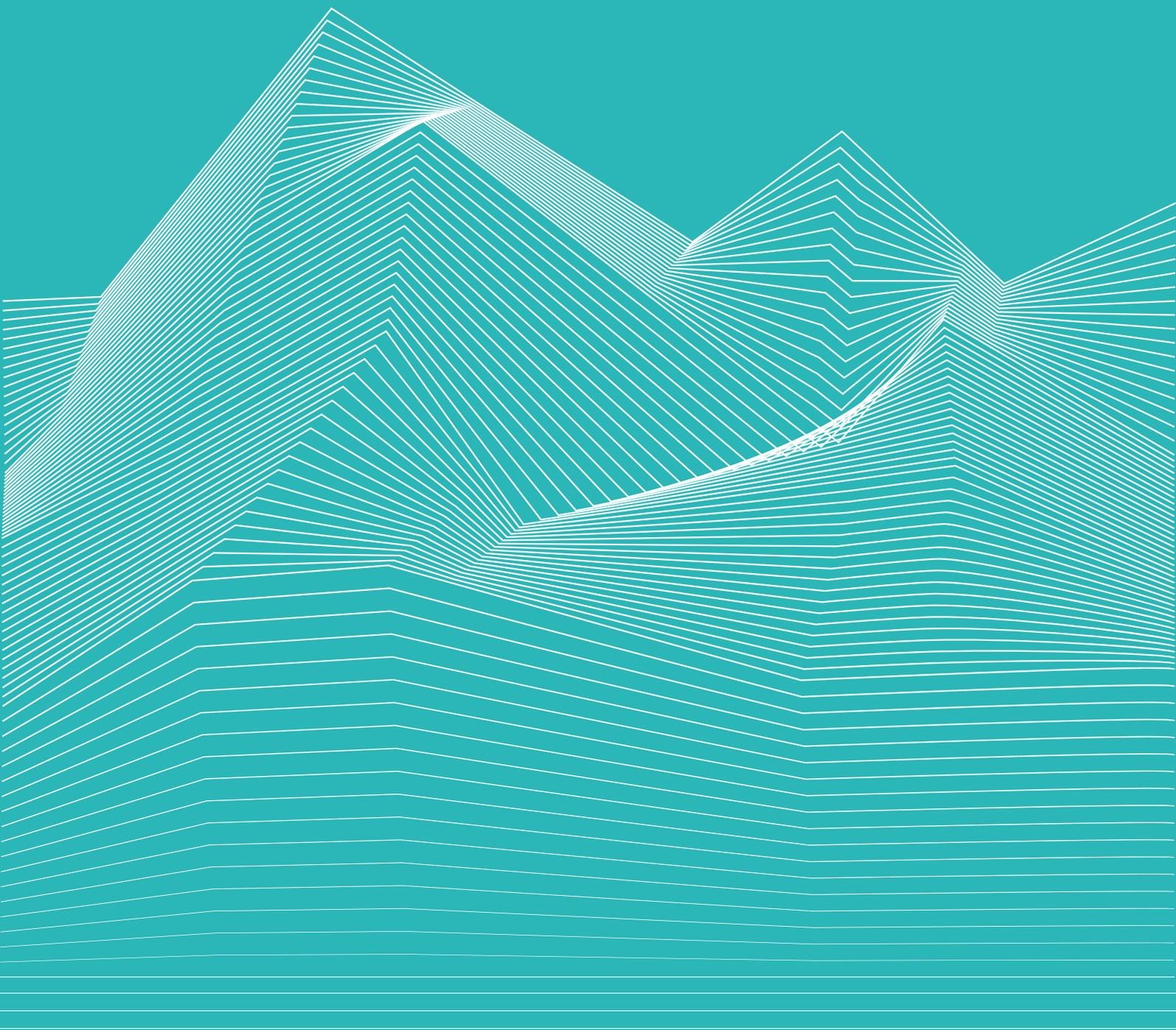


# ENTDECKE UND ENTWICKLE DEINE RESILIENZ

Ein Wander- und Erlebnisführer für Smallgroups in 5 Etappen 





## KICK-OFF



### DIE STORY:

Das Leben - eine Bergtour, mit Höhen und Tiefen

Stell dir vor, du hast ein Wochenende in den Alpen gebucht. Du hast einen Gipfel ausgesucht, den du erklimmen willst. Was sind deine Vorbereitungen? Was nimmst du mit? Was denkst du, was kommt auf dich zu? Für welche Eventualitäten willst du gerüstet sein? Was kannst du noch für deine Kondition tun? Das alles sind wichtige Fragen, die du dir vor der Wanderung stellen kannst. Für eine gelingende Bergtour sind eine vollständige Ausrüstung und eine gute Kondition alles entscheidend. Ob du wirklich an dem Ziel ankommst, das du dir gesteckt hast, hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab, von denen du sehr viele beeinflussen kannst ...

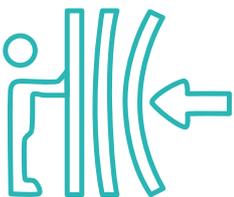


### PROLOG:

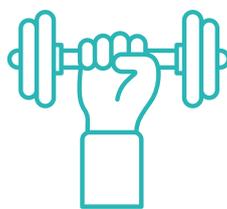
Was ist Resilienz? - eine kurze Einführung und Erklärung

In dieser Serie geht es um das Thema Resilienz; dabei ist es hilfreich, wenn du es für dich persönlich werden lässt. Du bist ja ein wunderbares Unikat mit deiner ganz individuellen Geschichte und deinen Prägungen. Fällt dir eine konkrete Situation oder Herausforderung ein, für die du eine besondere

Portion Resilienz brauchst oder gebraucht hättest? Behalte diese bei den folgenden Einheiten im Hinterkopf, so dass du dein ganz persönliches Resilienz-Training aufbauen kannst. Wir werden gemeinsam in jeder Einheit diese vier Bereiche anschauen:



**EMOTIONALE  
RESILIENZ**



**KÖRPERLICHE  
RESILIENZ**



**GUTE  
GEWOHNHEITEN**



**GEISTLICHE  
RESILIENZ**

und du lernst alltagspraktische Ideen kennen, wie du diese Resilienzbereiche einfach stärken kannst.



## INPUT:

Was ist Resilienz? Warum braucht man sie? Was zeichnet resiliente Menschen aus?  
(15 Minuten)

### WAS WEISST DU SCHON ÜBER RESILIENZ?

Resilienz ist Fähigkeit und Prozess zugleich: ein gutes Beispiel ist der Bambus im Wind! Er hat die Fähigkeit, nicht zu brechen, sondern sich stattdessen zu biegen. Resilienz ist ein lebenslanger Prozess, die eigenen Ressourcen so gut zu pflegen und zu erweitern, dass stressige Zeiten gut gemeistert werden können und man im besten Fall danach noch stärker ist als zuvor!

### GRUNDHALTUNG UND KOMPETENZEN VON RESILIENZ:

**Grundhaltung:** "Was auch immer auf mich zu kommt, ich kann damit umgehen und werde Lösungen finden. Ich kann etwas tun, um eine Krise oder Belastung zu meistern. Ich habe Einfluss darauf, ob ich mich von einer Krise beziehungsweise Belastung unterkriegen lasse oder nicht. Ich habe Ressourcen, die mich dabei unterstützen."

**Kompetenzen:** Über 100 unterschiedliche Faktoren hat man bisher identifizieren können, die auf das Konto Resilienz einzahlen. Einfach ausgedrückt: Alles, was dich stärkt und was dir guttut, gehört dazu! Ein stabiler Selbstwert, Problemlösefähigkeit, Empathiefähigkeit, Fähigkeit zu Selbstfürsorge und vieles mehr gehören zu den Faktoren der emotionalen Resilienz. Gesunde Lebensgewohnheiten, gute Gemeinschaft mit Christen, ein stützender Freundeskreis sind weitere Beispiele für diese Faktoren und Kompetenzen.

### WARUM BRAUCHT MAN RESILIENZ?

Resilienz ist der Schutzschild für unsere Seele und letztendlich für unser Leben, damit es trotz aller Herausforderungen, Stress und Krisenzeiten gelingen kann!



## AUSTAUSCH

(15 Minuten)

### WELCHE KLEINEN UND GRÖßEREN KRISEN IM LEBEN HAST DU BEREITS ÜBERSTANDEN? WIE IST DAS GELUNGEN?



## ZWISCHENSTATION

### WIE KANNST DU ANFANGEN ZU TRAINIEREN?

- Gewöhne dir an, dankbar zu sein! Überlege dir je eine Sache, wofür du dir selbst dankbar bist, wofür du jemanden anderem dankbar bist und wofür du Gott dankbar bist! (z.B. als Abendübung)
- Erinnerung dich jeden Tag an eine Sache, die gut ausgegangen ist und auf die du stolz sein kannst!

### VORSCHAU AUF DIE VIER BEREICHE DER RESILIENZ:

- Emotionale Resilienz: Hier geht es darum, wie wir unsere Seele stärken können.
- Körperliche Resilienz: An diesem Abend schauen wir uns an, was unserem Körper guttut.
- Gute Gewohnheiten: Wir sprechen darüber, wie und warum gute Gewohnheiten wichtig sind und welche Kraft sie haben.
- Geistliche Resilienz: „Wie bleibt unser Glaube lebendig“ ist das Thema des letzten Abends.

### WELCHE WÜNSCHE ODER ERWARTUNGEN HAST DU DAZU?

### WAS KÖNNTEST DU DAZU BEITRAGEN?

## ZUSAMMENTRAGEN: WAS HAST DU VON DIESEM MAL MITGENOMMEN? WAS GEHT DIR DURCH DEN KOPF?

## WAS HAT DEIN HERZ BERÜHRT?



### DIE STORY GEHT WEITER...

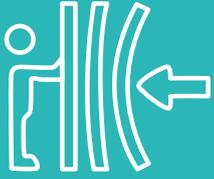
... stell dir nun vor, es ist früh morgens, und du machst dich auf den Weg, um den Gipfel zu stürmen! Dein Rucksack ist gepackt, die Karten sind bei der Hand und die Stimmung ist fantastisch. Voller Vorfreude und mit kraftvollen Schritten gehst du auf dem Weg

die ersten Meter. Doch da tut sich schon bald eine Kreuzung vor dir auf, die so auf der Karte nicht eingezeichnet ist! Was nun? Wie es weiter geht, erfährst du beim nächsten Mal!



### GEMEINSAMES GEBET & SEGEN





## EMOTIONALE RESILIENZ



### DIE STORY

... du bist also zu dieser Bergtour aufgebrochen, hast alles gut vorbereitet und gepackt und bist auch schon losgelaufen. Und dann stehst du da an einer Wegkreuzung, die so auf deiner Karte nicht verzeichnet ist! Was nun? Verzweifeln und umdrehen? Sich aufregen und schimpfen? Einen Heulkampf bekommen und die schlechte Karte beklagen?

Das alles hilft offensichtlich nicht weiter. Wie heißt es immer so schön: „erstmal einen kühlen Kopf bewahren“! Das ist aber leichter gesagt als getan. Immerhin warst du doch hoch motiviert – und dann so ein Ärger! Das nervt und stresst.



### INPUT:

Selbstregulation (15 Minuten)

Emotionale Widerstandskraft ist eine der wichtigsten Zutaten, um Stress und Krisen gut zu meistern. Emotionale Widerstandskraft heißt nicht, dass wir niemals traurig, deprimiert, wütend, ängstlich oder komplett durcheinander sind. Menschen, die emotional resilient sind, können ihre Emotionen gut wahrnehmen und auch benennen, evtl. sogar kommunizieren. Sie wissen aber auch, wie sie sich wieder in einen Zustand bringen können, in dem sie gute Gedanken haben, nach Lösungen suchen können, um Hilfe

fragen können oder auch einfach nur mal ruhig bleiben und tief durchatmen. In der Fachsprache wird das oft Selbstregulation genannt. Wahrnehmen, was ist, kurz einen Schritt innerlich zurücktreten und überlegen, was man nun braucht, um wieder in einen angemessenen und konstruktiven Zustand zu kommen. Letztendlich geht es auch darum, sozialverträglich zu bleiben und das Umfeld nicht grundsätzlich als „feindlich“ wahrzunehmen.



## **AUSTAUSCH:**

Du und die Emotionen (15 Minuten)

**WIE GEHT ES DIR IN STRESSIGEN SITUATIONEN, WENN DIE EMOTIONEN DIE REGIE  
ÜBERNEHMEN?  
WAS PASSIERT DA?**

**UND WAS HILFT DIR, UM WIEDER ZU „FUNKTIONIEREN“?**

**WAS HAT DIR FRÜHER SCHON MAL GEHOLFEN UND DU HAST „VERGESSEN“, ES  
ANZUWENDEN?**



**WAS HABT IHR BIS HIERHER MITGENOMMEN? WAS WAR NEU FÜR EUCH? GIBT ES ETWAS, DAS IHR AB MORGEN AUSPROBIEREN WOLLT?**

**WAS HAT EUER HERZ BERÜHRT?**

Was kannst Du tun, um dich selbst so zu regulieren, dass du konstruktiv und lösungsorientiert mit dir oder mit andern kommunizieren kannst? Das hier könntest du noch ausprobieren:

- **Ortswechsel:** Steh als erstes einmal auf, bewege dich ein wenig, hol dir etwas zu trinken oder geh kurz auf das „Stille Örtchen“!
- Nimm **drei tiefe Atemzüge**, reibe deine Hände so fest, dass es heiß wird und lege sie dir auf die Augen!
- Um von den Emotionen wieder in die Kognition zu kommen, hilft es das Gehirn aktiv „hochzufahren“: fang an von **100 rückwärts** in Siebener-Schritten runterzuzählen bis auf Null.
- In manchen Situationen braucht es auch länger, bis man sich beruhigt hat. Das ist normal. Nimm dir die Zeit, die du brauchst und fange erst dann wieder an zu entscheiden und kommunizieren, wenn dir danach ist!

Vorschau auf das Thema körperliche Resilienz:

Wie geht es dir mit dem Bibelvers: „wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist - und dass ihr nicht euch selbst gehört?“ (1. Kor. 6, 19)

Das nächste Mal geht es darum, wie wir unseren Körper so behandeln, dass es uns wohl mit ihm ist!



## DIE STORY GEHT WEITER...

... ja, da stehst du nun vor der unbekanntenen Kreuzung. Du beschließt, dass du erstmal einen Schluck aus der Wasserflasche nimmst. Dabei fällt die Karte aus der Hand und als du sie wieder aufhebst, merkst du, dass du die ganze Zeit die Karte falsch herum gehalten hattest. Jetzt macht die Kreuzung auch wieder Sinn! Und tatsächlich ist es

möglich, beide Richtungen einzuschlagen, weil die Wege sich nämlich wieder kreuzen werden. Da war die ganze Aufregung umsonst! Zügig läufst du nun bergwärts und genießt die großartige Strecke. Oha – ein Blick in den Himmel erschreckt dich: eine große schwarze Wolke türmt sich über dem Gipfel auf. Das lässt nichts Gutes erwarten ...



## GEMEINSAMES GEBET & SEGEN







## KÖRPERLICHE RESILIENZ



### DIE STORY

... die Wolken, die sich über dem Gipfel zusammenbrauen, sehen gar nicht nach Spaß aus! Dein Schritt wird schneller. Deine Atmung auch. Immer wieder geht der Blick nach oben – war da schon ein Grollen zu hören? In den Bergen ist ein Gewitter alles andere als lustig! Das weißt du. So langsam fängt es an in deiner Seite zu stechen. Mann, das ist aber auch steil hier. Nach der Karte sind es nur noch ein paar hundert Meter bis zu einer kleinen Schutzhütte. Das muss

doch zu schaffen sein. War das gerade ein Tropfen? Da, schon wieder einer! Aber irgendwie kannst du deinen Schritt nicht mehr beschleunigen, es schmerzt schon zu sehr in der Seite. Wumms, da bist du auch noch gestolpert. Mühsam rappelst du dich wieder auf. Nun schmerzt noch mehr als nur die Seite. Bevor endgültig die großen schweren Tropfen auf dich niederprasseln, kommst du an der Hütte an. Geschafft – wenn auch unter Schmerzen! ...



### INPUT:

Du und dein Körper (15 Minuten)

"[...] unser Körper ist ein Tempel, ein Ort, an dem Gott seine Wohnung nehmen will" (1. Korinther 3, 16)

- Schließe einmal kurz die Augen und überlege, wie es deinem Körper geht. Wofür kannst du dankbar sein? Was freut dich? Worauf bist du stolz? Aber auch: Was macht dir Sorgen? Was ärgert oder stört dich? (2 Minuten)
- Und nun überlege dir weiter, was du alles tust, damit dein Körper in einem guten Zustand ist? Was machst du alles schon gut und richtig? Worüber bist du froh und dankbar, dass es dir gelingt?



### AUSTAUSCH (15 Minuten)

Tausche dich mit den anderen darüber aus, was du alles gut und richtig machst:

- Bewegung
- Schlafen
- Essen
- Genussmittel und Handy
- Pausen und Ruhezeiten

Nachdem ihr euch nun darüber ausgetauscht habt, was alles gut läuft, darfst du natürlich auch darüber reden, was du gerne verändern willst!



## ZWISCHENSTATION

Austausch:

### WIE HAST DU BIS HIERHER ERLEBT? WAS WAR NEU FÜR DICH? WAS BLIEB BEI DIR HÄNGEN? WAS HAT DEIN HERZ BERÜHRT?

Bitte nimm dir nur eine kleine Sache vor, die konkret ist und klar formuliert, aber die dich nur wenig Kraft und Zeit kostet! Was ist für dich persönlich der kleinste Schritt, um deinen Körper wertzuschätzen und zu pflegen? Was kannst du ab morgen machen – welche Kleinigkeit – damit dein Körper gestärkt wird? Hier ein paar Vorschläge:

- Bewegung: z.B. Treppen nehmen statt Aufzug
- Schlafen: einmal die Woche einen frühen Schlaftermin setzen
- Essen: einen Apfel mit zur Arbeit nehmen
- Handy: offline sein ab 19:00
- Auszeittage für das nächste Jahr planen

### DAS KANN DIR HELFEN, DEINEN NEUEN SCHRITT UMZUSETZEN:

- Mach dir eine Erinnerung und frage dich wöchentlich, wo du deinem Körper etwas Gutes tun konntest.
- Erlaube jemandem in deinem Umfeld, dass er bei dir nachfragen darf, wie es deinem Körper geht.

Heute Abend vor dem Schlafengehen: danke Gott für deinen Körper und wie wundervoll er geschaffen ist!

Vorschau auf das Thema Gute Gewohnheiten:

Das nächste Mal geht es um gute Gewohnheiten, und einen gesunden Lebensstil und um Rituale. Überlege dir eine oder mehrere

gute Gewohnheiten für das nächste Mal, die du gerne vorstellen möchtest!



## DIE STORY GEHT WEITER....

... du bist so dankbar, dass du in der Schutzhütte bist. Draußen prasselt der Regen und du kannst dich nun in Ruhe um deine Blessuren kümmern: Dreck abwischen, Pflaster aufkleben und das Stechen in der Seite weg atmen. Und nun geht's auch mal an die Vesperbrote. Das kühle Wasser, das du vorhin noch an einem Brunnen abgefüllt hattest, tut unendlich gut. Du streckst die Beine aus

und beobachtest den Regen. Er wird weniger. Und bald schon kommt auch wieder die Sonne zum Vorschein! Du schnürst die Schuhe und setzt den Rucksack wieder auf. Voller Freude machst du dich auf den Weg, der dich ab jetzt nur noch in einem leichten Anstieg und mit wundervollen Aussichtspunkten in Richtung Gipfel bringen soll ...



## GEMEINSAMES GEBET & SEGEN





## GUTE GEWOHNHEITEN



### DIE STORY

... die Sonne und du strahlen nun um die Wette – tatsächlich haben sich die Wolken so schnell verzogen, wie sie gekommen sind. Die Rast in der Schutzhütte hat dir gutgetan. Nun wanderst du ganz leicht den sanft ansteigenden Weg weiter. Und während du so vergnügt vor dich hinwanderst, fällt dir ein alter Kinderreim ein: "Eins und zwei und drei und vier und fünf und sechs und sieben und acht und neun und zehn – ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm ..." Nun summt du

den Text vor dich hin und machst die Bewegungen dazu – und siehe da, jetzt wird die Wanderung zum Kinderspiel. Und dir fällt auf, welche Leichtigkeit ins Leben kommt, wenn man es spielerisch angeht. Spielerisch und mit guten Gewohnheiten. Und du fängst an, über die vielen kleinen guten Gewohnheiten in deinem Leben nachzudenken und bemerkst dabei gar nicht, dass seit einiger Zeit jemand hinter dir herläuft ...



### INPUT:

tägliche Gewohnheiten (15 Minuten)

Wusstest du, dass 30 – 50 % unseres täglichen Lebens durch unsere Gewohnheiten bestimmt werden? Allerdings haben sich diese Gewohnheiten erst nach und nach in unserem Leben verfestigt. Zuerst waren sie neu, dann bekannt, ein bisschen später dann erst sind sie zur Routine geworden. Irgendwann haben wir also mit jeder Gewohnheit einmal angefangen.

Routinen und gute Gewohnheiten bringen Sicherheit und Stabilität ins Leben. Und Leichtigkeit. Es hilft, wenn nicht jede kleine Entscheidung jedes Mal wieder neu durchdacht

und entschieden werden muss, sondern sie wie selbstverständlich im Tages- oder Wochenverlauf integriert ist, wie z.B. das Schuhe binden. Aber auch bei der Routine, was dein Ruhe- und Pausenverhalten, dein Bewegungskonto, dein Ordnungsverhalten oder deine Essgewohnheiten angeht. Dinge, von denen du weißt, dass sie dir guttun und dass sie wichtig sind, damit du fit und leistungsfähig bleibst! Dazu gehört auch das Pflegen von Beziehungen. Zu deinem Partner, deinen Kindern oder engen Freunden.



## AUSTAUSCH I

(10 Minuten)

Überlege einmal: Welche guten Gewohnheiten hast du? Erzählt euch davon!



## AUSTAUSCH II

(10 Minuten)

Nun ist es aber so, dass nicht jede Gewohnheit eine gute Gewohnheit ist. Leider haben wir ja auch unguete oder ungesunde Gewohnheiten. Deswegen kommt jetzt die Challenge gemäß Römer 12,21b: "[...] überwinde das Böse mit Gutem"! Wo kannst Du eine ungesunde Gewohnheit mit einer guten Gewohnheit eintauschen? Eine ungesunde Gewohnheit kann auch sein, zu wenig zu genießen, zu wenig achtsam zu sein, usw. Welchen kleinen Schritt aus der Komfortzone kannst du wagen und Neuland betreten? Denke zum Beispiel an folgende Lebensbereiche:

- Körper
- Emotionen/mentale Stärke
- geistliche Gewohnheiten
- soziale Gewohnheiten
- Finanzen
- Arbeit
- anderer Bereich

Nimm dir kurz allein Zeit zum Nachdenken und tausche dich dann mit den anderen darüber aus!



## ZWISCHENSTATION

Austausch: (15 Minuten)

**WIE HABT IHR BIS HIERHER ERLEBT ERLEBT? WAS WAR NEU FÜR EUCH? WAS BLIEB BEI EUCH HÄNGEN?**

**WAS HAT EUER HERZ BERÜHRT?**

Das nächste Mal wird schon die letzte Einheit sein. Beim Thema „geistliche Resilienz“ wollen wir der Frage nachgehen, wie Glaube stabil, reif und alltagstauglich bleibt. Es gibt sehr viele Gründe, warum Menschen sich schwer tun mit ihrem Glaubensleben. Aber

es gibt auch viele Wege, wie jeder persönlich seinen Glauben stärken kann. Es wäre eine Möglichkeit, dass ihr Abendmahl zusammen feiert, wenn ihr zusammen Abendmahl feiert.



## DIE STORY GEHT WEITER....

... wie gesagt, der Weg war so leicht und so wunderschön, dass du nicht bemerkt hast, wie jemand hinter dir herläuft. Fast ein wenig erschrocken drehst du dich um! Es ist ein junger Mann, um die 30 Jahre dürfte er sein. Er schaut dich ein wenig keck an: „Habe ich dich erschreckt?“ fragt er mit einem Grinsen

im Gesicht. Ihr tauscht euch ein wenig aus über die Erlebnisse während der Wanderung, das Gewitter und die vielen schwierigen Abschnitte, die ihr so nicht erwartet hattet! Ihr seid so ins Gespräch vertieft, dass ihr beiden nicht bemerkt, dass ihr beobachtet werdet ...



## GEMEINSAMES GEBET & SEGEN





## GEISTLICHE RESILIENZ



### DIE STORY:

... der letzte Abschnitt ist mit den guten Gesprächen, die du mit dem jungen Mann hattest, wie im Flug vergangen. Du wunderst dich, wie du dazu kommst, dich mit einem Fremden so angeregt zu unterhalten. Das ist nicht unbedingt deine Art. Aber irgendwie ist es dir, als kennt ihr beiden euch schon eine kleine Ewigkeit. Und dabei habt ihr gar nicht mitbekommen, dass euch jemand be-

obachtet. Aber jetzt, wo ihr kurz aufschaut, seht ihr ihn beide: Ein imposanter Steinadler sitzt oben auf dem Gipfelkreuz. Was für ein wundervoller Anblick! Ganz ruhig bleibt ihr beiden stehen und beobachtet dieses Naturgemälde. Es ist immer ein besonderer Moment, oben am Kreuz zu sein, aber dieser Anblick toppt alles, was du bisher erlebt hast. Atemberaubend!



### INPUT

Unsere Beziehung mit Gott hat viele Parallelen zu anderen Beziehungen. Am Anfang unseres Weges mit ihm, oder bei besonderen Anlässen wie Konferenzen oder Auszeiten, da suchen wir ganz bewusst und oft sehr intensiv die Nähe zu IHM und genießen sie auch. In einem vollen, oft hektischen und chaotischen Alltag verlieren wir dann nach und nach oft nicht nur den Kontakt zu uns selbst, sondern auch zu unseren Mitmen-

schen und zu Gott! Damit aber eine Beziehung belastungsfähig ist, wird oder bleibt, braucht es eine tiefe Vertrautheit. Eine Sicherheit, dass jemand da ist, der mich nicht fallen lässt. Diese Vertrautheit entsteht genauso wie die Vertrautheit zwischen Menschen, aber nicht von selbst, sondern ist „Beziehungsarbeit“. Sie braucht Raum, Ruhe und Gelegenheiten.



### AUSTAUSCH

(15 min)

Tauscht euch aus, welche „Gewohnheiten“ ihr habt, um die Beziehung zu Gott zu pflegen und mit ihm in Kontakt zu bleiben. Was hast du früher mal gemacht und ist vielleicht in Vergessenheit geraten? Was machst du super gerne? Was fällt dir schwer?



## ZWISCHENSTATION

Wow, da ist aber eine ganze Menge zusammengekommen! Feiert das!

Eine kleine, aber feine Idee als Anregung: die Holy Coffee Break. Ihr reserviert euch eine bestimmte Uhrzeit am Tag – gut geeignet ist die Nachmittagszeit, weil man da sowieso in Versuchung ist, sich in aller Geschäftigkeit zu verlieren. Und wenn ihr mögt, könnt ihr euch gerne einen kleinen wiederkehrenden Termin in euren Kalender eintragen, damit ihr auch daran erinnert werdet. Ihr lasst mal kurz alles liegen und stehen, steht selbst auf – wenn ihr mögt, holt euch noch einen Kaf-

fee, Tee oder ein Glas Wasser und steht kurz ans Fenster, nehmt einen tiefen Atemzug, dankt Gott für alles, was an dem Tag bisher schon war, und fragt nach, was aus seiner Sicht noch wichtig ist. Noch ein paar tiefe Atemzüge.

Wenn du noch Zeit hast, kannst du auch den Psalm 23 beten – ganz persönlich – indem du überall, wo „mein“, „mir“ oder „ich“ steht, deinen eigenen Namen einsetzt. So bist du wieder mit dir und deinem Schöpfer verbunden, und kannst gestärkt weitermachen. Eine Idee aus dem Buch von Leo und Susanna Bigger, „Bete wie niemals zuvor!“

**TAUSCHT EUCH AUS, WAS IHR AN DIESEM ABEND MITNEHMEN KÖNNT! WELCHER GEDANKE WAR BESONDERS WICHTIG? WAS HAT DEIN HERZ BERÜHRT?**

Und noch ein wenig konkreter: An unserem ersten Abend hast du eine persönliche Situation oder Herausforderung gewählt, für die du eine besondere Portion Resilienz brauchst oder gebraucht hättest.

**WELCHE ERKENNTNISSE KANNST DU NUN IN BEZUG AUF DEINE SITUATION ANWENDEN? WELCHE NEUEN IDEEN UND GEDANKEN, DIE DIR IN DEN ABENDEN GEKOMMEN SIND, WILLST DU UMSETZEN? WELCHES IST DER ALLERERSTE SCHRITT, DEN DU DAZU GEHST?**



### ... UND HIER ENDET DIE STORY:

Irgendwann konntest du dich von diesem gewaltigen Anblick lösen. Die letzten paar Schritte sind geschafft! Müde aber voller Freude seid ihr jetzt am Gipfelkreuz und genießt von hier den Ausblick. Dankbarkeit macht sich breit. Und auch ein wenig Stolz, dass ihr durchgehalten habt! Hier oben ist die Unterhaltung zwischen dir und deinem

Begleiter nun ruhiger geworden. Ihr stärkt euch mit den mitgebrachten Broten und dem Trinken. Hier oben braucht es nicht mehr viele Worte. Hier oben ist es einfach nur gut. Alles, was da unten so großartig aussieht und so wichtig, wird aus dieser Perspektive klein und still...



### GEMEINSAMES GEBET & SEGEN



## **Entdecke und entwickle deine Resilienz**

Ein Wander- und Erlebnisführer für Smallgroups in 5 Etappen

Diese Gruppenanleitung wird von eMpower kostenlos zur Verfügung gestellt.

eMpower hat das Ziel, Menschen und Organisationen präventiv und in Erschöpfungsphasen dabei zu unterstützen, dass sie nach innen gesund und nach außen stark werden, damit sie unsere Gesellschaft positiv gestalten können.

Herausgeber:

© Verein eMpower, 2024

Karin und Arno Maurer

[www.verein-empower.org](http://www.verein-empower.org)

Bearbeitung und Gestaltung: Ein buntgemischtes Team aus engagierten, kreativen Köpfen, denen wir nur ganz herzlich DANKE sagen können. Ohne eure Unterstützung, Ermutigung, Wissen und Können wäre das hier nie real geworden. Ein Hoch auf euch!

Wir freuen uns über jede, die/der eMpower unterstützen möchte. Wenn dir dieses Booklet gefallen hat, informiere dich gerne über die Arbeit von eMpower ([www.verein-empower.org](http://www.verein-empower.org)), bestelle unseren Newsletter, trage mit einer kleinen Spende dazu bei und/oder erzähle deinen Freund/innen und Bekannten davon!

