



Einfach mal genießen

Kleine Pausen
tun so gut



NIMM DICH SELBST MAL IN DEN ARM

Nimm dich selbst mal in den Arm
Atme durch und halt dich warm
Sag dir ein paar liebe Worte
Iss auch mal ne Erdbeertorte
Einfach so, weil du es bist
Pass auf, dass du nicht vergisst
Deine Füße hochzulegen
Dich zu hegen und zu pflegen
Dich mit Liebe zu betrachten
Deine Sehnsüchte zu achten
Öfter mal an dich zu denken
Dir genügend Zeit zu schenken
Alles mit Bedacht zu tun
Und dich reichlich auszuruhen
Weißt du, so macht Leben Spaß
Und wir Menschen brauchen das

Doris Bewernitz



20607



ÖFTER!

Öfter mal: faul sein
und nicht funktionieren,
sich sinnlos und zweckfrei
im Trödeln verlieren!

Einfach mal: warten,
was so passiert,
wenn man im Liegen
die Decke fixiert!

Öfter mal: still sein
im großen Geschwätz,
keinem verpflichtet
und ohne Gesetz!

Nur einfach mal: da sein,
dankbar und froh,
und wissen, die Erde,
sie dreht sich auch so!

Jörn Heller

MUT ZUR LANGSAMKEIT

Mal einen Gang
herunterschalten
das Gesicht kurz
in die Sonne halten

Sich genüsslich
nach oben recken
Atem holen
Kräfte wecken

Auf sich achten
ein Blatt betrachten
Blumen gießen
den Augenblick genießen

Anna Tomczyk



KOMMA

Lebe das Komma im Leben Komma
Übe dich in kleinen Pausen Komma
Trenne die Haupt- und Nebensätze
im Laufe eines Tages Komma
Erlebe das Jetzt und das Nachher Komma
Das Tun und das Lassen Komma
Das Aufstehen und das Hinsetzen Komma
Das Lesen und das Weiterlesen Komma
Und wenn dir alles zu viel wird Komma
Setze einen Punkt

Thomas Knodel



Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Zur Künstlerin:

Andrea Haase ist studierte Innenarchitektin, Fotografin, Designkünstlerin und Buchautorin. Ihre Arbeiten werden weltweit für Wall-Art, Textildesign und Home-Decor verwendet. Sie liebt dabei die Vielseitigkeit: Ihre Motive sind handgemalt, digital erstellt, fotografiert oder eine Mischung aus verschiedenen Medien. Nach Lust und Laune mixt sie Motive, Stilrichtungen und Techniken. Das Ergebnis sind lebensfrohe Collagen, Grafiken und Fotos, die jedes Zuhause ein bisschen bunter machen.

Eine besondere Passion hat Andrea für alte Illustrationen, botanische Bücher und antike Handschriften, die sie auf Flohmärkten oder im Internet aufspürt und gern in ihren Designs verwendet. Die Künstlerin lebt und arbeitet in einer ehemaligen Molkerei nahe der Ostsee. Mehr Informationen unter: www.andrea-haase.de

Textnachweis:

Doris Bewernitz: S. 2, 13, 14 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 3 © beim Autor. **Thomas Knodel:** S. 5, 7 © beim Autor. **Eva Mutscher:** S. 9 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 6, 10 © bei der Autorin. **Tanja Sassor:** S. 11, 16 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 12 © bei der Autorin. **Anne Steinwart:** S. 17 © bei der Autorin. **Anna Tomczyk:** S. 4 © bei der Autorin.

ISBN 978-3-86917-924-7

© 2022 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

Einbandmotiv: © Andrea Haase

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 im Allgäu

Hergestellt in Deutschland



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



MIX
Papier aus verantwor-
tungsvollen Quellen
FSC® C051146

20607



VLAMIC ENLANDEN

AFRICA