



Sei gerne du

Einfach glücklich sein

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters

Mit Bildern
von Andrzej Umiastowski





SEI GERNE DU!

Man könnte meinen, das ist doch wohl selbstverständlich – welche andere Wahl hätte ich auch? Und trotzdem, behaupte ich, kennen die meisten Menschen Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle und die Angst, nicht zu genügen nur zu gut und hören viel zu oft die Stimme des unnachgiebigen inneren Kritikers, die unaufhörlich flüstert, was alles besser, erfolgreicher, schöner, größer, schlanker, stärker oder auf jeden Fall anders sein müsste mit ihnen. Doch wozu führt das? Dazu, dass wir uns schlecht fühlen, unzufrieden und jammern „Ach, könnte ich doch ...“ „Wenn ich doch nur ...“ „Wär ich doch ...“

Mit diesem Buch möchte ich Sie, liebe LeserInnen einladen, dieser destruktiven Stimme Einhalt zu gebieten und nicht länger im Konjunktiv zu leben, sondern jetzt, hier und mit sich – zumindest im Großen und Ganzen – im Reinen.

Der polnische Maler Andrzej Umiaszowski unterstreicht dieses Anliegen auf seine ganz eigene wunderbare Weise und malt dem Leben zugewandte, lebenslustige, üppige Frauen, die ganz bei sich sind und mit sich völlig einverstanden.

Die schlimmste Einsamkeit besteht schließlich laut Mark Twain darin, sich selbst nicht leiden zu können. Lassen Sie sich durch die Bilder und Texte inspirieren zu liebevoller Selbstfürsorge, unstillbarer Ichfreundlichkeit und unbändiger Lebensfreude.

Sei gern Du! Wünscht Ihnen von Herzen,

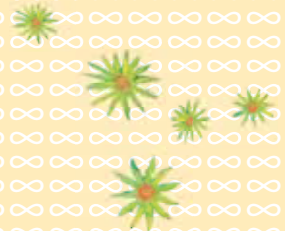
Claudia Peters



*Eigenliebe ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze.*

Oscar Wilde

Wäge es, du selbst zu sein



ERKENNE DEINE WAHRE GRÖSSE

Ein Mann fand ein Adlerei und legte es in das Nest einer gewöhnlichen Henne. Der kleine Adler schlüpfte mit den Küken aus und wuchs mit ihnen zusammen auf. Sein ganzes Leben lang benahm sich der Adler wie die Küken, weil er dachte, er sei ein Küken aus dem Hinterhof. Er kratzte in der Erde nach Würmern und Insekten. Er gluckte und gacker-te. Und ab und zu hob er seine Flügel und flog ein Stück, genau wie die Küken. Schließlich hat ein Küken so zu fliegen, stimmt's?

Jahre vergingen, und der Adler wurde sehr alt. Eines Tages sah er einen herrlichen Vogel hoch über sich im wolkenlosen Himmel. Anmutig und hoheitsvoll schwebte er durch die heftigen Windströmungen, fast ohne mit seinen kräftigen goldenen Flügeln zu schlagen. Der alte Adler blickte ehrfürchtig empor. „Wer ist das?“, fragte er seinen Nachbarn. „Das ist der Adler, der König der Vögel“, sagte der Nachbar. „Aber reg dich nicht auf. Du und ich sind von anderer Art.“ Also dachte der Adler nicht weiter an diesen Vogel. Er starb in dem Glauben, ein Küken im Hinterhof zu sein.

Anthony de Mello



DIE KRAFT DES SELBSTBILDES

Es heißt: „Man ist das, wofür man sich hält.“ Wir sind das, was wir glauben zu sein. Wenn ich mit mir unzufrieden bin, werde ich mit dem Leben unzufrieden sein. Um mit dem Leben zufrieden zu sein, muss ich erst mit mir zufrieden sein.

Jeder Mensch ist etwas Besonderes. Jeder Mensch ist ein Sieger, denn die Chance, geboren zu werden, stand nur 1:300 000 Milliarden. Die Menschen sind unsere Spiegel, aber sie sind Zerrbilder. Um komplexe und negative Überzeugungen zu überwinden und ein positives Selbstbild zu erzeugen, muss ich: erstens herausfinden, woher sie stammen und ob sie zutreffen. Falls sie stimmen, muss ich sie auflösen, um eine Veränderung zu erzielen. Zweitens, mir jeden Tag positive Affirmationen vorsagen, also die Art Mensch affirmieren, die ich sein möchte. Drittens so handeln, wie ich sein möchte; und mich viertens fragen, was ich an mir mag und schätze.

Adam J. Jackson



*Die wesentliche Voraussetzung für Glück
ist die Bereitschaft, der zu sein, der man ist.*

Erasmus von Rotterdam

SEI GUT ZU DIR

SINNGEDICHT

Sei gut zu dir.
Die Welt ist schlecht.
Das Unrecht blüht,
nimm dir das Recht
und tu den Schritt
zum Ich vom Wir:
Die Welt ist schlecht.
Sei gut zu dir.

Robert Gernhard



Sei ein Pfadfinder:
Jeden Tag eine gute Tat –
für dich selbst.
Sei wie eine gute Mutter
zu dir selbst.
Sorge für dich!
Gehe sanft und freundlich mit dir um.
Finde heraus, was dich erfreut.
Tue dir etwas Gutes.
Mach dir jeden Tag eine Freude.
Lobe dich für Erfolge,
tröste dich bei Misserfolgen.
Ermutige dich, wenn du Angst hast.
Tröste dich, wenn du traurig bist.
Belohne dich mit kleinen
Aufmerksamkeiten.
Lächle dich im Spiegel an, sage:
„Du gefällst mir. Ich mag dich.
Ich will dein Freund sein.“
Bist du gut Freund mit dir selbst?
Dann kannst du auch anderen
ein guter Freund sein.
Sei gut zu dir selbst,
dann kannst du auch gut
zu anderen sein.

Ute Latendorf



Claudia Peters, geb. 1968, liegt die Vermittlung von Ichfreundlichkeit und Lebensfreude am Herzen. Als Lektorin und Autorin veröffentlichte sie dazu schon zahlreiche Titel. Neben ihrer Verlagstätigkeit ist sie zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau. Zuletzt erschienen von ihr im Verlag am Eschbach: *Bewegte Frauen* 978-3-86917-522-5, *Yoga kennt kein Alter* 978-3-86917-594-2.

Zum Künstler:

Der polnische Kunstmaler **Andrzej Umiaostowski** wurde 1956 in Sopot geboren. Er studierte in Danzig an der Kunstakademie und begeistert mit seinen Ausstellungen auch international. Er lebt und arbeitet heute im kaschubischen Koleozekowo. Über seine farbenfrohen Gemälde, die Elemente des Expressionismus aufzeigen, wird geschrieben, sie seien zu einem „Heilmittel gegen die (Oktober-) Kälte außerhalb des Fensters“ geworden. Tatsächlich zeigen sie häufig runde Frauen, tanzend, singend, Sekt schlürfend, in der Sonne sitzend, badend, kurz: Frauen, die sich des Lebens freuen und – zumindest in diesem Moment – ganz mit sich im Reinen zu sein scheinen. Umiaostowski verewigt diese Momentaufnahmen mit außerordentlicher Zärtlichkeit und einer Prise Humor. Dem Betrachter rufen sie nicht nur zu: Lebe dein Leben, genieße es, sondern auch, ganz dem vorliegenden Buchtitel entsprechend: Sei gerne du!



Die Bilder von Andrzej Umiaostowski sind auch als Kartenset erhältlich.
EAN 42 603 9902 978-5

Quellennachweis:

Augustinus (354–430): S. 11. **Mark Aurel** (121–180): S. 35. **Doris Bewernitz**: S. 39 © bei der Autorin. **Ajahn Brahm**: S. 16f. aus: ders., *Der Elefant, der das Glück vergaß. Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden*, © 2015 Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Übersetzung: Karin Weingart. **Bernhard von Clairvaux** (1090–1135): S. 22. **Clarissa Pincola Estes**: S. 19, 24, 35 aus: dies., *Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte*, Heyne Verlag München 1992. **Hermine Geißler**: S. 32 © bei der Autorin. **Robert Gernhardt**: S. 7 aus: ders., *Gesammelte Gedichte 1954–2006*. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a. M. 2008. **Traugott Giesen**: S. 33, 34, 41 aus: ders., *Hiersein ist herrlich. Texte für jeden Tag des Jahres*, © 2003 by Radius Verlag, Stuttgart. **Annedore Grobckinsky**: S. 42 © bei der Autorin. **Adam J. Jackson**: S. 6 aus: ders., *Die zehn Geheimnisse des Glücks*, © 2015 Knaur MensSana Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München. **Mascha Kaléko**: S. 55 aus: dies., *In meinen Träumen läutet es Sturm. Gedichte und Epigramme aus dem Nachlaß*, © 1977 dtv Verlagsgesellschaft, München. **Sören Kierkegaard** (1813–1855): S. 11. **Günter Kunert**: S. 32 aus: ders., *So und nicht anders. Gedichte*, © 2001 Carl Hanser Verlag, München. **Selma Lagerlöf** (1858–1940): S. 12, 50. **Ute Latendorf**: S. 7, aus: dies., *Was ich dir schenken will. Proviant fürs Leben*, Patmos Verlag 2014. © bei der Autorin. **Kurt Marti**: S. 50 aus: ders., *O Gott! Lachen. Weinen. Lieben. Ermutigungen zum Leben*, © 1995 by Radius Verlag, Stuttgart. **Anthony de Mello**: S. 4 in: ders., *Der springende Punkt. Wach werden und glücklich sein*, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau NA 2011, S. 15 aus: ders., *Der Dieb im Wahrheitsladen*, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2. Aufl. 1998. **Carola Merkel**: S. 26 © bei der Autorin. **Michel Quoist**: S. 52 aus: ders., *Mit offenem Herzen*, Styria Verlag, Graz, Wien Köln 1982. **Erasmus von Rotterdam** (1466–1536): S. 6. **Bodo Rulf**: S. 12, 20 aus: ders., *Verirrungen*, Düsseldorf 1984, © beim Autor. **Maria Sassin**: S. 45 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger**: S. 14, 15 © bei der Autorin. **Isabella Schneider**: S. 10 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray**: S. 12, 38, 43 © bei der Autorin. **Maria Stieff-Cermak**: S. 10 © bei der Autorin. **Anna Tieme**: S. 36 in: *Frauen-Bilder-Lesebuch*, Elefantpress Berlin © bei der Autorin. **Carola Vahldiek**: S. 23, 28, 29, 40, 46, 49, 53 © bei der Autorin, www.lichtgedicht.de. **Tina Willms**: S. 39 © bei der Autorin. **Doris Wohlfarth**: S. 28, 52 © bei der Autorin. **Angelika Wolff**: S. 48, 53 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

ISBN 978-3-86917-628-4

© 2018 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

Heute ist der erste Tag
vom Rest deines Lebens

