

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.5 HERBST 2013

Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



NEU Ihr
Kunden-
magazin

LEBEN

Die Kunst, im
Leben den richtigen
Moment zu
erwischen

LECKER

Angelo Sosa –
der Meister der
Aromen

LEUTE

Mit dem Daumen
im Wind – und
Wohnwagen im
Schlepptau



IMPRESSUM

Das Kundenmagazin
erscheint in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12
D-73760 Ostfildern
Telefon: (07 11) 44 06-0
Telefax: (07 11) 44 06-177
Internet: www.lebe-gut-magazin.de

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens Stropper

Chefredaktion: Matthias Reimann
Gestaltung: Finken & Bumiller
Druck: Süddeutsche Verlags-
gesellschaft, Ulm

Bildnachweis:
Die Bilder des Magazins ohne eigenen
Bildnachweis sind den vorgestellten
Büchern entnommen. Die Rechte liegen
beim jeweiligen Verlag.
© Patmos Verlag der Schwabenverlag
AG, Ostfildern
© Verlag am Eschbach der Schwaben-
verlag AG, Eschbach
© Matthias Grünwald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-
verlag AG, Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2013 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland

Preisstand
1. August 2013
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

erinnern¹

ein dach bauen
über augenblicke
die zu schön waren
als dass
der wind der zeit
einfach
über sie hinwegfegen darf
um sie fortzutragen

FRANK HARTMANN

¹ Das Gedicht von Frank Hartmann ist hier
leicht gekürzt wiedergegeben.



EDITORIAL

WAS VOM SOMMER übrig bleibt

Was vom Sommer übrig bleibt, ist mehr als Marmelade. Die natürlich auch. Die Kraft der Sonne in der Süße frischer Früchte konserviert. Herrlich. Das schmeckt nach Leben und gesammelten Sonnenstrahlen. Aber an Spätsommertagen beginnen wir noch eine andere Ernte einzufahren. Erinnerungen an wunderbare, inspirierende Ferientage. Noch einmal an die Ufer des Urlaubs zurückkehren. In Gedanken, versteht sich. Gartenfeste. Lange, laue Abende im Kreis meiner Lieben. Begegnungen. Besuche. Bewegende Erlebnisse unter einem offenen Himmel. Davon kann man lange

leben, und frau natürlich auch. Lebe gut lädt Sie ein, den Sommer aufzubewahren – „ein Dach zu bauen über Augenblicke, die zu schön waren, als dass der Wind der Zeit über sie hinwegfegen darf“. Wir wünschen Ihnen, dass das Licht Ihres ganz persönlichen Sommers noch lange warm und freundlich und anregend in die nun kürzer werdenden Tage scheint und ihnen ihren typischen spätsommerlich goldenen Glanz verleiht.

Ihr

Ulrich Peters, Vorstand
**VERLAGSGRUPPE
PATMOS**



MIT EINEM WOHNWAGEN VON UTRECHT NACH ISTANBUL?

Holländern ist das zuzutrauen – so zumindest das Klischee. Tjerk Ridder und Peter Bijl nehmen dieses gerne auf und führen es ad absurdum, indem sie ganz auf den Wohnwagen bauen – und kurzerhand das Auto weglassen. Stattdessen trampen sie mit ihrem Caravan und Dackeldame Dachs quer durch Europa, immer auf der Suche nach einem Auto – mit Anhängerkupplung! Eine abenteuerliche Reise – und doch geht es den beiden um mehr als nur um einen kuriosen Roadtrip. Sie wollen zeigen, dass man nicht verlassen ist, wenn man sich auf andere verlassen muss: auf Autofahrer, die sie ein Stück mitziehen, auf Tankstellenbesitzer, die eine Dusche spendieren oder ein warmes Croissant. Man braucht andere, um voranzukommen, so das Motto und die Lebensphilosophie der beiden.

EIN BUCH (SAMT DVD) VOLLER INSPIRIERENDER GESCHICHTEN UND FOTOS, LIEDERN UND FILMSEQUENZEN, WARMHERZIG UND ETWAS VERRÜCKT. ZUM SCHMÖKERN, SCHMUNZELN UND TRÄUMEN.



DER (F) LIEGENDE Holländer



Lebe gut im Gespräch mit Tjerk Ridder

Lebe gut: Lieber Tjerk, du bist mit einem Wohnwagen – aber ohne Auto – quer durch Europa getrampt? Wie bist du auf diese verrückte Idee gekommen?

TJERK RIDDER: Ich bin grundsätzlich neugierig, was die Menschen bewegt. In unserer Gesellschaft wird Individualität als eine große Qualität angesehen. Das ist sicher auch richtig, aber das Gegenteil ist genauso wichtig. Für alles im Leben braucht man andere, um voranzukommen. Also wollte ich ein Projekt gestalten, in dem ich total abhängig von anderen war. Was passiert, wenn man so improvisiert auf Reisen geht? Wenn man ohne Helfer sein Ziel nie erreichen würde? Wenn man überall geben und nehmen muss? Es wurde eine Suche nach Gastfreundlichkeit und nach Vertrauen.

Lebe gut: Hast du den Menschen unterwegs auch etwas gegeben?

TJERK RIDDER: Na klar! Ich habe die Menschen nach ihren Träumen gefragt und nach ihren heimlichen Wünschen. Ich habe sie zu einer Tasse Tee in den Wohnwagen eingeladen und sie gebeten, ihre Träume aufzuschreiben. Anschließend habe ich die Zettel mit den Träumen in einer Konservendose eingedost. Das Haltbarkeitsdatum mussten meine Gäste selbst draufschreiben. So werden sie immer an ihre Träume erinnert und daran, dass sie aktive Schritte unternehmen müssen, um sie zu verwirklichen. Dabei muss man manchmal ins Unbekannte springen. So wie ich auf dieser Reise.

Lebe gut: Welche Erwartungen hattest du an die Reise und haben sich die Erwartungen dann erfüllt?

TJERK RIDDER: Ich bin eigentlich gar kein Abenteuerer. Ich reise gerne, aber mit Unsicherheit komme ich nicht gut klar. Von Wohnwagen hatte ich keine Ahnung. Und ich bin auch vorher nur einmal im Leben getrampt: zwei Kilometer in den nächsten Ort. Ich wusste, dass diese Reise für mich eine riesige Herausforderung sein würde. Im Nachhinein waren die meisten Sorgen, die ich mir auch während der Fahrt ständig machte, unbegründet. Es gab überall gastfreundliche Menschen, die mir halfen und mich weiterbrachten.

Lebe gut: Hast du während der Reise auch mal ans Aufgeben gedacht?

TJERK RIDDER: Als ich drei Tage alleine auf dem Rastplatz der Tankstelle Haidt Süd stand, bei minus 17 Grad, ohne dass mich jemand mitnahm. Da habe ich fast aufgegeben. Ich dachte: Was mache ich hier eigentlich? Und warum das Ganze? Aber – genau so ist das Leben: Es gibt immer Momente des Stillstands. Und wenn es dann weitergeht, wenn dann doch jemand hilft, sind diese Momente später von großer Bedeutung.

Lebe gut: Gibt es ähnliche Pläne für die Zukunft?

TJERK RIDDER: Wir freuen uns total, dass es das Buch nun auf Deutsch gibt. Inspiriert von der Reise, habe ich auch ein Musiktheaterprogramm geschrieben, in dem ich mit dem Musiker Matthijs Spek zusammen auftrete. In Holland sind wir damit auf Festivals, in Theatern und auf Kongressen unterwegs. Wir freuen uns, damit bald auch in Deutschland aufzutreten. Die Reise geht weiter!

Anhängerkupplung gesucht

Man braucht andere, um voranzukommen
160 Seiten, zahlreiche Fotos, mit DVD
Klappenbroschur, 22 x 21 cm
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 30,50
ISBN 978-3-8436-0422-2
PATMOS



Als Meister der Aromen kombiniert der weitgereiste Fernsehkoch Angelo Sosa Zutaten, die niemand sonst so zusammenstellen würde – und das mit unglaublichem Erfolg: Angelo mischt und kombiniert ganz nach seinem Gusto: Hühnchen mariniert in Sojasauce mit Teeblättern oder süße Tomatensuppe mit Curry-Schlagsahne sind gleichermaßen vertraut wie überraschend – aber in jedem Fall unglaublich köstlich.

Die Methode ist ganz einfach: Auf der Grundlage einer Geschmackskarte, die uns Sosa als hilfreiches Werkzeug an die Hand gibt, kann jedes der präsentierten Gerichte problemlos und nachvollziehbar nachgekocht werden.



Geschmack entscheidet!

208 Seiten, durchgehend farbig
Hardcover mit Schutzumschlag, 18 x 29 cm
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A] / sFr 35,50
ISBN 978-3-7995-0379-2
THORBECKE

»Angelos Küche ist absolut einzigartig. Man spürt in jedem Rezept seine Leidenschaft für asiatische Gewürze und Aromen, sein Talent, sie harmonisch zu verbinden, und seine ungebremste Kreativität. Jedes von ihnen erzählt eine Geschichte – die Geschichte eines Meisterkochs, der für seine Leidenschaft lebt.«

ALAIN DUCASSE



Kaffee, Vanille oder Minze kennt man als Getränk oder Süßspeise. Dass sich damit aber auch Fleisch, Fisch und Gemüse verfeinern lässt, zeigt dieses Buch. Mit so intensiven Aromen wie Lavendel, Rose und Kardamom zu experimentieren, bedeutet ein wahres Feuerwerk für den Gaumen.

In jedem der 13 Kapitel stellen die Autorinnen vier Basis-Rezepte vor, welche die Aromen bestmöglich einfangen, und erläutern, wie und wo man sie gezielt einsetzen kann. Doch vor allem haben sie 13 raffinierte und nachkochbare Menü-Kompositionen kreiert, die ein kulinarisches und unvergessliches Genusserlebnis garantieren.

Aromen, die wir lieben

112 Seiten, durchgehend farbig
Hardcover, 22 x 25 cm
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A] / sFr 35,50
ISBN 978-3-7995-0377-8
THORBECKE

Lebe gut GEWINNSPIEL

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lebe-gut-magazin.de. Mit der Einsendung Ihres Fotos erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.



Herzlichen Dank für Ihre zahlreichen Einsendungen, die Sie uns zu unserem Gewinnspiel „Mein bunter Bio-Küchengarten“ zugeschickt haben – hier die drei besten davon.

In diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „Herbstlaub“.

SCHICKEN SIE UNS EIN FOTO VON BUNTEN BLÄTTERN ob am

Baum, im Wind oder als Deko-Schmuck – an:

gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de.

Lebe gut veröffentlicht in der nächsten Ausgabe

die drei besten Fotos und verlost unter allen

Einsendern 5 Expl. des Titels **VOM ZAUBER**

ALTER GÄRTEN (ISBN 978-3-7995-0442-3) samt einem Blumenstrauß.

Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2013.

Viel Glück wünscht Ihnen

IHR Lebe gut-TEAM



Die Welt der **AROMEN**

Süß, salzig, rauchig, bitter, sauer, umami, scharf, erdig und nussig - das sind die neun Hauptgeschmacksrichtungen, mit denen Angelo Sosa in seinem neuen Kochbuch „Geschmack entscheidet“ zaubert.



DIE SCHÖNEN SEITEN des Herbstes

Die Tage werden bereits merklich kürzer, die Abende kühler, ein herbstlich-würziger Duft liegt in der Luft. War einem während der heißen Sommertage noch nach leichter Kost und kühlen Getränken – so freut man sich jetzt wieder auf deftigere Gerichte und ein Glas wärmenden Rotwein.





Wurzelwerk
Herbst- und Winterrezepte
aus der Gemüseküche
136 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 28,90
ISBN 978-3-7995-0236-8
THORBECKE

Die ganze Kraft des Sommers haben Rüben, Wurzeln und Knollen gebunkert – in idealer Form also, um die Vielzahl von Vitaminen, Nährstoffen und vor allem Aromen für die kalte Jahreszeit zu bewahren. Neben zahlreichen bodenständigen Gerichten lassen sich aus Möhren, Kartoffeln, Topinambur oder Sellerie auch höchst raffinierte Gerichte kochen. Ein Buch voller gut erläuterten Rezepte mit alten Bekannten und neu entdeckten Schätzen.

Herbstzeit ist Erntezeit. Das zeigt derzeit am schönsten der Spaziergang über den Wochenmarkt: Schwerbeladene Marktstände, Kisten voller bunter Früchte – der Herbst schüttet in diesen Wochen sein ganzes Füllhorn an Obst und Gemüse, an Getreide oder Nüssen aus: Birnen und Zwetschgen, Kürbisse und Kartoffeln, Maronen und Trauben – was lässt sich daraus alles Leckeres kochen und backen, einmachen oder destillieren ...

Hokkaido, Zucchini & Co.
Meine besten Kürbisrezepte
88 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sFr 23,50
ISBN 978-3-7995-0882-7
THORBECKE

Von einem ehemals einfachen Essen für arme Leute ist der Kürbis in zahlreichen neuen Formen, Farben und Geschmacksvarianten zu einer Delikatesse geworden, die an Vielseitigkeit kaum zu überbieten ist. Die hier vorgestellten Rezepte reichen von süß bis pikant, von Suppen und Vorspeisen über Hauptspeisen und Beilagen bis zum Dessert.



Was lange gart, wird richtig gut
Besondere Schmorgerichte
72 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
ISBN 978-3-7995-0764-6
THORBECKE

Die Rezepte in diesem Buch interpretieren traditionelle Schmorgerichte auf moderne Art: Lammfleisch mit Quitten, Rind mit Karotten und Kumpquats, Kalbsragout mit Zitronengras – französische Raffinesse gibt bodenständigen Gerichten das gewisse Etwas. Dabei bleibt die Zubereitung ganz einfach, denn die meisten Gerichte brauchen kaum eine halbe Stunde an Vorbereitung!

Lebe gut REZEPTTIPP

Pastinaken- und Rote-Bete-Chips

300 G PASTINAKEN
300 G ROTE BETE
700 ML SONNENBLUMEN- ODER
ERDNUSSÖL ZUM FRITTIEREN
MITTELGROBES MEERSALZ

- 1 · Pastinaken und Rote Bete putzen, waschen und gut abtrocknen. In feine Scheiben hobeln.
- 2 · Das Öl auf gut 170 °C erhitzen (an einem ins heiße Öl gehaltenen Holzlöffel bilden sich kleine Bläschen) und zuerst die Pastinaken chips, dann die Rote-Bete-Chips in kleinen Portionen frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.
- 3 · Möglichst frisch servieren oder als Beilage reichen.





BACKEN macht Spaß



Backen ist eine wunderbare Gelegenheit, sich zu entspannen – und Backen hat etwas Magisches an sich: die Alchemie des Auswählens, Abwiegens und Vermischens von Zutaten, gefolgt von der mysteriösen Verwandlung durch den Prozess des Backens. Und last but not least: Backen wird belohnt – durch einen leckeren Kuchen sowie das Lob der Gäste (naja, meistens).

Tarte Tatin

1 Portion Mürbteig – auch Blätterteig eignet sich bestens
4–6 Äpfel, geschält, entkernt und geviertelt
70 g gesalzene Butter
140 g extrafeiner Zucker + Bourbon-Vanille (Päckchen oder Mark einer Schote)
½ TL gemahlener Zimt

Für die Füllung Butter, Zucker und 1 Esslöffel Wasser in einer feuerfesten Tarteform oder backofengeeigneten Omelettepfanne unter gelegentlichem Rühren so lange erwärmen, bis die Mischung einen Karamellduft verströmt und goldbraun wird.
Die Äpfel mit der Außenseite nach unten kreisförmig ins Karamell

legen (vorsicht – heiß!) und 10 Minuten lang sanft köcheln lassen. Den Mürbteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer 4 mm dicken runden Platte ausrollen, die ca. 5 cm größer ist als die Tarteform. Die Teigplatte vorsichtig über die karamellisierten Äpfel legen und die Teigränder an der Außenseite der Tarteform / Pfanne festdrücken.
Im Backofen rund 30 Minuten bei 180° goldbraun backen. Sodann aus dem Ofen nehmen und einen Servierteller umgedreht auf die Tarteform legen. Den Teller und die Tarteform fest zusammendrücken und vorsichtig stürzen. Die Tarte schmeckt am besten warm, ist kalt aber ebenfalls ein Gedicht!



Kuchenliebe

Die besten Rezepte aus dem Familienbackbuch
144 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 28,90
ISBN 978-3-7995-0782-0

THORBECKE

Ein selbstgebackener Kuchen ist immer ein kleines Fest. Und Feste feiert man am besten mit anderen. Deshalb ist in dem Buch für jede Gelegenheit etwas dabei: schnelle und einfache Leckereien für den Nachmittagstee, nahrhaftes Naschwerk für die Familie oder raffinierte Desserts für die Dinnerparty.



Marshmallows

64 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
ISBN 978-3-7995-0388-4

THORBECKE

Sie sind himmlisch weich und traumhaft leicht – Marshmallows kennt einfach jeder. Doch wer weiss schon, dass man sie kinderleicht und im Nu selbst herstellen kann und dass sich darüber hinaus viele Leckereien mit ihnen zaubern lassen? Dieses Buch ist ein Muss für alle, die Marshmallows lieben und sich davon überraschen lassen wollen, wie vielseitig und stilvoll die bunten Würfel sein können.



Frisch vom Blech

40 süße und herzhafte Backideen
88 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-7995-0763-9

THORBECKE

40 leckere Blechkuchenrezepte für jeden Geschmack und jede Gelegenheit: schnelle Becherkuchen für eilige Bäcker, originelle neue Kreationen und natürlich die klassischen Kuchenlieblinge wie Donauwellen, Bienenstich, Butter- oder Mohnkuchen. Aber auch Herzhaftes findet sich in dem Band.

Tea Time für Genießer

Besondere Rezepte für kleine Köstlichkeiten
128 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover mit Schutzumschlag
20 x 22 cm
€ 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sFr 28,50
ISBN 978-3-7995-0729-5

THORBECKE

»... Die Rezeptvielfalt, die dieses Buch beinhaltet, ist toll, aber die Bilder sind es, die »Tea Time für Genießer« zu einem wahren Kunstwerk machen. Die Fotografin Louise Lister hat ganz hervorragende Arbeit geleistet und wunderschöne Fotos gemacht, die aus einem einfachen Backbuch einen richtigen Bildband zaubern und einem beim Blättern das Wasser im Mund zusammen laufen lassen.« BUECHERTREFF.DE





Shabby, chic UND originell

Seit „shabby“ chic ist, hat das Aufmöbeln von Möbeln und anderen Gegenständen Konjunktur. „Upcycling“ – aus Altem Neues zu machen – ist angesagt! Ob Lampen, Geschirr, Möbel oder Schmuck – Gegenstände, die in Würde gealtert sind und dabei Patina angesetzt haben, bringen nicht selten mehr Atmosphäre in eine Wohnung, als manches moderne oder neue teure Stück.



Vintage de Luxe

Besonderen Schmuck gestalten
128 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 20 x 26 cm
€ 17,99 [D] / € 18,50 [A] / sFr 25,90
ISBN: 978-3-7995-0428-7
THORBECKE

Aufmöbeln

Schönes aus Flohmarktfunden
160 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 28,90
ISBN: 978-3-7995-0423-2
THORBECKE



Ob verspielter Romantik-Look, angesagter Steampunk oder cooler Glamour-Style – Vintage-Schmuck selbst herzustellen ist gar nicht so schwer. Zumindest nicht mit den Anleitungen in diesem Buch. Zum Einsatz kommen dabei Einzelstücke aus dem Besteckkasten, alte Zahnräder, Holzsteine aus einem alten Scrabble-Spiel, elegante Perlen, nostalgische Abziehbilder oder die Urlaubsfunde vom Strand. Was man alles aus diesen ungewöhnlichen Materialien machen kann, wird hier gut und verständlich erklärt. Wunderschöne Abbildungen machen sofort Lust aufs Ausprobieren.

Finden Sie Opas alten Ohrensessel zum Wegwerfen zu schade? Sind Sie der Meinung, aus den schönen Perlmutterknöpfen in der alten Knopfdose ließe sich noch irgendetwas Schmuckes basteln? Haben Sie überhaupt ein Faible für Handgemachtes, für originelle Gegenstände und für Flohmärkte?

Dann finden Sie in den neuen Thorbecke-Büchern „Vintage de Luxe“ und „Aufmöbeln“ 1001 Ideen, Tipps und Anleitungen, wie sich Altes wieder aufmöbeln, Kaputtes reparieren und Bekanntes kreativ verändern lässt.

Mit wenigen Mitteln, etwas Fantasie und minimalem Geschick verhelpen Sie somit manchem Stück wieder zu ganz neuen Ehren.



Alte Möbel und Einzelstücke wiederverwerten ist nachhaltig und schafft eine ganz besondere Atmosphäre zu Hause. 37 kreative und leicht umzusetzende Ideen werden hier gezeigt. Ein kleiner Einkaufsführer zu besonderen Trödelmärkten und Internetseiten gibt heiße Tipps. Und fundierte Reparaturanleitungen mit zahlreichen Schritt-für-Schritt-Fotos helfen weiter bei angestoßenen Bilderrahmen, beschädigten Korbmöbeln, gesprungenen Porzellantellern oder verschmutzten Ölgemälden.

»Wer bin ich **WIRKLICH?**«

Die Seele zwingt uns dazu, uns mit dem auseinanderzusetzen,
was wir im Innersten sind. **DALAI-LAMA**

»Ich bin ein Versager!« oder »Das verdiene ich gar nicht!«

Fast jeder kennt Denkmuster wie diese, die allzu oft das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Sich selbst zu akzeptieren ist jedoch eine wesentliche Quelle von Zufriedenheit und Lebensglück.

Wie kann man effektiv sein Selbstwertgefühl verbessern? Heinz-Peter Röhr, Autor des Erfolgstitels »Die Kunst, sich selbst zu lieben« zeigt in seinem neuen Band »Die Kunst, sich wertzuschätzen«, wie man mit der von ihm entwickelten neue Methode der Selbstwertanalyse die Ursache psychischer Probleme erkennen und beseitigen kann.



Wer bin ich in meinem Innersten, wer bin ich wirklich? Um sich dieser Frage zu nähern, muss man sich dem eigenen Selbstwertgefühl zuwenden – und das wird wesentlich durch unsere Entwicklung geprägt. Das Selbstwertgefühl ist etwas, das man immer bei sich trägt, das ständig präsent ist, bei Tag und bei Nacht, das die Stimmung maßgeblich beeinflusst, die Lebensfreude bestimmt, über Erfolg oder Misserfolg entscheidet, also in besonderer Weise für unser Lebensglück verantwortlich ist. Deshalb gehört es ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit gestellt. Wir glauben, viel für unser Selbstwertgefühl zu tun, wenn wir uns Mühe geben, gute Leistungen erbringen, erfolgreich sind, uns um unser Äußeres kümmern. Dabei bleibt das Selbstwertgefühl von solchen Aktionen letztlich wenig beeindruckt. Gerade extreme Anstrengungen sind eher kontraproduktiv, da sie das Gegenteil von dem bewirken können, was wir erreichen wollen. Die Leistungs- und Konsumgesellschaft suggeriert

hier falsche Lösungen: Wer viel hat, ist glücklich; wer wenig hat, muss unglücklich sein. Wer eine hohe Position bekleidet, ist wertvoll; wer arbeitslos ist, wertlos. Diese Klischees sind oft tief in unserem Denken verankert. Wie sehr Erfolg, Reichtum, Macht usw. vielfach nur »Beruhigungsmittel« sind, wird nicht verstanden.

Aber wie kann man effektiv an seinem Selbstwertgefühl arbeiten? Sind wir unserem Schicksal ausgeliefert oder gibt es wirksame Lösungen? Mit Hilfe der in diesem Buch vorgestellten Selbstwertanalyse lassen sich die inneren negativen Programme, die unser Selbstwertgefühl untergraben, verstehen. Weiterhin wird deutlich, welche neuen Programme zu einer positiven Veränderung führen. So wird es möglich, die Wahrnehmungsperspektive zu erweitern und eine neue Vision für das eigene Leben zu entwickeln und umzusetzen. (Heinz-Peter Röhr in der Einleitung von „Die Kunst, sich selbst wertzuschätzen“).



HEINZ-PETER RÖHR, Pädagoge und Psychotherapeut, war über dreißig Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Im Patmos Verlag sind von ihm viele sehr erfolgreiche Bücher erschienen, u.a. *Vom Glück, sich selbst zu lieben*, 9. Aufl. 2012; *Borderline bewältigen*, 11. Aufl. 2012; *Narzissmus*, 10. Aufl. 2011.

„Mein Anliegen ist es, mit Hilfe dieses Buches aufzuzeigen, wie die Entwicklung von Selbstliebe möglich wird“



Die Kunst, sich wertzuschätzen

Angst und Depression überwinden –
Selbstsicherheit gewinnen
200 Seiten
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-8436-0391-1
PATMOS

Vom Glück sich selbst zu lieben

Wege aus Angst und Depression
184 Seiten
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-8436-0036-1
PATMOS



SEI EIN FROSCH.

Von der Kunst, im Leben den richtigen Moment zu erwischen

Kennen Sie das auch: Zum nächsten Termin hetzen. Unterwegs die Mails checken. Nebenbei noch ein Geschenk besorgen. Wir sind so beschäftigt, dass wir vergessen, was wir eigentlich wollen. Nam Nguyen kennt das aus eigener Erfahrung. Für seine Karriere vernachlässigt er seine Familie und alles, was ihm wichtig ist. Er schlittert in eine Krise und überlebt knapp einen Suizidversuch. Es ist die schlimmste Zeit seines Lebens.

Aber auch ein Wendepunkt. Als er auf einem Spaziergang einen Frosch sieht, fällt ihm die Lösung ein: Sei ein Frosch. Ruhe gelassen in dir. Zugleich sei wach und aufmerksam. Ergreife deine Chancen, ohne ihnen nachzujagen. Wie ein Frosch eben, der am Teichrand sitzt – bis eine Mücke vorbeifliegt. Berührend. Bewegend. Nam Nguyen erzählt, wie er die Weisheit des Frosches in seinem Leben gefunden hat.



Ich brauche einen Weg, wie ich die richtige Balance finde. Ich brauche eine Methode, die ich Schritt für Schritt verfolgen kann und die mir zeigt, wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate. Ich verlasse meine Wohnung und denke darüber nach beim Gehen. Meine Schritte führen mich durch das vertraute Viertel. Sie führen mich auf einen schmalen Weg in den Wald. Ich habe früher zu sehr meine Sinne vernachlässigt. Jetzt gebe ich ihnen Futter. Ich betrachte die gewellten Blätter der Buchen; bei manchen davon wird der Rand schon gelb. Ich rieche den feuchten Geruch der Erde. Ich höre den Ruf der Vögel und das Rauschen der fernen Autobahn. Ich spüre den Wind in meinem Gesicht. Ich denke darüber nach, wie ich diese Empfindsamkeit bewahren kann. Der Weg führt im Wald an einem Teich vorbei. Ich bleibe stehen und betrachte die Wellen, die der Wind auf dem Wasser erzeugt. Kleine, leichte Wellen. In

der Tiefe ist der Teich ruhig. Ein paar Blätter treiben auf dem Wasser. Ich möchte die Ruhe dieses Teiches spüren. Am Ufer entdecke ich einen Frosch. Er ist hellbraun-grünlich und etwa so groß wie eine Streichholzschachtel. Entlang seines Rückens laufen rechts und links zwei kleine Wülste; seine Augen sitzen herausgehoben an den Seiten des Kopfes. Er sitzt ganz ruhig zwischen den Blättern. Nur seine Augen bewegen sich. Oben auf seinem Kopf drehen sie sich hin und her, schauen auf mich, schauen auf das Gras, das sich im Wind bewegt. Sie schauen auf die Mücke, die am Seeufer entlangfliegt. In dem Moment, als die Mücke über ihm ist, schießt plötzlich seine Zunge hervor und fängt das Insekt. Schnapp – das Maul des Froschs schließt sich wieder. Die Mücke ist weg. Der Frosch sitzt weiter ruhig da. Mit der Mücke im Bauch. Die innere Haltung des Frosches ist die der Ruhe und Aufmerksamkeit.

Wer die Frosch-Haltung einnimmt, ist bereit jederzeit blitzschnell auf alle möglichen Einflüsse zu reagieren – mithilfe der vorhandenen sensiblen Sinneswahrnehmung. Aber wenn keine Einflüsse kommen, tut er nichts. Er rennt nicht hektisch hin und her, um das Glück zu erjagen. Er lässt es zu sich kommen wie eine Mücke und schnappt es sich, wenn es in Reichweite ist. Der Frosch erkennt den richtigen Augenblick zum Handeln. Der Frosch lenkt nicht alle Energie nach außen, wie es viele Menschen in der westlichen Welt tun. Er lenkt nicht alle Energie nach innen, wie die Menschen in meiner Heimat Vietnam. Er bewahrt seine Energie im Innern und nutzt sie im richtigen Augenblick, dann leitet er sie gezielt nach außen ab. Und erreicht damit sein Ziel ohne Anstrengung. Jetzt hatte ich einen Plan: Ich werde den Rest meines Lebens als Frosch leben.“



©PRIVAT

NAM NGUYEN, ist Diplom-Ingenieur für Luft- und Raumfahrttechnik und Wirtschaftsingenieur. Er war Marketing-Manager bei Hewlett-Packard, bis ihn eine existenzielle Lebenskrise auf einen anderen Weg brachte. Heute ist er Inhaber eines Beratungsunternehmens, das Firmen und Privatleute bei ihrer Finanz- und Lebensplanung unterstützt. Er praktiziert seit Jahrzehnten Tae-Kwon-Do und Zen. Nam Nguyen kam mit 19 Jahren aus Vietnam nach Deutschland und lebt heute in Rottenburg am Neckar. Sie wollen Kontakt mit Nam Nguyen aufnehmen? www.serveponit.de



Geht es im Sommer in die Berge oder ans Meer? Bewerbe ich mich auf die neue Stelle oder bleibe ich am alten Arbeitsplatz? Will ich eine Familie gründen oder nicht? Lukas Niederberger zeigt, wie Entscheidungsprozesse gelingen können. Er erläutert neurologische und psychologische Zusammenhänge, vermittelt nützliche Werkzeuge und bietet hilfreiche Unterstützung, das eigene Entscheidungsverhalten besser kennenzulernen. Damit die Wahl nicht zur Qual, sondern zur Möglichkeit wird, das eigene Leben bewusst, lustvoll und selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Sei ein Frosch

Oder die Kunst, im Leben den richtigen Moment zu erwischen
192 Seiten
Klappenbroschur, 14 x 22 cm
€ 14,99 (D), € 15,50 (A), sFr 21,90
ISBN 978-3-8436-0370-6
PATMOS

Am liebsten beides

Wie man gute Entscheidungen trifft
192 Seiten
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-8436-0416-1
PATMOS

Warum es gut tut, DER TRAUER ZU TRAUEN

So schön es ist, das Leben ist kein Wunschkonzert. Es kann auch weh tun und tiefe Wunden schlagen. Bei Verletzungen aller Art. Aber eben auch in der Trauer um liebe Angehörige. Trauern tut weh. Von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen, ist eine der schmerzlichsten Herausforderungen unseres Lebens. Verletzungen heilt der Arzt. Aber wohin mit dem Verlust, der meine Seele zu zerreißen droht? Wenn es die Trauersprechstunde nicht gäbe, man müsste sie einrichten. Lebe gut hat den Mann getroffen, der sie zusammen mit seiner Frau erfunden hat. Wir unterhielten uns mit ihm über einen Pavillon in unerwarteter Umgebung, eine gute Tasse Kaffee auf dem Friedhof und die Trauer als Lebenskraft.

Die andere Seite der Liebe

Was in der Trauer gut tut
96 Seiten mit 13 Farbabbildungen
Hardcover, 14 x 22 cm
€ 14,99 (D), € 15,50 (A), sfr 21,90
ISBN 978-3-8436-0434-5

PATMOS



Der Bestseller aus den Niederlanden. Ein wertvolles Geschenk, das nicht vertröstet, sondern tröstet. Manu Keirse erzählt von der Trauer als einer intensiven, persönlichen Erfahrung, die so verschieden ist, wie die Menschen, die von ihr betroffen sind. Letztlich ist sie etwas sehr Kostbares: Die andere Seite der Liebe zu dem Menschen nämlich, den man verloren hat. Behutsam und kenntnisreich begleitet Keirse seine Leserinnen und Leser auf ihren individuellen Wegen, den erlittenen Verlust zu verarbeiten. Er beschreibt die Trauer als einen Prozess, der jede und jedem, die sich ihm anvertrauen, vom Verlust zu einer neuen Lust am Leben führt.

Lebe gut: Wir sind überrascht, Herr Böke. Sie sind buchstäblich aus dem Häuschen.

BÖKE: (schmunzelt) Ja, ich komme gerade aus dem Häuschen. So nennen unsere Mitarbeiterinnen und Besucherinnen liebevoll unseren Begegnungspavillon auf dem Friedhof.

Lebe gut: Ein Pavillon auf einem Friedhof, geht das nicht an die Grenze der Pietät?

BÖKE: Überhaupt nicht. Wo sind der Tod und das Leben so nahe beieinander wie auf einem Friedhof? Und wo würde unser Pavillon als Begegnungsstätte passender sein als hier.

Lebe gut: Wie kam es zu dieser ungewöhnlichen Idee?

BÖKE: In den vergangenen 25 Jahren haben meine Frau Lene Knudsen und ich Menschen in ihrer Trauer begleitet – im Auftrag des Evangelischen Kirchenkreises Leverkusen, aber offen für jede und jeden: in Einzelgesprächen, Trauergruppen und in den letzten sieben Jahren in der „Begegnungsstätte auf dem Friedhof Reuschenberg“. Vor allem dieser Pavillon mitten auf dem größten der Leverkusener Friedhöfe ist für viele Trauernde zu einem guten Ort geworden. Hier begegnen Trauernde Menschen, die wie sie selbst die Trauer kennen. So ist unsere Arbeit ein Angebot von „Trauernden für Trauernde“.

Lebe gut: Wie muss man sich das vorstellen?

BÖKE: In einem Team von bis zu 20 Frauen tun hier jeweils zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen ihren Dienst, laden zu einer Tasse Kaffee ein und hören einfach zu. Hier wird viel geweint, aber auch viel gelacht – vielleicht gerade, weil sich hier Menschen mit ihrer Trauer aufgehoben fühlen. In „unserem Häuschen“ hat die Trauer ihren Raum; aber eben auch der (über die Zeit wachsende) Wunsch, wieder „ins Leben“ zurückzufinden. Deshalb geht es in unserem Pavillon oft auch munter zu, wenn gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge, Theaterbesuche und Reisen verabredet werden.

Lebe gut: Wurde im Pavillon auch die „Trauersprechstunde“ geboren?

BÖKE: (schmunzelt wieder) Eine Geburt auf dem Friedhof? So habe ich das noch nicht gesehen. Aber man kann es damit vergleichen, nicht zuletzt wegen der damit verbundenen schmerzhaften Wehen. Die Zeit der Trauer ist ja eine Zeit tiefer Abstürze und heftiger innerer und äußerer Kämpfe. Es ist nicht allein der Schmerz über den erlittenen Verlust. Das ganze bisherige Leben steht auf dem Kopf. Es ist die wunde Leere im Herzen und es ist ein völlig veränderter Alltag. Viele Menschen erleben die Trauer als eine verstörende, beängstigende und vor allem sehr schmerzliche Erfahrung, der sie sich im

Grunde nicht gewachsen fühlen. Denn der große Verlust ist unerträglich und zuzeiten einfach nicht auszuhalten. Dennoch bleibt Trauernden nichts anderes, als sich dieser veränderten Welt zu stellen. Irgendwie muss man seinen Alltag bestehen.

Lebe gut: Das klingt jetzt aber nicht wirklich ermutigend.

BÖKE: Alles eine Frage der Perspektive. Für Menschen, die trauern, kann die Begegnung mit Menschen, die in einer ähnlichen Ausnahmezeit leben, eine große Hilfe sein. Sie sprechen oft dieselbe Sprache, weil sie am eigenen Leib erfahren, wie Trauer sich anfühlt. Das nimmt der eigenen Trauer nicht die Schwere, aber es lässt einen nicht mehr so allein sein: Auch andere machen diese Erfahrungen, oft am Ende der eigenen Kraft zu sein, nicht mehr zu wissen, wie es weitergehen soll, den Schmerz kaum noch ertragen zu können. Auch andere machen diese Erfahrung, dass sich das Leben in der Trauer ganz anders anfühlt – ein Leben, für das man sich gar nicht gewappnet fühlt. Auch andere fragen sich, wenn man sich so sehr „neben der Spur“ erlebt: „Bin ich noch normal?“

Lebe gut: Im Pavillon finden die Trauernden Antworten auf ihre Fragen?

BÖKE: Auf diese und die vielen anderen Fragen, die sie bewegen. Aus der Arbeit im Pavillon und unzähligen Gesprächen mit Menschen in ihrer Trauer entstand die Idee zu diesem Buch. (Deutet auf ein Exemplar der „Trauersprechstunde“, das vor ihm liegt.)

Lebe gut: „Die Trauersprechstunde“ greift ganz konkrete Fragen auf?

BÖKE: Genau. Fragen, wie sie uns in Einzelgesprächen gestellt wurden; Fragen, die wir hören, wenn Trauernde miteinander im Gespräch sind. – So hoffe ich sehr und bin ganz gewiss, dass sich Trauernde zuverlässig in vielen dieser Fragen wiederfinden werden.

Lebe gut: Muss man das Buch vom Anfang bis zum Ende lesen, um durch die Zeit der Trauer zu finden?

BÖKE: „Die Trauersprechstunde“ ist eher ein Nachschlagewerk. Die Reihe der Fragen folgt keiner besonderen Anordnung. Ich lade die Trauernden vielmehr ein, die Seiten immer wieder einmal durchzublättern. Bis sie auf die Frage stoßen, die sie jetzt – in diesem Augenblick – besonders anspricht. An einem anderen Tag wird es eine andere Frage sein, die sie gerade beschäftigt.

Lebe gut: Und wie antworten Sie?

BÖKE: Die „Antworten“ auf diese Fragen bleiben so nahe wie möglich an dem, was wir in unserer Trauer begleitenden Praxis erlebt haben, das heißt in ganz konkreter Weise. Ich hoffe, dass mir das in meinen Antworten gelungen ist. Dazu hilft gewiss, dass ich immer

wieder von konkreten Menschen und ihrem Erleben erzähle. Mir ist dabei sehr bewusst, dass es an den Trauernden selbst ist, die jeweilige Antwort auf die Tauglichkeit für die eigene Situation zu prüfen. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden und gehen.

Lebe gut: Herzlich willkommen also in der „Trauersprechstunde“?

BÖKE: Ja, ein warmes und herzliches Willkommen. Hier in der „Trauersprechstunde“ soll Raum sein für die Fragen, die Trauer und den Schmerz von jeder und jedem, die oder der einen schweren Verlust erlitten haben. Lassen sie uns gemeinsam auf das schauen, was in der Trauer weiterhelfen und neuen Mut zum Leben geben kann.

*„In der Trauer geht es nicht nur um den Tod.
In der Trauer geht es vor allem um das Leben.“*

HUBERT BÖKE ist seit über 20 Jahren Klinikpfarrer und im Kirchenkreis Leverkusen Synodalbeauftragter für Hospiz und Trauerbegleitung. Er initiierte gemeinsam mit seiner Frau die Begegnungsstätte auf dem Friedhof Reuschenberg, die 2009 den Ehrenamtspreis der Evangelischen Kirche im Rheinland erhalten hat. Als Autor und Supervisor beschäftigt er sich intensiv mit Trauer- und Sterbebegleitung.



Die Trauersprechstunde
Was in der Trauer weiterhilft
176 Seiten
Klappenbroschur, 14 x 22 cm
€ 14,99 (D), € 15,50 (A), sFr 21,90
ISBN 978-3-8436-0409-3
PATMOS



Fantasievoll, mutig, engagiert

Das erste Mal begegnete ich Pascale Goldenberg in ihrer Küche. Eine Klingel suchte ich vergeblich, durchschritt den Garten und fand mich bald schon an ihrem Küchentisch wieder. Exotische süß schmeckende Samenkörner, orientalischer Tee und ein gelbgoldenes Gebäck ließen keinen Zweifel an Gastfreundschaft und Zauber ihres Hauses. Woher sie diese besondere Gastfreundschaft kenne, wollte ich von ihr wissen. Und schon bald erzählte sie mir Geschichten aus Tausendundeiner Nacht. Denn Pascale Goldenberg lebt mit der einen Hälfte ihres Herzens in Afghanistan. Ihre eigentliche Berufung als Textilkünstlerin führte sie durch viele Länder Europas und schließlich auch nach Afghanistan in ein Dorf, in dem Frauen noch heute die traditionelle orientalische Stickkunst pflegen. Zum einen waren es die textilen Kunstwerke, die Pascale Goldenberg begeisterten. Zum anderen ließ sie die Idee nicht mehr los, ein Netzwerk von afghanischen und europäischen Frauen aufzubauen. Es folgten zahlreiche Projekte, Ausstellungen und Informationsveranstaltungen. Mindestens einmal im Jahr reist Pascale Goldenberg nach Laghmani und nimmt Stickerarbeiten entgegen, die in Europa ausgestellt und zum Verkauf angeboten werden. Eine Auswahl der schönsten Arbeiten finden sich als Illustrationen im Buch „Den Faden nicht verlieren“. Im Zusammenspiel mit lyrischen Texten, geistreichen Inspirationen und kleinen Geschichten wird hier ein Stück des Traums von Pascale Goldenberg verwirklicht: dass Fäden über Grenzen hinweg Frauen verbinden, Brücken schaffen und Horizonte öffnen.

www.deutsch-afghanische-initiative.de

Lebenskunst aus dem
Nähkästchen



DANKBAR

Eines Tages werde ich
aus den Gedankensträngen
meines Lebens,
aus den Wurzeln
und dem vielfarbigen Geflecht
meines Herzens
einen Teppich knüpfen
mit den roten Fäden
meiner Dankbarkeit
für so vieles –
und nicht zuletzt für dich.

Isabella Schneider

BEZIEHUNGSNETZ

Behutsam nehmen wir
einer vom anderen
die Wort auf
von Herz zu Herz
und knüpfen unser Beziehungsnetz
immer dichter
Schön ist es
so Herz in Herz
miteinander zu arbeiten
auch zu freuen an dem
was wächst...

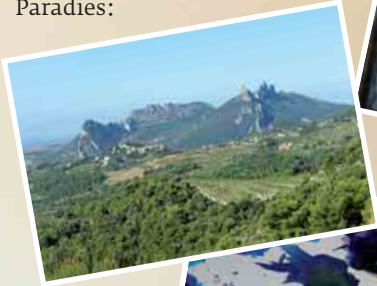
Doris Reibey

Den Faden nicht verlieren
48 Seiten, 12 x 19 cm, gebunden
€ 7,99 (D) / € 8,30 (A) / sfr. 11,90
ISBN 978-3-86917-231-6
Verlag: am-ESchbach

Südfrankreich

Zu Gast bei Lilo Fromm, Malerin und Buchillustratorin

Ein Leben in der Provence – wer denkt da nicht an gutes Essen, eine zauberhafte Landschaft, viel Sonne und ein unvergleichliches Licht. Nicht zuletzt wegen dieses Lichts fühlten sich Malerinnen und Maler immer wieder von der Provence angezogen, nicht wenige ließen sich dort nieder. Zu ihnen gehört die Berlinererin Lilo Fromm. Schon in den 50iger Jahren entdeckte sie die zauberhaften Täler zwischen Mont Ventoux und Aix en Provence und pendelte zunächst viele Jahre zwischen Deutschland und Frankreich. Dann stellte sich für sie als Illustratorin ein großer Erfolg nach dem anderen ein, gekrönt vom Deutschen Jugendendbuchpreis. In dieser Zeit fiel dann auch die Entscheidung, ganz in Frankreich leben zu wollen. Über viele Jahre wuchs aus einem verfallenen provençalischen Bauernhof ein kleines Paradies:



ein Garten und mittendrin ein Haus, letzteres von den Kindern des Dorfes wegen seiner blauen Fensterläden La Maison Bleue getauft. Dass die Landschaft sie sehr geprägt hat, lässt sich in ihren Bildern immer wieder ablesen: Farben, Silhouetten, Fabelwesen, Tiere, Bauern und Kinder bevölkern ihre Traumwelten. Und immer wieder taucht sie alles in Farben, die die Seele berühren. Zusammen mit dem Verlag am Eschbach sind einige Bücher entstanden, kleine Kunstwerke mit lyrischen Texten, beflügelnden Gedanken und Inspirationen, die dazu einladen, zu träumen und Wege nach innen zu entdecken.

wo das **GL**²²

vor der Tür



ISBN 978-3-86
€ 6,99

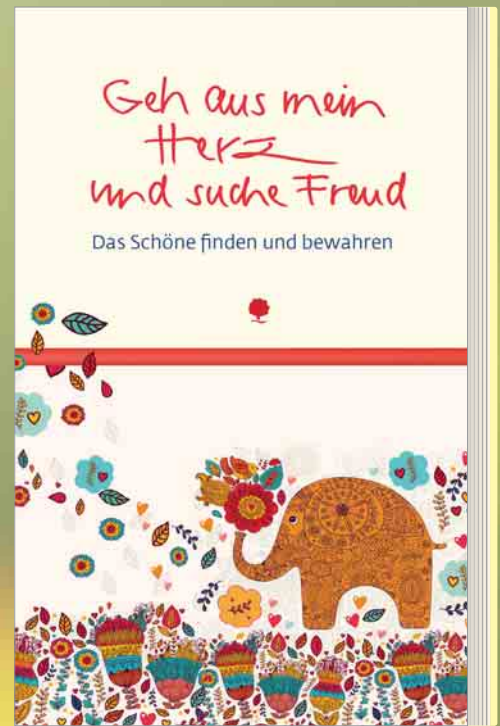


Die abgebildeten Bücher erhalten Sie

ück zu finden ist

in der Welt²³

in uns selbst



ISBN 978-3-86917-238-5 € 6,99

in der
Kindheit



ISBN 978-3-86917-239-2 € 6,99

ISBN 978-3-86917-237-8 € 6,99

Glücksmomente

das Tropfen des Sommerregens in einer Regenrinne
ein verlorenes Bild aus Kindertagen
endlich zu Hause ankommen nach einer langen Nebelfahrt
der Telefonanruf eines verschollenen Freundes
die gelungene Zwiebelsauce nach Mutters Rezept
das Ausruhen auf einer blühenden Bergwiese
die Wiederentdeckung eines lang gesuchten Buches
eine Schlittenfahrt durch eine weiße Landschaft
das Aufwachen nach einer geglückten Operation
Liebeserklärungen nach vielen Ehejahren
in dankbarem Bewusstsein sein täglich Brot genießen
das Kompliment eines wortkargen Nachbarn
die ersten Früchte eines blühscheuen Kirschbaums
das Lerchenlied im beginnenden Sommer
das ferne Läuten der Abendglocke
die unendliche Melodie des Meeres an einem Ferientag
die Versöhnung nach einem schwierigen Konflikt
die tanzenden Glühwürmchen in einer Sommernacht

...

Maria Baldus Cohn-Or



Herzlust

Frauenkalender 2014
53 Blätter, durchgehend vierfarbig
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 19,99 (UVP) / sFr 30,50
ISBN 978-3-8436-0362-1
PATMOS

Wunschzettel

Das Herz verschenken – eigentlich ein schönes Bild. Mir fallen die bunt verzierten Herzen aus Lebkuchenteig auf Jahrmärkten dazu ein. Manche Frauen, manchmal auch Männer, verschenken ihr Herz aber so, dass sie sich dabei selbst verlieren. Herzlos für sich selbst vor lauter Herz für den anderen? Aber wer nur ein Herz für sich hat und nicht für andere, wird auch schnell herzlos. Ob das dann noch was mit Liebe zu tun hat? Wer für die Liebe das schöne Bild vom verschenkten Herzen nicht aufgeben will, könnte von Zeit zu Zeit Lebkuchenherzen backen. Und beim Verschenken dran denken, eines davon immer für sich zu behalten.

EVA-MARIA KLEISZ

Diesen und weitere 53 Texte von Frauen für Frauen finden Sie im neuen Kalender Herzlust 2014. Woche für Woche Anregendes, Unterhaltendes, Nachdenkliches und Heiteres.

SCHON JETZT VORMERKEN:
die Weihnachtsausgabe



erscheint im Oktober 2013

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE