



Steffen Zöhl

# Die Rötkohl-Therapie

Und andere Weisheitsgeschichten,  
die Perspektiven verändern  
und glücklich machen



Verlag am Eschbach



# Inhalt

Erzähl mir eine Geschichte	4
<b>Genau richtig</b>	
Vom Glück, du selbst zu sein	6
<b>Tu dir gut und tu dir Gutes</b>	
Du bist es dir wert	22
<b>Lächle – und die Welt lächelt zurück</b>	
Von der Begegnung mit anderen	44
<b>Ein Licht für dunkle Tage</b>	
Wenn die Seele weint	66
<b>Herz über Kopf</b>	
Seinem Herzen folgen	76
<b>Leben, lieben, lachen</b>	
Worauf es ankommt	90

## ERZÄHL MIR EINE GESCHICHTE

Märchen und Geschichten wurden schon immer gern erzählt, um Menschen zum Nachdenken anzuregen und sich daran zu erfreuen.

In einer komplexen Welt, bei Problemen, Ängsten und Sorgen im Alltag fehlt einem oft nur ein anderer Blickwinkel, denn wir haben gelernt, die Dinge in einer bestimmten Weise zu sehen und zu bewerten. Doch unsere Gefühlswelt ist eher durch ein bildhaftes, symbolisches oder fantasievolles Erleben gekennzeichnet.

Daher werden gerne Märchen oder Geschichten genutzt, uns den Spiegel vorzuhalten. Sie geben Orientierung, schenken neue Perspektiven und lassen uns die Lösungen selbst finden. Denn wer kennt die Aufgabenstellung oder die Herausforderung besser als diejenigen, die gerade eine bestimmte Fragestellung haben?

In meiner Praxis als Therapeut, durch Freunde, aber auch durch Beobachtungen in meinem eigenen Leben bekomme ich immer wieder Inspirationen, einzelne Themen in Geschichten umzusetzen.

Eine Auswahl davon habe ich in diesem Buch zusammengestellt. Sie laden dazu ein, sich mit zu tiefst menschlichen Themen auseinanderzusetzen und Antworten auf wichtige Lebensfragen zu finden. Dabei berühren sie die großen Emotionen wie Glück, Trauer, Ängste. Vor allem aber tun sie eins: Sie erzählen von der Schönheit des Lebens in all seinen Facetten.

*Steffen Zöhl  
Praxis Der Zuhörer*





# Genau richtig

Vom Glück, du selbst zu sein

## DAS SCHNEEGLÖCKCHEN

*Klein und farblos gleich schwach und unbedeutend? Hier zeigt das Schneeglöckchen, was in ihm steckt, und beweist: Unterschätze nie die, die man vermeintlich leicht übersieht:*

Schneeglöckchen sind zarte Geschöpfe, filigrane erste Boten des Frühlings. Sie halten ihre weißen Köpfchen elegant gen Boden geneigt. Mit ihrem Erblühen läuten sie den Frühling und die wiederkehrende Sonnenwärme ein.

Die kleine Eileen liebt Schneeglöckchen, und schon im Januar hält sie nach ihnen Ausschau. Heute ging sie wieder einmal mit ihrem Opa durch den Garten und suchte. Der Opa wusste zwar, dass sie noch keine Schneeglöckchen finden würden, aber er genoss den Spaziergang und die Zeit mit seiner Enkelin. „Ob sie wiederkommen, die Schneeglöckchen? Sie sind doch so klein und zierlich. Vielleicht sind sie zu schwach?“, fragte die kleine Eileen. Der Opa lächelte.

„Ein Schneeglöckchen mag zart und zierlich aussehen, aber doch ist es vor allen anderen Blumen bereit, die Sonne zu begrüßen“, sagte der Opa zu ihr. „Vor langer Zeit haben manche Blumen das Schneeglöckchen geärgert. Weil es so klein und unscheinbar sei, sagten einige Blumen, es wäre zu farblos und unbedeutend. Sie meinten, niemand würde das Schneeglöckchen beachten, und auch die Sonne würde es



nicht sehen wollen, weil es nicht so farbig leuchtete, wie die anderen Blumen.

Da war das Schneeglöckchen traurig und weinte. Doch die Sonne lächelte ihm wohlwollend zu und schenkte ihm ihre schönsten und wärmendsten Strahlen. Da beschloss das kleine Schneeglöckchen, für sich einzustehen und als erste Blume die neue Frühlingssonne zu begrüßen.

Anfangs lachten noch manche Blumen und zweifelten.

Doch seit dieser Zeit war es so und ist es bis heute: Ganz gleich, wie hart oder lang der Winter sein mag, wenn die Frühlingssonne ihre ersten Strahlen schickt und den Boden erweckt, wird ein Schneeglöckchen sich seinen Weg ans Licht erkämpfen. Es wird sich mit aller Kraft durch die Dunkelheit des Bodens arbeiten, um die Sonne willkommen zu heißen.

Anfangs reckt es den Kopf dem Sonnenlicht entgegen und genießt die erste Wärme. Dann senkt es demütig den Kopf und schaut auf den Boden. Mit Stolz und Ehrfurcht blickt sein Köpfchen darum nach unten, auf das, was es in seiner Zeit des Wachsens geschafft hat.

Durch die Erde zu brechen, hat es stark gemacht für die noch rauen Winde und die Kälte. Und es ist gewappnet und gestärkt für sein ganzes Leben“, fuhr der Opa fort. „Denke also immer daran: Noch bevor

Obwohl wir die Welt bereisen  
auf der Suche nach der Schönheit, finden wir sie  
nicht, wenn wir sie nicht in uns tragen.

*Ralph Waldo Emerson*



Die wahre Lebensweisheit besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

*Pearl S. Buck*

**Bildnachweis:**

Gestaltet mit Bildern von:

iStock: 5second, aelitta, Ekaterina Zaikina, ivetavaicule, Lesia Kapinosova, Nongkranch, OpheliaX, romiri, Svitlana Buzina, Tammy Bruinsma

shutterstock: Abbie, ARTpok, Cat\_arch\_angel, DIGITLY.ART, Elena.Efremova, Khaneeros.T, TairA.

Die Geschichten wurden uns mit freundlicher Genehmigung lizenziert  
vom Verlag Lehmanns Media © Verlag Lehmanns Media, Berlin.

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)

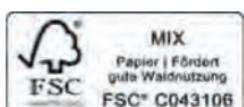
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-212-0



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/PRODUKSICHERHEIT](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produksicherheit). BEI FRAGEN ZUR PRODUKTSICHERHEIT WENDEN SIE SICH BITTE AN [PRODUKSICHERHEIT@VERLAGSGRUPPE-PATMOS.DE](mailto:produksicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)



Manufakt

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