden Reichenauer Abtes Walahfried Strabo aus dem neunten Jahrhundert. Oder in den Überlieferungen der berühmten Hildegard von Bingen zur Heilwirkung von Kräuterpflanzen, die bis heute – oder vielmehr, heute wieder – bei Vielen Beachtung finden.

.. ALTES KRÄUTERWISSEN aus dem Kloster



Ein Klostergarten voller Kräuter

48 Seiten
zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, 19 x 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0583-3
THORBECKE

Schon seit Jahrtausenden macht sich der Mensch die heilende Kraft der Natur zunutze, und an keinem Ort zeigt sich dies so deutlich wie in einem farbenfroh blühenden Kräutergarten. Vor allem die klösterlichen Gärten der mittelalterlichen Mönche waren ein Hort der Naturmedizin, in dem Dutzende verschiedener Kräuter kultiviert wurden, jedes davon mit seiner ganz eigenen Heilwirkung. Dieses wunderschöne Geschenkbuch stellt viele Kräuter und ihre Wirkungen vor. Begleitet werden die Texte von detailreichen historischen Abbildungen und stimmungsvollen Fotos.

**Heilen mit Hildegard**

64 Seiten
zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0568-0
THORBECKE

Leben und Persönlichkeit der Hildegard von Bingen faszinieren bis heute. Neben ihren Visionen und ihrer Rolle als Klosterfrau im Mittelalter treffen besonders ihre heilkundlichen Schriften auf neues Interesse. 30 Kräuter, deren Heilwirkungen sie besonders schätzte, werden hier mit Fotos und alten Abbildungen vorgestellt, und es werden Anwendungen und Rezepte aus Hildegards Wissensschatz angegeben, die auch heute noch umsetzbar sind.

**Kräutergärtlein**

64 Seiten
zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,90 / ISBN 978-3-7995-0727-1
THORBECKE

Basilikum, Rosmarin und Thymian – frische, duftende Kräuter dürfen sowohl im Garten als auch in der Küche nicht fehlen. Darüber hinaus haben sie wundersame Heilkräfte und sind auch eine Freude fürs Auge. Zauberhafte Fotos, nostalgische historische Abbildungen und Wissenswertes über Kräuter und ihre Verwendung machen das Büchlein zu einem ganz besonderen Geschenk.

Kräuterwissen aus dem Kloster

152 Seiten
zahlreichen Abbildungen
Hardcover, 13 x 21 cm
€ 19,99
ISBN 978-3-7995-0616-8
THORBECKE

In letzter Zeit wenden sich wieder mehr Menschen der Naturmedizin zu und ziehen hierfür ihre Inspiration auch aus den mittelalterlichen Klostergärten und den Beschreibungen der Mönche über die Heilwirkungen der Pflanzen. Anhand mittelalterlicher Quellen untersucht die Autorin, welche Heilkräfte man den Pflanzen zuschrieb und erklärt, wie man die Kräuter heute in Tees, Aufgüssen, Umschlägen, Smoothies etc. einsetzen kann, um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.





Alles würd ich für dich tun!

28 Seiten, farbig illustriert
 Hardcover, 22 x 24 cm
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0584-7
 PATMOS

Ab 3 Jahre

Paul, der große Bär, hat sich verletzt. Nun liegt er im Bett und ist furchtbar traurig. Als seine Freunde davon hören, besuchen sie ihn zu Hause: der Igel und das Schaf, die Schildkröte und das Pferd, der Löwe und das Lama. Um ihn aufzumuntern, haben sie sich die tollsten Dinge einfallen lassen. Aber all das hilft nichts, bis das kleine, schüchterne, sanfte Schaf eine Idee hat.

Ein buntes, wundervolles Bilderbuch über den Wert der Freundschaft und wie schön es ist, jemanden zu haben, der einen wirklich versteht.

ZIEMLICH beste Freunde



Gott ist wie Himbeereis

24 Seiten, farbig illustriert
 Hardcover, 22 x 24 cm
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0582-3
 PATMOS

Anna hat eine Frage. »Mama, wie ist Gott denn so?« Da muss Mama erst mal überlegen. »Gott ist wie alles, was dich glücklich macht.« »Der liebe Gott ist wie Himbeereis?«, fragt Anna erstaunt. Denn Himbeereis liebt sie über alles ...

Ein Bilderbuch, das anschaulich und gleichzeitig wunderbar offen der großen Frage nach Gott nachgeht und so viel Raum lässt, dass kleine und große Menschen ihre ganz eigenen Antworten finden können.



MAMA, wie ist Gott denn so?

Eimer voll Glück

Lieber Gott,
 heute ist kein so guter Morgen,
 leider bin ich ganz voller Sorgen.
 Bitte schicke mir einen Eimer voll Glück,
 den Eimer bekommst du heute Abend zurück.

SOHEYLA SADR

Lieber Gott, bleib du bei mir und segne auch mein Kuschtier

58 Seiten, farbig illustriert
 Hardcover, 16 x 21 cm
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0610-3
 PATMOS

Behütet und gesegnet zu sein – das wünschen wir unseren Kindern in jeder Situation. Vor allem dann, wenn wir sie alleine lassen müssen: in der Nacht zum Schlafen und am Tag, wenn sie im Kindergarten und in der Schule ihren eigenen Weg gehen. Daher finden sich in diesem Buch Abend- und Morgengebete, die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam sprechen und mit denen sie sich dem Schutz Gottes anvertrauen können – ob abends am Bett oder morgens, bevor alle das Haus verlassen.

Illustriert mit den wunderbar leichten und liebenswerten Bildern von Soheyla Sadr lädt dieses Buch nicht nur zum gemeinsamen Beten, sondern auch zum Schauen, Lesen und Träumen ein. Ein Gebetsschatz für die ganze Familie!



KLEINE Tag



Die abgebildeten Bücher erhalten Sie
in Ihrer **Lieblingsbuchhandlung**
oder über unseren Webshop
www.verlag-am-eschbach.de

WENN DIE *Kunst* LACHT

Die Freude daran, etwas zu gestalten und zu verschönern, wurde ihr von ihrer Mutter in die Wiege gelegt. So lange sie denken kann sind Nadel, Faden, Stoff, Schere, Papier und Farben ihre wunderbaren Gefährten durch den Tag. Da liegt der Gedanke nahe, dass es kleine Fantasiewelten in ihren Fingerkuppen sind, die täglich darauf warten, zum Leben erweckt zu werden. Wie auch immer: Tanja Stephani freut sich, wenn sie mit ihrer Kunst kleine Tagträume ermöglicht. Irgendwann kam sie auf die Idee, ihre Papier- und Stoffkunstwerke „L'art qui rit“ zu nennen. Ihre Kunst möchte nichts anderes: zum Träumen anregen und mit einem Lächeln jeden Tag verschönern. Nun hat sie ihre ersten Bücher illustriert, es sind kleine poetische Welten, Spiegel der Seele, Träume zum Weiterdenken mit vielen herzlichen Botschaften.



Lebe deinen Traum
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig gebunden
€ 7,99, sFr. 11,90,
ISBN 978-3-86917-368-9
ESCHBACH



träumereien

DIE EINFACH GUTTUN

Märchenspiel

An Märchen
glauben
drei Wünsche
bedenken
mit Feen
befeunden
den Kaiser
bekleiden
es war einmal
alles möglich
wie heute
Peter Schiestl

Einen bunten Teppich weben

Wenn ich so im Trott bin, kommt es mitunter vor, dass das Wort Urlaub plötzlich in meinem Kopf erscheint. Die Assoziationen, die sich dann ausbreiten, haben wenig mit Reisen und Sehenswürdigkeiten zu tun. Eher tauchen Bilder auf, die das Gegenteil meines Alltags darstellen: Nichts planen, nichts vorhaben, bummeln, trödeln, träumen, in den Tag hineinleben. Der Rucksack ist leicht: Wasserflasche, Klappstulle, Tagebuch, Stift. Ich sitze am Fluss und schaue aufs Wasser. Dann steige ich in eine S-Bahn, ohne zu gucken, wohin sie fährt, verlasse sie in einer fremden Gegend, gehe spazieren. Ich entdecke ein Puppentheater und besuche die Kindervorstellung. Stromere durch die Stadt, sehe mir die Menschen an. Mit dem Fahrrad fahre ich bis an den Stadtrand, laufe über Felder, alle Herbstfarben sammeln sich in meinen Augen, dringen in mich ein, weben einen bunten Teppich. Auf einem Feld äsen Rehe. Ich finde einen See. Die Wellen schwappen leicht ans Ufer. Ich sehe Fischschwärme im sonnendurchfluteten Wasser stehen. Ziehe die Schuhe aus, halte die Füße in den See ... Überall bleibe ich, solange es mir passt. Betrachte Gesichter, eine Leuchtreklame, einen Hund. Halte an und schaue. Betrete einen Spielzeuggladen, ziehe Spieluhren auf, blicke durch zwanzig Kaleidoskope ... Die Tage verweben sich, fließen ineinander, ein Meer aus goldgelbem Weizen. Es wird still in mir. Ich gehe langsamer, atme langsamer, denke langsamer ... Mitunter kommt es vor, dass das Wort Urlaub ganz plötzlich in meinem Kopf erscheint ...

Doris Bewernitz

Lass die Seele aufatmen
48 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 12,99, sFr. 19,50,
ISBN 978-3-86917-362-7
ESCHBACH



HÄNG DIR DEINE PINNWA VOLLER FRÜHLINGS

Einzigartig

Du.
Sagt mir der Himmel
heute Morgen
mit seinen blauen Augen.

Ich.
Bin doch nur
eine von 7,2 Milliarden,
antworte ich ihm.

Du
bist einzigartig.
Flüstern die Wolken.

Ich
bin sprachlos.

Cornelia Elke Schray

Glückskleeworte

Leuchtendgrün
die Buchstaben unserer Briefe
hoffnungsfarben verwobene Worte
von dir zu mir zu dir
Glückskleebblätter im Tageslauf
denn im Miteinander
teilen wir Alltagslast und Freude
schenken einander Kraft und Mut
beginnen zu grünen und zu blühen
und werden aneinander
hoffnungsfroh zu uns selbst –
welch ein Glück!

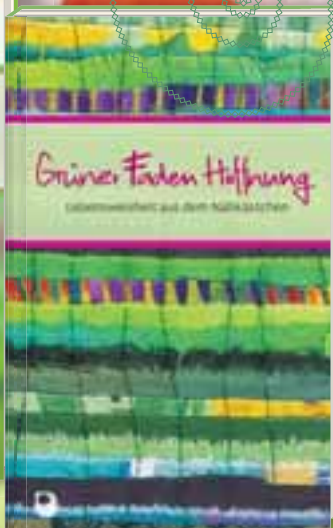
Maria Sassin



Du bist ein Gedicht
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 11,90, ISBN 978-3-86917-363-4
ESCHBACH



Ein kleines Glück
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 11,90, ISBN 978-3-86917-364-1
ESCHBACH



Grüner Faden Hoffnung
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 11,90, ISBN 978-3-86917-366-5
ESCHBACH



Einfach den Tag genießen
Musik CD, Spielzeit ca 30 Minuten
€ 7,99, sFr. 12,90, EAN 42 603 9902 043 0
ESCHBACH

Gefühle

Eine *Lebe gut*-Aktion vom Verlag am Eschbach

Schicken
Sie uns Ihre

Frühlingsgefühle

Egal, ob Foto, Fundstück oder ein eigener Text
– die Fantasie zählt und alles ist willkommen.
Unter allen Einsendern verlosen wir 3 Buchpakete.
Sie enthalten alle Bücher auf dieser Seite je 1x.
Die Teilnahmebedingungen finden Sie
unter www.lebe-gut-magazin.de.

Bitte per E-Mail einsenden an:

andrea.niederstadt@verlag-am-eschbach.de
Einsendeschluss: 1.5.2015

Randnotiz

ich habe den Rat befolgt
und jeden Tag
ein kleines Gedicht gelesen (lauthals)
ein gutes Lied gehört (und mitgesungen)
auch ein Gemälde habe ich bestaunt
(manchmal sogar nachgemalt)
und geschickte Worte
an meine Umwelt abgegeben (naja)

jetzt geht es mir gut
macht es alle nach
es ist ganz einfach

Cornelia Elke Schray

Lebenslust

In mir hopst ein freudiger Gedanke,
in mir prickelt ein stilles Vergnügen,
in mir perlt ein schönes Lied,
in mir knistert es vor Lebenslust,
in mir rankt die Knospe des Vertrauens
und öffnet sich zur herzbunten Blüte.
Danke für so viel liebes Leben!

Angelika Wolff

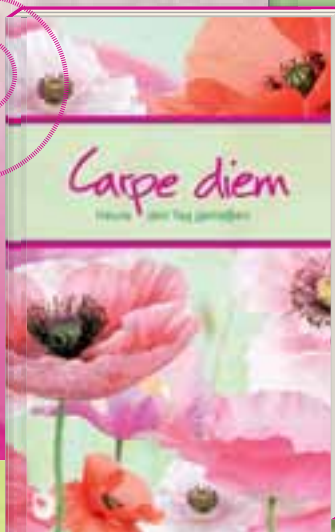
Wähle das Glück

Wir können unglücklich sein, wenn
wir es „wollen“, nichts leichter als
das! Wir brauchen das Unglück nur
zu wählen und uns einzureden, alles
stehe schlecht – und wir werden be-
stimmt Unglück und Unzufriedenheit
ernten. Sagen wir uns aber, die
Dinge stehen gut, das Leben entwik-
kelt sich glücklich – „ich wähle das
Glück“ –, dann können wir sicher
sein, dass unser Dasein sich besser
und glücklicher gestaltet.

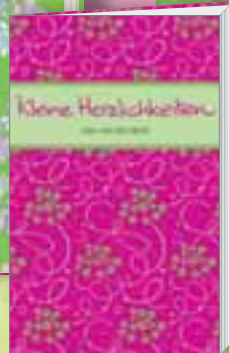
Abraham Lincoln



Glückseligkeiten
48 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 12,99, sFr. 19,50, ISBN 978-3-86917-360-3
ESCHBACH



Carpe diem
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 11,90, ISBN 978-3-86917-367-2
ESCHBACH



Kleine Herzlichkeiten
24 Seiten, 9,5 x 15 cm, zweifarbig, geheftet
€ 2,50, sFr. 3,90, ISBN 978-3-86917-381-8
ESCHBACH



Lass dich überraschen
24 Seiten, 9,5 x 15 cm, zweifarbig, geheftet
€ 2,50, sFr. 3,90, ISBN 978-3-86917-382-5
ESCHBACH

OSTERzeit



Liebe Leserinnen und Leser,

ganz ehrlich – wir hätte nicht gedacht, dieses Mal so viel Post auf unsere Leseraktion zu erhalten! Ganz herzlichen Dank an Sie – und Ihre Kinder, Enkel, Nichten oder Neffen, die sich mit so hübschen Zeichnungen zum Osterfest beteiligt haben. Natürlich würden wir hier am liebsten alle kleinen Kunstwerke präsentieren – müssen uns aber leider auf wenige beschränken (wobei auch die hier nicht präsentierten Bilder allesamt ganz zauberhaft und originell sind!).

Mit all den Osterhasen und den bunten Eiern ist Ostern für Kinder ein besonderes Fest. Aufgrund ihrer vielen ausdrucksstarken Symbole, ihren Bräuchen und Farben, der frühlingshaften Natur und den leuchtenden Kinderaugen regt die Osterzeit aber auch die Fantasie aller Menschen an und inspiriert sie seit jeher zu einer Vielfalt an Liedern und Gedichten. So war schon Goethe in seinem „Oster-spaziergang“ beeindruckt von „des Frühlings holdem, belebendem Blick“ und dem „bunten Gewimmel“ der Osterfeierlichkeiten. Bei Erich

Kästner wiederum standen die Osterbräuche im Mittelpunkt, und so lesen wir dort von „hoppelnden Hasen“, die im April beginnen, Eier aus Nougat, Krokant und Marzipan zu legen. Unzertrennlich ist auch bei Ringelnatz das Osterfest mit dem Hasen verbunden. Besonders für die Kinder ist Ostern eine Zeit, die geprägt ist von Liedern und Gedichten. So ist sicher den meisten aus ihrer Kindheit noch das „Häslein in der Grube“ bekannt, und auch heute behaupten sich Geschichten von niedlichen Osterhasen in Liedern und Kinderbüchern.



Drunten an den Gartenmauern
Hab ich sehn das Häslein lauern.
Eins, zwei, drei:
Legt's ein Ei,
Lang wird's nimmer dauern.

Kinder, lasst uns niederducken!
Seht ihr's ängstlich um sich gucken? –
Ei, da hüpf't's –
Und dort schlüpft's
durch die Mauerluken.

Und nun sucht in allen Ecken,
wo die schönen Eier stecken:
Rot und blau
grün und grau,
und mit Marmelflecken.

Aus: „Osterhäslein“
von Friedrich Wilhelm Güll
(1812–1879)



Das kleine Buch der Osterbräuche
64 Seiten, zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0286-3
THORBECKE

Warum heißt Ostern eigentlich Ostern? Woher stammt der Brauch, Ostereier bunt zu färben? Wer ist der Osterfuchs? Dieses Büchlein erklärt bekannte und fast vergessene Osterbräuche und ist wunderbar nostalgisch illustriert.



Romantische Osterdeko selbst gemacht
104 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 16,90 / ISBN 978-3-7995-0885-8
THORBECKE

Zarter Veilchenduft und frisches Grün, Weidenkätzchen und Magnolien ... Der Frühling ist gekommen, und Ostern klopft schon an die Tür. Stilvolle Arrangements, Osterschmuck und feines Zuckerzeug dekorieren das Haus und die Ostartafel. Was auf den wundervollen Fotos wirkt wie verzaubert, lässt sich anhand der Anleitungen und Rezepte ganz einfach nachvollziehen.



In Sisis Garten
Gedichte der Kaiserin
64 Seiten, vierfarbig
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0584-0
THORBECKE

Jeder kennt die berühmte Kaiserin Sisi, doch kaum jemand weiß, dass Sisi auch eine begeisterte Dichterin war. Ihre große Liebe zur unberührten Natur, zu Blumen, Bergen, Wäldern und Seen hat ihren Ausdruck gefunden in wunderbar romantischen, melancholischen oder augenzwinkernden Gedichten, die hier von zauberhaften Illustrationen sowie Natur- und Gartenfotos begleitet werden.



Im Rosengarten mit Redouté
64 Seiten, zahlreiche historische Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0614-4
THORBECKE

Pierre-Joseph Redouté ist einer der bekanntesten Rosenmaler überhaupt. Er zeichnete und kolorierte als Hofmaler u.a. für die französische Königin Marie-Antoinette sowie für Kaiserin Joséphine wunderbare Rosenbilder. Die schönsten Rosen sind in diesem Bändchen versammelt und verzaubern mit liebevollem Detailreichtum.

Lebe gut GEWINNSPIEL

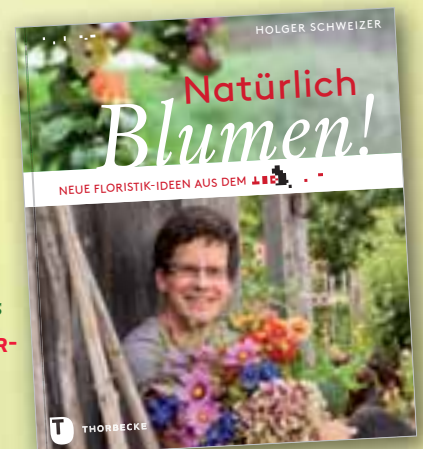
Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lebe-gut-magazin.de. Mit der Einsendung Ihres Fotos erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Bei diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „**MEIN BESTES APFELKUCHENREZEPT**“. Wir freuen uns über Ihr Lieblingsrezept – und natürlich auf ein appetitliches Foto von Ihrem Kuchen – und veröffentlichen die leckersten Rezepte in unserer nächsten **Lebe gut**-Ausgabe im September 2015.

Bei den Gewinnern revanchieren wir uns mit einem **BÜCHERGUTSCHEIN** aus den Programmen unserer Verlage **IM WERT VON JEWEILS EUR 50,-**.

Unter **ALLEN** Einsendern des aktuellen Gewinnspiels verlosen wir darüber hinaus **3 EXPL. VON DEM NEUEN BUCH „NATÜRLICH BLUMEN!“**.

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015
Viel Glück wünscht Ihnen
IHR Lebe gut-TEAM



Ich wünsche Dir Zeit

ULRICH PETERS

Was ich Dir wünsche,
ist nicht, dass Du alle Zeit der Welt hast.
Das täuscht und scheint nur so.
Aber dass Du Dir immer wieder die Zeit nimmst,
die Du brauchst
und sorgsam, bedacht und aufmerksam mit ihr
umzugehen weisst,
das wünsch ich Dir.
Ich wünsche Dir, dass Du Deine Zeit
als etwas Kostbares und Einmaliges erfährst,
das so lebendig, reich und inspiriert ist, wie Du
es werden lässt.
Deine Zeit ist eine Möglichkeit,
Du kannst aus ihr etwas machen,
das nur Du allein schaffen kannst.
Dass Du das vermagst, wünsch ich Dir.
Es ist Dein wahres Vermögen.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

Senefelder Straße 12
73760 Ostfildern

www.lebe-gut-magazin.de
www.verlagsgruppe-patmos.de

Möge Deine Zeit eine Seele haben, Deine eigene.
Nicht, dass Deine Tage voll sind, wünsch ich Dir,
aber dass sie erfüllt seien.
Mögen sie menschliches Mass haben
und sich weder in Langeweile noch in Eile verlieren,
sondern den Augenblick achten,
in ihm liegt das Leben.
Ich wünsche Dir die Erfahrung,
dass die Zeit nicht vergeht, sondern entsteht,
sich wandelnd wächst und lebt ...

SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Herbstausgabe



erscheint im September 2015

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

JETZT AUCH AUF FACEBOOK



www.facebook.com/lebegut