

# Raus aus alten Mustern

Ein kleiner Mut- und Muntermacher

Ausgewählt und zusammengestellt  
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren  
von Dorothea Siegert-Binder



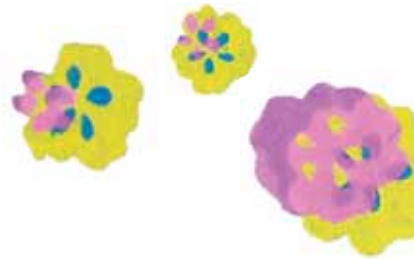
## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wenn Ihnen das Leben  
schwarzweiß erscheint ...  
zu sehr in den gewohnten Bahnen verläuft ...  
jahraus jahrein der gleiche Alltagsstrott Sie abstumpft oder müde macht ...  
wenn Sie sich dabei ertappen, eine gewisse Langeweile zu fühlen ...  
wenn Sie immer wieder die gleichen Fehler machen und eine Unzufriedenheit  
in Ihnen rumort ...  
und es in Ihnen „juckt“:  
eigentlich möchte ich mal was verändern,  
die Einrichtung aufhübschen, Klamotten ausmustern und den Kleiderschrank  
auffrischen ...  
eine Reise machen und etwas Neues entdecken ...  
eigentlich möchte ich auch mich verändern,  
nicht so bleiben müssen, wie es alle von mir kennen und erwarten ...  
meine Einstellungen und Denkmuster überprüfen ...  
ungünstige und hinderliche Verhaltensweisen austauschen ...  
und mein Denken über mich positiv erneuern ...

Dann ist es an der Zeit:  
raus aus den alten Mustern ...  
aus dem „das war immer schon so“...  
und „anders kann ich nicht“...  
und mutig neue Denk- und Verhaltensmuster ausprobieren,  
munter erleben, wie das Aussteigen aus alten Bahnen  
als Befreiung in Richtung  
Leichtigkeit, Lebendigkeit, Selbstliebe und Freiheit wirkt.

Machen Sie sich – trotz der Anstrengung, die es bedeutet – auf zu sich selbst.  
Seien Sie es sich wert.  
Das Leben ist ein Geschenk. Jetzt und hier.  
Es wird Zeit, dass Sie es sich holen.

Herzlichst, Ihre  
*Claudia Peters*



### FREU DICH WIE WILD



Verkenne nicht  
deine Unersättlichkeit.  
Missachte deine  
Sehnsucht nicht.  
Trübe deine  
Lebensgier nicht  
mit dem warnenden Schatten  
der immer Zufriedenen.

Fahr ein  
alles Licht.  
Genieße die Farben  
des Lebens.  
Lass dir  
nicht vergittern  
die schäumende  
prickelnde Lust  
am Geschenk  
unseres Schöpfers.

Freu dich  
wie wild  
auf den Morgen  
und du wirst  
auch vom Abend  
getragen sein.

*Cristy Orzechowski*



# Wann, wenn nicht jetzt?

*Hab den Mut zum eigenen Weg*

## AUSMUSTERN

Wenn das Leben  
schwarzweiß kariert erscheint  
ist es an der Zeit  
auszumustern  
um-zu-mustern  
Seelenfarben aufzuspüren  
und jeden Tag  
bunt zu bemalen.

*Maria Sassin*

## ENTMUSTERUNG

Ein Muster, das sich ständig wiederholt, kann auch langweilig werden. Das gilt für Kunst, Musik, wie auch für unsere Denk-, Verhaltens- und Lebensmuster. Diese zu erkennen und Neues zu wagen, erfordert Mut. Sich bewusst zu machen, dass wir alle einzigartige Geschöpfe sind und dass es keine allgemeingültigen Schnittmuster für unsere Lebensgestaltung geben kann, entfaltet befreiende Wirkung. Denn nur, wenn wir Altes loslassen, können sich neue Türen für uns öffnen. Leben wir unsere neu entdeckte Individualität und bleiben wir uns bitte treu, indem wir uns verändern!

*Angelika Wolff*

### Quellennachweis:

**Ajahn Chah:** S. 33 © beim Autor. **Maria Baldus-Cohen-Or:** S. 22 © Benni Cohen-Or. **Doris Bewernitz:** S. 7, 29 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S.39 © beim Autor. **Vreni Merz:** S. 37 © Debora Reichmuth-Merz. **Cristy Orzechowski:** S. 3 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** S. 2, 6 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 5, 9, 11, 13, 23, 26, 35, 49 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 9, 10, 11, 26, 43, 46, 47, 49, 52, 10 © bei der Autorin. **Katja Süß:** S. 25 © bei der Autorin. **Mutter Teresa:** S. 27 (1910–1997). Anna Tomczyk: S. 9, 10, 13, 18, 26 © bei der Autorin. **Martin Walser:** S. 13 aus: ders. Die Verteidigung der Kindheit. Roman. © Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1991. Alle Rechte bei und vorbehalten durch den Suhrkamp Verlag Berlin. **Tina Wilms:** S. 15, aus: dies., Am Wegrand: Ein Wunder. Mit offenen Sinnen durch das Jahr, Neukirchener Verlagsgesellschaft 2016; S. 21, 37 aus: dies., Im Glauben: Zweifel – Im Zweifel: Glauben. Inspirationen zur Jahreslosung und den Monatsprüchen 2020, Neukirchener Verlagsgesellschaft 2019; S. 14f, 22, 29, 30, 31, 33, 35, 42 für alle Texte: © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 5, 17, 19, 21, 23, 33, 34, 35, 38, 41, 45, 46, 50, 51, 53 © bei der Autorin.

### Zur Herausgeberin:

**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, *Sei gerne du* 978-3-86917-628-4, *Ein Kochbuch für die Seele* 978-3-86917-688-8.

### Zur Künstlerin:

**Dorothea Siegert-Binder**, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter [www.siegert-binder.de](http://www.siegert-binder.de)

### Fotografien:

**Bertram Walter** (Einband, Seite 8, 16, 20, 24, 28, 32, 44, 57) und **Andreas Bähring** (Seite 4, 12, 28, 36, 40, 48).

ISBN 978-3-86917-764-9

© 2020 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



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



