





# Schenk dir eine gute Zeit

33 kleine Verwöhnmomente  
für dich

Verlag am Eschbach



# Tu dir gut

Gönne dich dir selbst.  
Ich sage nicht: Tu das immer,  
ich sage nicht: Tu das oft,  
aber ich sage: Tu es immer  
wieder einmal. Sei wie für  
alle anderen auch für dich  
selbst da, oder jedenfalls  
sei es nach allen anderen.

Bernhard von Clairvaux



# 1. Ein Bad erfrischt den Körper, eine Tasse Tee den Geist.

*Japanisches Sprichwort*

## VOM GLÜCK DER TEA TIME

Vor Kurzem habe ich eine ganz besondere Einladung ausgesprochen. Eine Einladung an mich selbst, und zwar zur Tea Time, dem Nachmittagstee nach englischer Art. Ich muss gestehen, dass ich diese kleine, aber durchaus feine Zeremonie geradezu liebe! Und so begab ich mich dafür voller Vorfreude in unseren Garten. Ein vortrefflicher Ort für Darjeeling und Scones, entschied ich. Sicherlich ist bekannt, dass es sich bei Scones um ein traditionelles englisches Gebäck handelt und dass Clotted Cream auch dazugehört. Genauso wie ein wenig Marmelade. Ganz nach dem Motto *Lebe dein schönstes Leben!* schenkte ich mir selbst dieses kleine Nachmittagsglück. Ein Glück für mich ganz allein und eine vortreffliche Gelegenheit, um mir selbst das Leben zu verschönern. Um innere Wolken aus dem Weg zu räumen und stattdessen Sonne ins Herz zu lassen. Um Atem zu holen, Pause zu machen und in den Tag zu träumen.

*Monica Lockowandt*



## 2. Mach's dir gemütlich

### SOFA WELLNESS

Die Tasse zum Mund führen,  
nur dies –  
in einen Tee tauchen,  
Schluck um Schluck  
für mich allein,  
den Blick  
aus den Fenstern atmen  
und mich von der Sonne  
ausleuchten lassen,  
bis in den letzten  
Seelenwinkel hinein

*Isabella Schneider*

### Quellennachweis:

**Doris Bewernitz:** S. 15, 17, 19, 30, 35 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 34, 36f © bei der Autorin. **Kathleen Frank:** S. 25 © bei der Autorin. **Sabine Gundert:** S. 15 © bei der Autorin. **Bernhard Kraus:** S. 18 © beim Autor. **Monica Lockowandt:** S. 4, 8, 16, 39 © bei der Autorin. **Andreas Noga:** S. 32 © beim Autor. **Maria Sassin:** S. 7, 12f, 22f, 29 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 5, 6, 31 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 11, 20, 24, 27 © bei der Autorin.

### Bildnachweis:

Gestaltet mit Bildern von:

iStock: Arevka, Nata\_Slavetskaya, WichitS.

shutterstock: anna1195, Lislá, MitrushovaArt, Neti.OneLove.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

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

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

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-209-0



Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos finden Sie auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen

Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website

[www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)



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

