



Entfalte dich

Munter und bunter leben

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren
von Dorothea Siegert-Binder





Einladung

Im Laufe des Lebens kommen fast alle Menschen an einen Punkt, an dem sie nicht so weitermachen wollen wie bisher. Kennen Sie das auch, liebe Leserin und lieber Leser? Irgendetwas fühlt sich nicht mehr richtig an und wir müssen entscheiden, ob wir trotzdem in der Gewohnheit bleiben oder ob wir uns raus-trauen aus unserer Komfortzone und Neues wagen.

Unsere Autorin Anna Tomczyk möchte Sie mit ihren Zeilen ermutigen, nicht stehen zu bleiben in Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation.

Lebe ich wirklich
oder werde ich gelebt?
Was ist es
was meine Laune hebt?

Ich habe eine Aufgabe
auf dieser Erde
auf die Stimme zu hören
die zu mir sagt: werde!

Was sind die Talente
die mir aufgegeben?
Was möchte ich tun
und wie möchte ich leben?

Höre auf dein Herz
und schaue nach innen
und wenn es Zeit ist
fang an zu beginnen!

Das Leben ist bekanntlich keine Generalprobe, die Aufführung läuft schon!

Deshalb lassen Sie sich inspirieren zu erspüren, was Sie an verborgenen Träumen, Ressourcen, ungelebten Qualitäten und überraschenden Fähigkeiten in sich tragen, was Sie aufleben und aufblühen lässt. Denn ganz egal, was Sie jetzt sind, Sie können alles werden. Sie sind kein Opfer der Umstände, Veränderung ist immer möglich und es ist nie zu spät, aufzubrechen und ungelebte Wünsche ins Leben zu holen. Dafür braucht es zugegebenermaßen Selbsterkenntnis und Mut, Unterstützung von Gleichgesinnten und eine gehörige Portion Sehnsucht, nochmal – oder: jetzt endlich! – anzufangen und sich (seiner) selbst-bewusst zu entfalten.

Liebevoller Anregungen und weise, manchmal auch humorvolle Texte ermuntern dazu, Neues zu wagen und malen in bunten Farben aus, was Sie ernten können: Lebensfreude! Eine Lebensweisheit sagt, dass der einzige Sinn des Lebens darin besteht, zu sein, was wir sind und zu werden, was uns zu werden gegeben ist.

Viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen beim Aufblühen und Entfalten wünscht Ihnen von Herzen,

Claudia Peters

Freude am (Da)sein



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, *Raus aus alten Mustern* 978-3-86917-764-9.

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

Textnachweis:

Für die Texte von Christel Anders, Doris Bewernitz, Lina-Marie Demuth, Frank Fischer, Manfred Fischer, Hermine Geißler, Frank Greubel, Sabrina Gundert, Almut Haneberg, Frank Hartmann, Jörn Heller, Sabine Heuser, Thomas Knodel, Bernhard Kraus, Ursula Kreutz, Monica Lockowandt, Inge Müller, Eva Mutscher, Ursula Palm-Simonsen, Gabriela Paydl, Regine Plaß, Maria Sassin, Peter Schiestl, Beate Schlumberger, Marion Schmickler-Weber, Isabella Schneider, Cornelia Elke Schray, Anne Steinwart, Katja Süß, Anna Tomczyk, Carola Vahldiek, Waltraud Weiß, Tina Willms, Angelika Wolff liegen die Rechte und das Copyright bei den jeweiligen Autorinnen und Autoren direkt.

Trotz intensiver Bemühungen konnten nicht alle Rechteinhaber ermittelt werden. Wir bitten diese daher um Verständnis, wenn wir gegebenenfalls erst nachträglich eine Abdruckhonorierung vornehmen können.

S. 22: *Rose Ausländer*, aus: dies., *Im Aschenregen / die Spur deines Namens*. Gedichte und Prosa, hrsg. von Helmut Braun, © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a. Main 1984.

Fotografien:

Alle Fotos von Bertram Walter. S. 5 von Andreas Bähring.

Bildnachweis:

Gestaltet mit Aquarellhintergründen von: donatas1205, goldnetz, Linda Bestwick, TairA, alle shutterstock.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-000-3



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



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben. Dieses Buch wurde gedruckt auf Arto Satin Bilderdruckpapier, zertifiziert mit dem EU Ecolabel. Als Einbandmaterial wurde Nautilus Classic verwendet - ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier - ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.