

ELENA KEMMANN

# StepWise

52 Andachten, kreative Impulse & Challenges,  
die dich näher zu Gott und zu dir selbst bringen

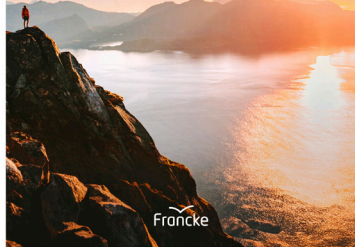
A person is standing on a dark, rocky cliff in the foreground, looking out over a vast landscape. In the middle ground, there is a large body of water, possibly a lake or fjord, reflecting the warm light of the setting sun. The background features a range of mountains under a sky with soft, orange and yellow clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Fräncke

ELENA KEMMANN

# StepWise

52 Andachten, kreative Impulse & Challenges,  
die dich näher zu Gott und zu dir selbst bringen



**Bestell-Nr. 332 532**  
**ISBN 978-3-96362-532-9**  
**ca. 288 Seiten, Paperback**  
**auch als E-Book erhältlich**

# INHALT

## DAS FUNDAMENT

Woche 1: Fest verwurzelt

Woche 2: Über weiße Kleider, Gnade und Vergebung

Woche 3: Von Zweifeln im Herzen und Steinen im Boden

Woche 4: Glaubensbaumfrüchte – Taufe und Heiliger Geist

## DIE BEZIEHUNG MIT GOTT

Woche 5: Connection lost?!

Woche 6: Die Allnet-Flat – Gebet

Woche 7: Reden ist Silber, Zuhören ist Gold –  
Gottes Stimme hören

Woche 8: »Antenne an, Empfang! Und dann?«  
Alles prüfen und das Gute behalten

Woche 9: Wenn Jesus mit am Frühstückstisch sitzt –  
Mit Gott durch den Alltag

## BERUFUNG ENTDECKEN

Woche 10: Hat jeder Mensch eine Berufung?

Woche 11: Mein Calling konkret

Woche 12: KREA-TIEFgang –  
Meine Gaben für sein Königreich

Woche 13: Ampeln, Autos und Entscheidungen

## GLAUBE PRAKTISCH

Woche 14: Glaube, Liebe und Hoffnung

Woche 15: Modern Modesty –  
Bescheidenheit und Kleidungsstil

Woche 16: Vom Mut, demütig zu sein

Woche 17: Stille Zeit – Wie laut darf eine Gebetszeit sein?

Woche 18: Fast(en) wie Jesus

Woche 19: Geben leben

Woche 20: Sabbat – im Rhythmus Gottes

## GEMEINSCHAFT LEBEN

Woche 21: Die goldene Regel

Woche 22: Die Macht der Worte

Woche 23: Familien-Bande

Woche 24: Freundschaft leben

Woche 25: Meine Gemeinde

## FOKUSSIERT LEBEN

Woche 26: Das Kaugummiproblem

Woche 27: Du wirst, was du siehst!

Der Kampf um deine Aufmerksamkeit

Woche 28: Zeit-Weise: Von Prioritätensetzung  
und weisem Zeitmanagement

Woche 29: Wahr-scheinlich wahr? – Von Fake-News und  
Wahrheitsanspruch auf Social Media

## PARTNERSCHAFT UND SINGLESEIN

Woche 30: Die Ehe und Gottes Herz dahinter

Woche 31: Single und glücklich?!

Woche 32: Up to date? – Dating mit christlichen Werten

Woche 33: Umgang mit Sexualität

## MENTAL HEALTH

Woche 34: Selbstwert – Der Spiegel in meinem Kopf

Woche 35: Fear not! Vom Umgang mit Ängsten

Woche 36: Abhängig und frei?

Woche 37: Uroma Lilo und die Dankbarkeit

## VOM UMGANG MIT MEINEM KÖRPER

Woche 38: Bodypositivity –

Mein Körper als Geschenk Gottes

Woche 39: Die verzerrte Statistik des Vergleichens

Woche 40: Gesunder Umgang mit Essen

Woche 41: Kann Sport ungesund sein?

## HERAUSFORDERUNGEN BESTEHEN

Woche 42: Walls of Jericho – Alltägliche Herausforderungen

Woche 43: Facing Giants – Große und existenzielle  
Herausforderungen

Woche 44: Under pressure – Glaube in schwierigen Zeiten

Woche 45: Heil(ig)ung – Umgang mit Krankheit

Woche 46: Das Ende als Anfang?

Leben in Konfrontation mit dem Tod

## NACHHALTIGKEIT UND SOZIALES ENGAGEMENT

Woche 47: Schöpfungsauftrag und ökologischer  
Fußabdruck

Woche 48: Nachhaltiger Lebensstil mit kleinem Budget

Woche 49: Ehrenamt – frei und willig?

Woche 50: Ungleich, aber gleichberechtigt –  
Einsatz für soziale Gerechtigkeit

Woche 51: Let your test become your testimony

## RÜCKBLICK UND NEUE PERSPEKTIVEN

Woche 52: Das größte Geschenk auspacken

## VORWORT UND ANLEITUNG

Hallo und schön, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst!

Wie du vielleicht schon beim ersten Durchblättern bemerkt hast, ist das hier kein Andachtsbuch im klassischen Sinn, sondern ein Angebot an dich, auf interaktive Weise tiefer in die Bibel und in verschiedene Bereiche deines Lebens einzutauchen, um zu entdecken, wo Gott dich ermutigen oder herausfordern möchte.

Wenn du auf diesen Link klickst, gelangst du zu einem Anleitungsvideo, in dem ich noch einmal erkläre, auf welche unterschiedlichen Arten du dieses Buch gebrauchen kannst, was ich mir bei den Links bzw. den QR-Codes im gedruckten Buch gedacht habe und wie du zu den Videos und Liedern kommst, wenn mit einem Code oder deinem Handy einmal etwas nicht klappen sollte.

<https://youtu.be/h1nnca-qlec>

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir Glaubensschritte zu gehen und »schrittweise« immer mehr herauszufinden, wie Nachfolge in den Bereichen unseres

Lebens aussehen kann, die unsere Gesellschaft und insbesondere unsere Generation prägen und aktuell beschäftigen. Ich hoffe, dass du Gott und seinen guten Plan für dein Leben immer mehr kennenlernen kannst.

Viel Spaß beim Lesen!

– Elena

# ERSTER THEMENBLOCK: DAS FUNDAMENT

## Woche 1: Fest verwurzelt

*»Er ist wie ein Baum, der nah am Wasser gepflanzt ist, der Frucht trägt Jahr für Jahr und dessen Blätter nie verwelken. Was er sich vornimmt, das gelingt.«*

(Psalm 1,3; HFA)

In einem christlichen Seminar hörte ich vor einigen Jahren einmal den Satz: »Lasst uns auf unsere Wurzeln bauen, anstatt darüber zu stolpern.« Das hat mich zum Nachdenken gebracht und tief bewegt. Denn wir alle haben unsere ganz eigenen, persönlichen Wurzeln, eine Brille, die wir mitbringen und durch die wir spätestens mit unserer Erziehung und gesellschaftlichen Prägung die Welt sehen und interpretieren. Das betrifft sowohl Gläubige als auch solche, die sich nicht als gläubig bezeichnen würden. Jeder von uns hat Vorannahmen über das Leben an sich und ist insofern in gewisser Hinsicht religiös, als diese Vorannahmen bedingungslos geglaubt und vorausgesetzt werden müssen, um die Wirklichkeit, in der wir leben, verstehen

und einordnen zu können. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach: Der Christ glaubt an Gott als Schöpfer, der Atheist glaubt an den statistischen Zufall.

Ich glaube, dass die erste und wichtigste Frage, die wir uns stellen müssen, wenn wir über das Thema Religion und Glaube reden, deshalb folgende ist:

**Was sind meine religiösen Wurzeln und durch welche Brille sehe ich die Welt?**

Es ist wichtig, dabei sehr ehrlich zu sich selbst zu sein. Oft ist es zugegebenermaßen gar nicht so leicht, die eigenen Vorannahmen und Prägungen zu identifizieren. Wir können sie – anders als eine Brille – schließlich nicht einfach absetzen und das Bild, das wir dann sehen, mit dem vorherigen vergleichen.

Möglicherweise macht dir auch folgender Gedanke Angst:

**Was, wenn ich meinen Glauben verliere, wenn ich zu genau darüber nachdenke? Was, wenn ich dann plötzlich beginne, alles zu hinterfragen, und nicht mehr damit aufhören kann?**

Ich kann diese Gedanken gut nachvollziehen, doch ich möchte dich ermutigen, dir kurz Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, was deine Wurzeln sind. Gerade dann, wenn wir uns diesen Fragen stellen, kann unser Glaube reifen und erwachsen werden. Anstatt über unsere Wurzeln zu stolpern, verstehen wir mehr und mehr, wie wir sie richtig pflegen können und was es braucht, damit sie immer tiefer und stabiler werden.

An dieser Stelle möchte ich gern meine persönliche Geschichte mit dir teilen. Vielleicht findest du dich an der einen oder anderen Stelle ja darin wieder:

Ich bin in einer christlichen Familie als Kind gläubiger Eltern aufgewachsen, die ihren Glauben bewusst und aktiv lebten. Die sonntäglichen Gottesdienstbesuche waren für mich genauso selbstverständlich wie die täglichen Gebete, Andachten und Lieder. Während andere Kinder an den Osterhasen und den Weihnachtsmann glaubten, wusste ich schon früh, dass der eigentliche Grund für diese Feste Jesu Geburt und Auferstehung war. Für mich gehörte der Glaube an Gott so untrennbar zum Leben wie das Atmen: Jesus war mein geliebter Freund, dem ich alles erzähl-

te. Noch bevor ich schreiben konnte, dichtete ich ihm kleine Lieder, die ich, fröhlich durch die Wohnung tanzend, vor mich hin trällerte.

Meine Eltern hatten für mich eine große Vorbildfunktion. Rückblickend kann ich sagen, dass es nicht ihre Worte waren, sondern vor allem ihr authentischer Lebensstil, der mich nicht daran zweifeln ließ, dass es wirklich einen Gott geben musste. Damit haben sie mir bis heute einen großen Gefallen getan. Allerdings war es später genau dieser Lebensstil, der mich als Teenagerin zu einem großen Trugschluss verleitete: Ich wollte auch so sein, und so tat ich alles in meiner Macht stehende, um eine gute Christin zu werden. Ich versuchte krampfhaft, nicht zu lügen, immer freundlich und pflichtbewusst zu sein, die richtigen Dinge zu denken (ja, das war genauso anstrengend und unmöglich, wie es sich anhört) und so viel Zeit wie möglich mit Gott und der Bibel zu verbringen. Versteh mich nicht falsch, das sind an sich keine schlechten Dinge, doch für mich war die Freiheit und die Freude, mit der ich aufgewachsen war, verloren gegangen. Stattdessen spürte ich eine zunehmende Erschöpfung und Frustration, die immer dann besonders stark wurde, wenn ich wieder an meinen eigenen

Ansprüchen – und wie ich glaubte, Gottes Ansprüchen – gescheitert war.

Viele Kinder, die in christlichen Elternhäusern aufwachsen, berichten, dass es bei ihnen keinen zentralen Moment der »Umkehr« gab, kein einschneidendes »Bekehrungserlebnis« – einfach, weil der Glaube schon von Anfang an zum Familienleben dazugehörte. Wann ist denn der Augenblick, an dem es persönlich wird? Ich selbst hatte aus diesem Grund oft Angst, doch nicht gerettet zu sein, und lebte nicht in einer tiefen Gewissheit, sondern stattdessen in ständiger Sorge, etwas nicht richtig zu machen und deshalb etwas zu verpassen. So gab es immer wieder Momente, in denen ich mich hinkniete, um Jesus diesmal »wirklich« mein Leben zu geben. So richtig einschneidend war für mich dann aber doch ein besonderes Erlebnis, und zwar nicht das der zehnten oder elften »Bekehrung«, sondern ganz schlicht der Moment, in dem ich begriff, was Gnade bedeutet. Jahrelang hatte ich versucht, aus eigener Kraft zu dem Menschen zu werden, den nur Gnade aus mir machen kann. Als ich eines Nachts beim Bundescamp der christlichen Pfadfinder »Royal Rangers« mit einer Betreuerin im Gebetszelt saß, fielen mir durch einen Bibelvers plötzlich die Schuppen von den Augen:

*»Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten.«*

(Johannes 15,5; HFA)

Nichts ... Das Wort hallte in meinem Inneren nach. Egal, wie sehr ich es versuchte, wie hart ich auch kämpfte und wie stark ich mich verbog, es würde niemals reichen, um vor Gott bestehen zu können. Doch das musste es auch nicht! Denn Vergebung und ewiges Leben waren ein reines Geschenk! Ich konnte es nur annehmen und aus Dankbarkeit versuchen, Gott mit meinem Leben zu ehren und ihm Freude zu machen. Und das Beste daran: Er würde mir dabei helfen! Selbst die tiefsten Wurzeln bringen nichts ohne nahrhaftes Grundwasser, und ich hatte erkannt, dass mir genau dieses Wasser die ganze Zeit gefehlt hatte. Meine Beziehung zu Jesus und damit auch mein Gottesbild änderten sich in diesem Augenblick sehr: Vergebung und Gnade wurden plötzlich von abstrakten Begriffen zu meinem greifbaren Lebensfundament, und da, wo ich vorher Religiosität (als äußeren Ausdruck des Glaubens) mit dem Glauben selbst verwechselt hatte, durfte ich nun mehr und mehr zu einer persönlichen Gottesbeziehung finden, deren Wurzeln tiefer gewor-

den waren. Gott war für mich nicht mehr der strenge Richter, sondern mein Vater, der mir liebevoll seine helfende Hand reichte.

? Hattest du ein Bekehrungserlebnis oder kannst du einen Moment benennen, in dem dein Glaube für dich tiefer und persönlicher wurde? Welche Rolle spielen deine Wurzeln für dein Gottes- und Weltbild?

▶ Klick auf den Link und höre dir das Lied »Du bist der Weinstock« an. Was erfährst du darin über deine eigene Leistung und Gottes Gnade?

<https://youtu.be/4nov1uuEVHg>

🔗 Das Wissen um unsere Wurzeln hilft nicht nur, uns selbst, sondern auch andere besser zu verstehen. Ich lade dich an dieser Stelle dazu ein, ganz praktisch aktiv zu werden: Unter dem Lyric-Video kannst du anonym oder öffentlich von deinen eigenen Erfahrungen berichten und dich mit anderen Leserinnen und Lesern über deren Wurzeln austauschen.

📱 Natürlich bieten auch die sozialen Netzwerke eine tolle Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu

kommen und von Jesus zu erzählen, aber falls diese Hemmschwelle für dich noch sehr hoch ist, kann das vielleicht ein erster, mutiger (und auch für dich ermutigender) Schritt in diese Richtung sein!

## **Woche 2: Über weiße Kleider, Gnade und Vergebung**

*»... und dass sie für gerecht erklärt werden, beruht auf seiner Gnade. Es ist sein freies Geschenk aufgrund der Erlösung durch Jesus Christus.«*

(Römer 3,24; NGÜ)

Wir haben in Woche 1 schon etwas über die Gnade gehört. Ich habe dir erzählt, was für eine Rolle sie auf meinem persönlichen Weg mit Gott gespielt hat, und vielleicht hast du in dem Forum auch etwas von deinen Erfahrungen erzählt.

Aber ich weiß nicht, wie es dir geht: Bei mir geraten manche Zusammenhänge oder geistliche Wahrheiten, die ich einmal verstanden habe, schnell wieder in Vergessenheit. Sie bleiben oft nur Kopfwissen und sind noch nicht tief genug in mein Herz gewandert. Dann

versuche ich wieder, aus eigener Kraft an mir zu arbeiten, obwohl langfristige Veränderung nur Gottes Geist in mir bewirken kann, und schleppe Fehler mit mir herum, die Jesus mir längst vergeben hat. Wie schön wäre es stattdessen, jeden Tag selbstbewusst und gelassen zu beginnen – in der Gewissheit, dass Jesus mich annimmt, weil er für mich gehandelt hat, und dass er mich durch seinen Geist verändert!

Erfahrungsgemäß hilft es, diese Wahrheiten immer wieder zu lesen, auszusprechen und von anderen zugehört zu bekommen.

Vielleicht ist heute deshalb ein Tag, an dem ich dich wieder neu ermutigen und daran erinnern darf, was für ein atemberaubendes, kostbares und alles veränderndes Geschenk diese Gnade ist.

Mir ist das in genau dem Augenblick neu bewusst geworden, als ich ein halbes Jahr vor meiner Hochzeit in einem Brautladen vor dem Spiegel stand und mich das erste Mal in einem weißen Hochzeitskleid um die eigene Achse drehte. Du fragst dich jetzt sicher, was ein Hochzeitskleid mit Gnade zu tun hat, doch ich nehme dich kurz mit in diesen Moment hinein, um es deutlicher zu machen:


*Ich atme tief durch, dann öffne ich die Augen und sehe mich das erste Mal in einem Hochzeitskleid im Spiegel. Es ist noch nicht angepasst. Es ist vermutlich auch nicht das Kleid, für das ich mich letzten Endes entscheiden werde. Doch es ist auch jetzt schon wunderschön und verwandelt mein gewöhnliches, alltagsgestresstes, etwas müdes Ich in etwas Besonderes, Graziles, Kostbares, Elegantes und irgendwie ... Reines, Unschuldiges. Meine Augen strahlen, einfach nur, weil ich dieses Kleid tragen und mich darin drehen kann und mich dabei wie eine Prinzessin fühle. Ich war nie der Typ Mädchen, der eine Prinzessin sein wollte, ehrlich nicht, aber ungefähr so muss es sich anfühlen, wenn man wunderschöne Kleider tragen darf und fast automatisch dadurch ebenfalls schön wird. Ich bemerke es auch an meiner Haltung: In diesem Kleid muss man einfach »schreiten«, man kann nicht schlurfen, es geht einfach nicht.*

Natürlich war das Ganze eine wunderschöne Erfahrung für mich, doch das ist nicht der Grund, aus dem ich von diesem Erlebnis erzähle. Denn auch nach der Anprobe merkte ich, dass ich noch lange weiterstrahlte; ich konnte einfach nicht anders. Ich hatte das Kleid längst abgelegt, und dennoch hielt ich mich eine Spur aufrechter, war mein Lächeln etwas ungehemmter

und sogar meine Stimme eine Nuance selbstbewusster. Allein zu wissen, wie ich darin ausgesehen hatte, veränderte die Art und Weise, wie ich über mich selbst dachte – und dann fiel mir ein, dass weiße Kleider ja durchaus auch eine biblische Komponente besitzen.

Diese Gedanken habe ich in einer Predigt über Sünde und Vergebung verarbeitet, zu der du unter folgendem Link weitergeleitet wirst:

<https://youtu.be/QuJ15nvQs58>

 Schreibe die Antworten auf die folgenden Reflektionsfragen in ein Notizbuch oder tausche dich mit deinem Hauskreis oder Freundinnen und Freunden aus deiner Gemeinde darüber aus:


- Was meint die Bibel mit dem Begriff Sünde?
- Notiere dir beispielhaft fünf Bibelverse, in denen von weißer Kleidung oder Reinigung im Zusammenhang mit Gottes Vergebung die Rede ist.
- Warum hatten wir Menschen von Anfang an die Möglichkeit, uns gegen Gott zu entscheiden?

- Was symbolisiert das Kreuz in der Predigt?
- Wie stellt Gott die Beziehung wieder her?
- Warum reicht das aus?
- Welche spezifische Antwort gibt Gott jeweils auf die drei kulturell unterschiedlichen Vorstellungen von Sünde?
- Was passiert mit dem Mann in Jesu Gleichnis, der nicht in angemessener Kleidung zur Hochzeit erscheint?
- Was ist in diesem Zusammenhang der vierte Punkt von »The Four«, und wieso ist er so wichtig?

Wenn wir Jesus um Vergebung gebeten haben und uns entschieden haben, ihm nachzufolgen, tritt Jesus vor Gott für uns ein. So können wir ihm wieder nahekommen. Und so, wie allein das Anprobieren des Hochzeitskleides meine Sicht auf mich selbst und sogar meine Körperhaltung beeinflusste, ist es ganz natürlich, wenn man uns unsere Rettung ansieht! Nicht zwanghaft oder aufgesetzt. Aber es lohnt sich,

einander immer wieder daran zu erinnern, um nicht gebeugt und hoffnungslos in einer Weise umherzulau-  
fen, die unseren neuen Kleidern nicht angemessen ist.

Ich fasse noch einmal zusammen: Christus hat uns befreit, damit wir als Befreite leben! (siehe Galater 5,1) Er hat uns zu neuen Menschen gemacht und wir dürfen als diese neuen, befreiten, geretteten Menschen mutig unterwegs sein und andere ermutigen. Der Tod hat keine Macht mehr über uns. Was früher war, ist für immer vorbei. Etwas vollkommen Neues hat begonnen. Und wenn Gott uns nun liebevoll ansieht, dann sieht er nicht mehr den Schmutz, die Tränen und all unsere Flecken und Fehler: Er sieht Jesus. Er sieht ein weißes, strahlendes, unbeflecktes Kleid, mit dem wir uns ihm wieder nähern können. Und darin erfüllt sich der Sinn unseres Lebens, das Ziel, für das wir geschaffen wurden: in alle Ewigkeit ganz nahe bei ihm zu sein. Wenn wir in dieser Gewissheit unser Leben führen, dann werden andere Menschen das bemerken. Die Fragen werden kommen, darauf kannst du dich gefasst machen!

 Überleg dir doch schon einmal, was du dann antworten willst, und mach dir ein paar Notizen dazu.





Falls du den Schritt noch nicht gegangen bist und Jesus noch nie darum gebeten hast, dir zu vergeben und der Herr deines Lebens zu werden, lade ich dich an dieser Stelle ein, die folgenden Worte zu beten. Das kannst du allein, mit einem Freund, einer Freundin oder einer anderen Vertrauensperson tun:

»Jesus, ich weiß, dass ich vor dir und Menschen schuldig geworden bin. Ich bitte dich heute um Vergebung. Nimm die alten, schmutzigen Kleider und mach sie ganz weiß. Ich lade dich ein, nicht nur Teil, sondern auch Herr meines Lebens zu werden. Ich möchte dir nachfolgen. Ohne dich schaffe ich es nicht. Danke, dass du mir vergibst. Amen.«


Falls du diese Entscheidung bereits getroffen hast, sprich trotzdem mit Gott und frag ihn, wo deine Kleider schmutzig geworden sind und du seine Vergebung brauchst. Wenn nötig, lass dir seine Vergebung von jemand anderem zusprechen. Dietrich Bonhoeffer hat einmal gesagt: »Der Christus im eigenen Herzen ist schwächer als der Christus im Worte des Bruders.« Anders gesagt: Manchmal können wir Gottes Vergebung viel besser verstehen und annehmen, wenn sie uns jemand anders zuspricht. Das Konzept der Beich-

te ist schon alt und fühlt sich für dich vielleicht fremd an, aber es kann wirklich hilfreich und erleichternd sein!

 Hör dir passend zum Thema gern einmal das Lied »Priceless« von »For King & Country« an. Der Refrain beginnt mit der Zeile »I see you dressed in white, every wrong made right« und das passt wirklich 1A zu allem, worüber wir auf den letzten Seiten nachgedacht haben!

 Und last not least habe ich nach dem langen Text noch ein kleines Video für dich verlinkt. Es ist ein selbst geschriebener Poetry-Slam zum Thema Vergabung:

[https://youtu.be/JIjzOQ\\_XDYw](https://youtu.be/JIjzOQ_XDYw)

 Zeig das Video gern Freunden, Familie oder deinem Hauskreis und kommt darüber ins Gespräch. Wo stimmt ihr zu? Was habt ihr in ähnlicher Weise auch schon erlebt? Was seht ihr anders?

## Wer bin ich? Wie treffe ich Entscheidungen, die zu mir passen? Und wie kann Glaube im Alltag wirklich tragfähig werden?

All diese Fragen und noch viele mehr stellen sich vor allem jungen Menschen mit einer Dringlichkeit, auf die kaum jemand vorbereitet ist.

Medizinstudentin und Bloggerin Elena Kemmann kennt die Herausforderungen aus ihrem eigenen Leben. »StepWise« ist ihre Einladung, sich gemeinsam auf den Weg zu machen – näher zu Gott und näher zu sich selbst. In 52 Andachten widmet sie sich Lebensthemen wie Identität, Beziehungen, Berufung, Nachhaltigkeit, Gemeinde oder Social Media. Sie verbindet Erkenntnisse aus biblischen Texten mit persönlichen Einblicken, konkreten Übungen und Reflexionsfragen, die zum Weiterdenken, Ausprobieren und Dranbleiben einladen. QR-Codes führen zu ergänzenden Videos und machen das Buch zu einem interaktiven Begleiter für ein ganzes Jahr oder darüber hinaus.

Denn den eigenen Weg findet man nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt.