

Vorräte fürs Leben

Eine Speisekammer für die Seele

Verlag am Eschbach

GUT GEWAPPNET FÜR ALLE FÄLLE

In diesem Buch erwartet Sie ein ganz besonderes Menu, zubereitet aus der Schatzkammer des Herzens:

Zur Vorspeise gibt es ein Glas Zuversicht und Optimismus. Für die kleine Erfrischung zwischendurch eine Handvoll Leichtigkeit. Als Hauptgericht beglücken je eine Dose Lebensfreude, Glück, Liebe und Freundschaft. Und zum krönenden Abschluss verwöhnt ein Dessert aus Zufriedenheit und Dankbarkeit nicht nur Ihren Gaumen.

Der Tisch ist gedeckt für Wesentliches. Füllen Sie mit diesen Vorräten Ihre ganz persönliche Speisekammer, und lassen Sie sich von guten Gedanken, weisen Worten und inspirierenden Geschichten stärken. Sie sind Nahrung für Leib und Seele – immer griffbereit und ohne Verfallsdatum. So kann das Leben schmecken.



INHALT

Vorräte fürs Leben	4
Eine Speisekammer für die Seele	
Vorspeise	11
Zuversicht und Optimismus	
Kleine Erfrischung zwischendurch	19
Leichtigkeit	
Erste Hauptspeise	27
Lebensfreude und Glück	
Zweite Hauptspeise	35
Liebe, Freundschaft und Gemeinschaft	
Dessert	42
Zufriedenheit und Dankbarkeit	
Was bleibt	49
Erinnerungen und kostbare Momente	



Vorräte fürs
Leben

Eine Speisekammer
für die Seele



GUT GEWAPPNET

Was können wir uns im übertragenen Sinne anfuttern, um im Alltag gut bestehen zu können, nervenfest, gelassen und fröhlich Herausforderungen zu meistern, Neues zu wagen, Schwieriges verkraften zu können?

Gut ist es in jedem Fall, wenn unsere kindlichen Grundbedürfnisse gestillt und unsere Begabungen gefördert wurden, wir uns um unserer selbst willen geborgen und geliebt fühlen konnten. Das trägt nachhaltig, weckt Vertrauen ins Leben, ist Basis verlässlicher Beziehungen, die für jeden von uns enorm wichtig sind, schürt die Fähigkeit, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken und sie mutig zum eigenen, wie auch zum Wohle anderer gestalten zu können.

Seelenproviant ohne Verfallsdatum, das ist im Grunde alles, was wir als sinnvoll und beglückend empfinden, was uns zufrieden macht, die Lust aufs Leben fördert, uns ebenso aufrichtet und befreit, wie tröstet und stärkt. Ein Zuviel davon gibt es nicht und es ist obendrein vollkommen kalorienfrei!

Angelika Wolff



SEELENPROVIANT

Ein Glas Dankbarkeit
das Schöne sehen
Herzenswärme

Eine Tüte Lichtblicke
der Blick wird hell
Zuversicht spüren

Eine Dose Tiefe
den Dingen auf den Grund gehen
Entdeckungen

Ein Päckchen Mut
Pläne angehen
Lebensfreude finden

Eine Tüte Leichtigkeit
Sorgen loslassen
genießen

Ein Gefäß Neugier
sich dem Leben öffnen
Fülle

Michaela Deichl

WAS WÄRE WENN?

Was wäre, wenn man Sonnenstrahlen sammeln könnte, einfach so wie Pilze oder Äpfel? Und dann einmachen würde für den Winter, in Gläser füllen oder trocknen und dann als Sonnenstrahlenchips in eine Tüte oder eine Kiste packen. Es gibt ja so viel davon in den heißen Sommermonaten, fast zu viel manchmal.

Dann könnte man sie an einem kalten November- oder Januarabend einfach rausholen und sich daran wärmen und erfreuen. Ach, wie schön wäre das! Knusprig fein, so ein Sonnenstrahl, eine Nascherei für die Seele. Vielleicht kann man es tatsächlich, naja, zumindest so ungefähr. Indem man die Sonnenstunden im Sommer in Worte packt, die warmen Gefühle und Gedanken tief in die Seele eindringen lässt, um sie zu speichern für dunkle Tage.

Anna Tomczyk





GUT ZU MIR SEIN

Schon vor Jahren fiel mir ein merkwürdiges Phänomen auf: An Tagen, an denen ich besonders erschöpft war, wusste ich oft nicht mehr, was mir guttat. Wie ich meine Batterien wieder auffüllen könnte. Erholung brauchte ich dann, das war schon klar, aber was war erholsam? Ich hatte es schlicht genau dann vergessen, wenn mir dieses Wissen am nützlichsten gewesen wäre. Aus lauter Ideenmangel kam es dann mitunter vor, dass ich mich einfach „vor die Glotze haute“. Aber dass mich das weder stärkte noch erfrischte, merkte ich natürlich.

Deshalb griff ich zu folgendem Hilfsmittel: Immer, wenn mir etwas Spaß machte und Kraft gab, notierte ich es in ein kleines Heft. Auf seinen Deckel schrieb ich: *Gut zu mir sein*.

Mittlerweile ist eine beachtliche Liste zusammengekommen. Die ich natürlich laufend ergänze. Und nun muss ich mir an dunklen, leeren Tagen nicht mehr den Kopf zermartern. Ich schlage einfach das Heft auf und suche mir etwas Schönes aus.

Wollen Sie mal eine Seite aus diesem Heft sehen? Hier ist sie: In einem Spielzeugladen durch ganz viele Kaleidoskope gucken / aus Zeitschriften Briefumschläge basteln / Spaziergehen / Freunde treffen / Fahrrad fahren / mir einen Blumenstrauß kaufen / Lieblingsgedichte laut lesen / ins Theater gehen / einen Brief an jemanden schreiben / in einem Antiquariat in alten Büchern stöbern / einem fremden Menschen auf der Straße ein Kompliment machen / einen Termin absagen / Tagebuch schreiben / in den Wald gehen und Moos anfassen.

Doris Bewernitz



Textnachweis:

Doris Bewernitz: S. 9 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 6, 33, 51 © bei der Autorin. **Doris Dörrle:** S. 28, Werbetext zum Film „Glück“, © bei der Autorin. **Max Feigenwinter:** S. 41, aus: ders., Jeder Tag ist dir geschenkt. Dankbar leben, © 2023 Verlag am Eschbach. **Robert Gernhardt:** S. 21, aus: ders., Gesammelte Gedichte, © 2008, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. **Ilka Haederle:** S. 14 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 12f, 22f, 40, 46 aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Dorothea Kiausch:** S. 38f, aus: dies., Die Kugelmacherin, © 1999 Verlag am Eschbach. **Bernhard Kraus:** S. 16f © beim Autor. **Andreas Noga:** S. 48 © beim Autor. **Barbara Reik:** S. 10 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 43 © bei der Autorin. **Peter Schiestl:** S. 34 © beim Autor. **Isabella Schneider:** S. 25 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 31, 37, 55 © bei der Autorin. **David Steindl-Rast:** S. 45, aus: ders., Fernand Braun, Willigis Jäger, Fülle und Nichts, © Herder Verlag GmbH 2016. **Anna Tomczyk:** S. 7, 25, 50 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 10 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 43 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 5, 44, 50 © bei der Autorin. **Annemarie Zeyen:** S. 36 © bei der Autorin.

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

Bildnachweis:

Fotografien: shutterstock/Chamille White (Umschlag), iStock/DNY59 (S. 8), iStock/SilviaJansen (S. 11), iStock/fikretozk (S. 15), Fotolia/Leszek Czerwonka (S. 19), iStock/Pinkybird (S. 20, 32), iStock/fatihhoca (S. 24/25), shutterstock/rawf8 (S. 27), photocase/kallejipp (S. 35), iStock/edieboom (S. 42), iStock/Pinkybird (S. 47), DEEPOL by plainpicture/Larissa Veronesi (S. 49), iStock/kivoart (S. 54). Hintergründe und Aquarellillustrationen von iStock und shutterstock.

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

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

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 978-3-98700-245-8

