



## *Leben in Fülle*

Wir kennen das alle:  
Abends zu spät ins Bett,  
morgens zu früh aus dem Schlaf gerissen,  
unversehens stolpert man in den Tag,  
übersieht die Chance, die in ihm liegt,  
überhört die Vogelmusik draußen  
und schlurft missgelaunt zur Kaffeemaschine.

Heute will ich Möglichkeiten sehen,  
statt auf Schwierigkeiten zu starren,  
und die lange To-do-Liste, auf der vieles steht, was mir stinkt,  
verschönere ich mit ein paar hingemalten Blumen und Smileys.  
Ich verordne mir einen Schnupperkurs in frischer Luft  
zum Durchatmen und zur Selbstmotivation!



# Was hast du heute schon gesehen?

Dein zerknittertes Spiegelbild kurz nach dem Aufstehen,  
die Liste des zu Erledigenden auf dem Schreibtisch,  
den Abwasch, den du gestern stehen gelassen hast,  
die Schlagzeilen in der Zeitung.

Das Gesicht deines Gegenübers im Zug,  
die Miene deines Chefs und  
was auf seiner Stirn geschrieben steht ...  
Vielleicht siehst du zu viel schwarz und grau-in-grau?

Ich sehe was, das du nicht siehst,  
und das ist hell, mal klein und mal groß,  
mal ganz nah und dann wieder hinter den Wolken,  
und ich will es dir gern zeigen, damit du lächelst und nickst!

MITTWOCH DER ZWEITEN WOCHE  
HÖREN



Hören  
Hinhören Aufhorchen  
Gehorchen und Folgen  
Hören kann Folgen haben  
Nachfolge

Lärm  
dumpfes Dröhnen  
Schrillen und Wummern  
Rhythmus Takt und Harmonie  
Melodie

## BILDNACHWEIS

Aschermittwoch © manun/photocase.de | Donnerstag nach Aschermittwoch © complize/photocase.de | Freitag nach Aschermittwoch © maikdoerfert/photocase.de | Samstag nach Aschermittwoch © like.eis.in.the.sunshine/photocase.de | Sonntag der 1. Woche © aremac/photocase.de | Montag der 1. Woche © AlexAlex/photocase.de | Dienstag der 1. Woche © Stoney79/photocase.de | Mittwoch der 1. Woche © misterQM/photocase.de | Donnerstag der 1. Woche © Francesca Schellhaas/photocase.de | Freitag der 1. Woche © carlitos/photocase.de | Samstag der 1. Woche © suze/photocase.de | Sonntag der 2. Woche © Franzworks/photocase.de | Montag der 2. Woche © andré kirchner/photocase.de | Dienstag der 2. Woche © morningside/photocase.de | Mittwoch der 2. Woche © David Dieschburg/photocase.de | Donnerstag der 2. Woche © marshi/photocase.de | Freitag der 2. Woche © vanda lay/photocase.de | Samstag der 2. Woche © rebealk/photocase.de | Sonntag der 3. Woche © bei der Autorin | Montag der 3. Woche © manun/photocase.de | Dienstag der 3. Woche © nailiaschwarz/photocase.de | Mittwoch der 3. Woche © photögraphy.com/photocase.de | Donnerstag der 3. Woche © bei der Autorin | Freitag der 3. Woche © Tinvo/photocase.de | Samstag der 3. Woche © bei der Autorin | Sonntag der 4. Woche © Roodini/photocase.de | Montag der 4. Woche © Augenwerke-Fotografie/photocase.de | Dienstag der 4. Woche © like.eis.in.the.sunshine/photocase.de | Mittwoch der 4. Woche © hui-buh/photocase.de | Donnerstag der 4. Woche © wronge57/photocase.de | Freitag der 4. Woche © pauajusa/photocase.de | Samstag der 4. Woche © benicce/photocase.de | Sonntag der 5. Woche © bei der Autorin | Montag der 5. Woche © chhmz/photocase.de | Dienstag der 5. Woche © stocksnapper/photocase.de | Mittwoch der 5. Woche © LadyLeoni/photocase.de | Donnerstag der 5. Woche © bei der Autorin | Freitag der 5. Woche © ChrisJean/photocase.de | Samstag der 5. Woche © cyooh/photocase.de | Palmsonntag © suze/photocase.de | Montag der Karwoche © emanoo/photocase.de | Dienstag der Karwoche © Mr. Nico/photocase.de | Mittwoch der Karwoche © bei der Autorin | Gründonnerstag © bei der Autorin | Karfreitag © bei der Autorin | Samstag der Karwoche © bei der Autorin | Ostersonntag © bei der Autorin | Ostermontag © bei der Autorin

## TEXTNACHWEIS

Sonntag der 4. Woche, Zitat aus: Navid Kermani: Ansprachen aus Anlass der Verleihung des Friedenspreises des deutschen Buchhandels © Marketing- und Verlagsservice des Buchhandels GmbH, Frankfurt am Main, 5. Auflage 2016

### VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



FOTO: © PRIVAT

### DIE AUTORIN

Regina Groot Bramel ist Sozialpädagogin, Religionslehrerin, Pferdewirtin und Reittherapeutin. Die Mutter von vier leiblichen Kindern und acht Pflegekindern arbeitet als Beraterin für Eltern von Pflegekindern und lebt in Hessen.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart/Saskia Bannasch  
Umschlagabbildung: © daniel.schoenen/photocase.de  
Druck: HÖHN GmbH, Ulm  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-0865-7