



Für

Von





Sieh eine Welt in einem Körnchen Sand
und einen Himmel in der wilden Blume,
greif das Unendliche mit deiner Hand
und fühle Ewigkeit in einer Stunde.

William Blake





SCHÖNER TAG

Schöner Tag! Ist alles Sonne,
der Himmel wolkenlos und blau!
Ein jedes Wort reimt sich auf Wonne
und keine Silbe sich auf grau!

Ist alles Licht und ohne Sorgen,
ist alles voller Gegenwart,
ist nicht mehr Gestern, noch kein Morgen
und alles gut auf seine Art!

Ist alles heiteres Gelingen,
ist alles kinderleicht und bunt,
ist plötzlich Sinn in allen Dingen
und unverhofft die Erde rund!

Jörn Heller

Textnachweis:

Doris Bewernitz: S. 11 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 3 Schöner Tag, aus: ders., Ein Sonntag für die Seele. Einfach mal die Welt anhalten, © 2021 Verlag am Eschbach; S. 13 Weniger, aus: ders, Ab heute: gut drauf!, © 2024 Verlag am Eschbach. **Thomas Knodel:** S. 15 © beim Autor. **Monica Lockowandt:** S. 7 © bei der Autorin. **Eva Mutscher:** S. 5 © bei der Autorin. **Gero von Randow:** S. 8 Die zehn goldenen Regeln des Genießens, aus: ders., Genießen: eine Ausschweifung, Hoffmann und Campe, Hamburg 2001, © beim Autor. **Jasna Rauschert:** S. 16 © bei der Autorin. **Thomas Romanus:** S. 14 © beim Autor. **Susanne Oswald:** S. 4 © bei der Autorin. **Barbara Reik:** S. 6 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 12 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 12 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 18 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Einbandmotiv: © Sharon Montgomery/ Advocate Art

Konzept und Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Holzer Druck und Medien Druckerei und

Zeitungsverlag GmbH + Co. KG, Weiler im Allgäu

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-149-9



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten und anderen kontrollierten Materialien.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manufaktur

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.

Über die Künstlerin:

Sharon Montgomery ist eine kanadische Künstlerin und Illustratorin. Sie entwirft Kunst für die Räume, in denen man lebt, und die Menschen, die man liebt. Kunst hat für sie die Kraft, Stimmungen zu heben und Lebensräume zu verschönern. Ihre Illustrationen erscheinen auf Textilien, Keramiken, im Papeterie- und Grußkartenbereich sowie als Buchumschläge.

