



Für

Von



ZUM GESUNDBLEIBEN

Kein Stein soll dich kratzen
Kein Bär soll dich tatzen
Keine Sorge dich drücken
Kein Schmerz soll dich zwicken
Kein Mensch dich verklagen
Kein Schläger dich schlagen
Keine Macht soll dich brechen
Keine Mücke dich stechen
Kein Böser dich schubsen
Kein Nashorn dich stupsen
Kein Hund dich verbellen
Kein Betrüger dich prellen
Keine Trauer dich rütteln
Kein Fieber dich schütteln
Dass all dies nicht passier
Wünsche ich dir

Doris Bewernitz



GUTE LAUNE HILFT

Bleib gesund und hab gute Laune
dass der Himmel deiner staune
wie du fröhlich lebst in müder Zeit
sieh das Land des Glücks ist weit

Komm heraus, denn du darfst sein
mittendrin und nicht allein ...

Cornelia Elke Schray



EIN PAAR TRICKS

Häng kein düsteres Bild an die Wand.
Klage und weine nicht.
Nimm keine negativen Vorschläge an.
Geh uns ruhig mit ständigem Optimismus auf die Nerven.

Ralph Waldo Emerson

FÜR DEN KLEINEN NOTFALL

Hast du dir wieder
die Seele verrenkt
wenn das Gemüt
in den Seilen hängt
gebe nicht auf
und verzweifle nicht –
greife zum Erste-Hilfe-Gedicht!

Der erste Rat aus dem Hilfskasten:
Setze dich hin
hör auf zu hasten!
Lächle dir zu
schenke dir Zeit
sei für ein kleines Wunder bereit!



Danach empfangen Trostpflaster zwei:
zwei Kilo Hoffnung
denn wie dem auch sei
selbst dunkelste Nächte
gehen vorbei.

Trostpflaster drei:
Du bist nicht allein
es ging vielen wie dir
sie fühlten sich klein
doch dann kam ein Mensch
und gab ihnen Mut
er ging ein Stück mit
und alles war gut.

Anna Tomczyk





Textnachweis:

Doris Bewernitz: S. 2, 9, 16, 18 © bei der Autorin. **Gisela Rieger:** S. 11, 12f, 15 aus: dies., Die Sonnenseiten des Lebens, © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 8 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 7 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 3, 6, 14, 17, 19 © bei der Autorin. **Anna Tomczyk:** S. 4f © bei der Autorin.

Bildnachweis:

Gestaltet mit folgenden Abbildungen: shutterstock: Cat_arch_angel, SchottiU, Khaneeros. iStock: sunnychicka.

ISBN 978-3-86917-847-9

© 2021 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

Illustrationen: Geli Kraut

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Holzer Druck und Medien Druckerei und

Zeitungsverlag GmbH + Co.KG, Weiler-Simmerberg

Hergestellt in Deutschland



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



