



Für

Von



Verlag am Eschbach

## RUHETAG

Heute einen Faulheitsrekord aufstellen:  
direkt nach dem Aufstehen deine Füße hochlegen  
einen Tee trinken, wenn die Phase des Füße hochlegens  
vorbei ist  
nach dem Tee in die Wolken schauen und träumen  
nach dem Träumen ein Mittagsschläfchen machen  
dich nach dem Mittagsschläfchen in die Sonne setzen  
nach dem Sonnenbad ein bisschen ausruhen  
nach dem Ausruhen fünf Mal tief durchatmen  
danach eine halbe Stunde dem Zwitschern der Vögel  
lauschen  
zehn Minuten leise vor dich hin summen  
und fünfzehn Minuten an gar nichts denken  
anschließend ausgiebig Löcher in die Luft gucken  
schließlich die Dämmerung in den Tag gleiten lassen  
und Stillsitzen üben  
danach dem Himmel danken  
für diesen Ruhetag  
Gesegnet und fröhlich schlafen gehen

*Carola Vahldiek*



## EILE MIT WEILE

Wir müssen von Zeit zu Zeit  
eine Rast einlegen und warten,  
bis unsere Seelen uns  
wieder eingeholt haben.

*Indianische Weisheit*



### **Textnachweis:**

**Doris Bewernitz:** S. 18 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 8 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 17 aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Ingeborg Kaspers:** S. 12 © bei der Autorin. **Monica Lockowandt:** S. 10f © bei der Autorin. **Sabine Heuser:** S. 9 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S. 6 © beim Autor. **Isabella Schneider:** S. 7 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 14 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 4 © bei der Autorin. **Frantz Wittkamp:** S. 3 © Frantz Wittkamp, Lüdinghausen.

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

### **Bildnachweis:**

shutterstock/Tinna widianti

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)

[produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPRS)

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 978-3-98700-260-1