

## Dienstag, 31. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebenshilfe aktuell. Sehnsucht nach Frieden. Die Papstreise in den Südsudan.  
Ref.: Father John Gbemboyo Mbikoyezu, Sekretär der südsudanesischen  
Bischöfskonferenz und Koordinator bei Radio Maria Übers.: Barbara Larumbe

---

## Donnerstag, 2. Februar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Unerfüllter Kinderwunsch. Natürlich schwanger werden und bleiben mithilfe  
moderner Medizin.  
Ref.: Dr. Susanne van der Velden, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe  
FertilityCare Klinik in Kleve: [www.fertilitycare.de](http://www.fertilitycare.de)

Katholisches Karl-Leisner-Klinikum gGmbH  
St.-Antonius-Hospital Kleve  
FertilityCare-Klinik

Albersallee 5-7 · 47533 Kleve  
02821 490-7356  
02821 490-1082 (Fax)  
[fertilitycare@kkle.de](mailto:fertilitycare@kkle.de) · [www.kkle.de](http://www.kkle.de)

FertilityCare in München:  
Praxis für FertilityCare - NaProTechnologie in Schondorf bei München:  
[www.fertilitycare-muenchen.de/](http://www.fertilitycare-muenchen.de/)

---

## Freitag, 3. Februar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebenshilfe aktuell. Papst Franziskus in der Demokratischen Republik Kongo.  
Ref.: Père Roger Wawa, Programmdirektor Radio Maria Demokratische Republik  
Kongo und Diakon Michael Wielath

---

## Samstag, 4. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Lebe, lache, liebe - jetzt erst recht! Diagnose Krebs und trotzdem glücklich.  
Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin "Kleine Kommunität der Geschwister Jesu"

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB  
Ringstrasse 10  
91085 Weisendorf /Oberlindach

Tel.: 09135 - 799584

10:00

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

Buch zur Sendung:

[Lebe, lache, liebe...  
und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

von Sr. Teresa Zukic, Brunnen Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## **Montag, 6. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Der Waldmacher. Wie Gott mir half, Wüsten wieder grün werden zu lassen.

Ref.: Tony Rinaudo, Agrarökonom und Träger des "Alternativen Nobelpreises",  
Australien Übers.: Manuela Habsburg

Buch zur Sendung:

Unsere Bäume der Hoffnung.

10:00

Wie ein Mann die Wunder der Schöpfung nutzbar macht, um den Hunger zu besiegen.

Tony Rinaudo

SCM-Verlag Hänssler

Film über Tony Rinaudo:

Der Waldmacher

Regie: Volker Schlöndorff

---

## **Dienstag, 7. Februar**

---

## **Lebenshilfe**

Wenn alles anders kommt... Was mich durch Krisenzeiten trägt.

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

[Homepage von Josef Epp](#)

Buch zur Sendung: [Wenn alles anders kommt. Zwischen Erschütterung und Neuorientierung - Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag

[Hier](#) kommen sie auch zu [weiteren Büchern vom Religionspädagogen Josef Epp aus dem Patmos-Verlag.](#)

10:00

Weitere Bücher von Josef Epp, erschienen im Kösel-Verlag:

[Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

[Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

[Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Lebenshilfe um 10:00 Uhr mit Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger. Sendung verpasst? In unserem Podcast [Leben in Beziehung](#) können Sie diese und weitere Sendungen nachhören, downloaden und teilen.

---

## **Donnerstag, 9. Februar**

---

## **Lebenshilfe**

SelbstWERT?! Erkenne die Wahrheit und werde frei.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

[Hier](#) finden Sie den [Link zum Liebesbrief Gottes](#).

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
Schönberger Str. 11  
86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel.: +49 8258-997 55 20

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

Gebet von Heiligen Papst Johannes Paul II

10:00

Steh auf, der Du enttäuscht bist.  
Steh auf, der Du keine Hoffnung mehr hast.

Steh auf, der Du an die Eintönigkeit gewöhnt bist  
und nicht mehr glaubst, dass man Neues schaffen kann.

Steh auf, denn GOTT ist daran, "alle Dinge neu zu schaffen"!

Steh auf, der Du Dich an die Gaben GOTTES gewöhnt hast.  
Steh auf, der Du die Fähigkeit zu staunen verlernt hast.  
Steh auf, der Du das Vertrauen verloren hast, GOTT "Papa" zu nennen.

Steh auf, und beginne wieder voller Bewunderung für die Güte GOTTES zu sein.  
Steh auf, der Du leidest.  
Steh auf, wenn es Dir scheint, dass das Leben Dir viel verweigert hat.  
Steh auf, wenn Du Dich ausgeschlossen, verlassen, beiseite geschoben fühlst.

Steh auf, denn CHRISTUS hat Dir seine Liebe gezeigt  
und hält für Dich die Verwirklichung einer unverhofften Möglichkeit bereit.

Steh auf! Steh auf und geh!

Papst Johannes Paul II, (Gebet am 8. Juni 1986)

---

## Freitag, 10. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Palliative Geburt. Wissen, dass die Ankunft ein Abschied wird.

Ref.: Manuela Bräutigam, Kinderkrankenschwester und Lisa Schmid, Mutter von Linea

Informationen zur palliativen Geburt bekommen Sie hier:

[klinikverbund-allgaeu.de](http://klinikverbund-allgaeu.de)

e-Mail: [palliative-geburt@klinikverbund-allgaeu.de](mailto:palliative-geburt@klinikverbund-allgaeu.de)

Tel.: 0831 530 3885

(Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter.)

Gerne können Sie sich auch an diese Selbsthilfegruppen wenden:

10:00

[www.weitertragen-verein.net](http://www.weitertragen-verein.net)

[www.hopesangel.com](http://www.hopesangel.com)

Erinnerungsstücke an Sternenkinder finden Sie unter:

[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

[www.sternengwand.de](http://www.sternengwand.de)

[www.sternenkinder-fruehchen.de](http://www.sternenkinder-fruehchen.de)

[www.fussspuren-fus.de](http://www.fussspuren-fus.de)

---

## Samstag, 11. Februar

### **Lebenshilfe**

„Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Mit Gott hadern in Krankheit und Leid.

Ref.: Pfr. Peter Meyer

Für persönliche Fragen oder Bitte um geistliche Begleitung können Sie Pfarrer Peter Meyer telefonisch erreichen:

Festnetz: 0 21 51-9 12 70

Mobil: 0151 - 220 34 862

10:00

Hier kommen Sie zu den Terminen von Exerzitien und Glaubenskursen mit Pfr. Peter Meyer:

[pfarrer-peter-meyer.de](http://pfarrer-peter-meyer.de)

Adresse:

Pfarrer Peter Meyer

Franziskushaus

Jungfernweg 1

47799 Krefeld Briefe kann Pfarrer Meyer nicht schriftlich beantworten; wenn Sie einen Brief schreiben, geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an.

---

**Montag, 13. Februar**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und Säuglingsalter.  
Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WeG)  
[www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.  
Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch)

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)

Postanschrift:  
Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))  
20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit - Trotzalter  
27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter  
06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter  
13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät  
20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter  
27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter  
03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion der 1. Phase  
Schwangerschaft, Geburt und Säuglingsalter

An diese Zeit der ersten Lebensphase haben wir meist keine Erinnerungen. Wir sind deshalb darauf angewiesen, was uns andere (Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte) aus dieser Zeit erzählen. Zudem können wir den Heiligen Geist bitten, diese Phase in unser Gedächtnis zurückzubringen und aufzudecken, wovon wir besonders verletzt wurden.

Folgende Fragen können dabei helfen:

Die Mutter stellt die Schwangerschaft fest:  
Wie reagiert sie? Wie der Vater?  
Wie andere Personen im familiären Umfeld?  
Erschrecken oder Freude?

In welchem Umfeld wurde ich geboren:  
Harmonische, gute Ehe der Eltern oder angespannte und schwierige Beziehung, die Mutter alleinstehend?

Was wurde mir erzählt über den Anfang meines Lebens:  
Über die Zeit der Schwangerschaft, über die Geburt, über die erste Zeit nach der Geburt, über das erste Lebensjahr?  
Wie war die Gesundheit meiner Mutter während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr?  
Gab es besondere Ereignisse?  
War ich im Krankenhaus?  
Fremdbetreuung? (Aufgewachsen bei den Großeltern, Pflegefamilie, Kindertagesstätte)  
Wie war die Geschwistersituation und meine Stellung in der Geschwisterfolge?  
Bekamen die älteren Geschwister genug Aufmerksamkeit, als ich geboren wurde?

In Bezug auf die Bindung:  
War meine emotionale Bindung zu meinen Eltern sicher, geborgen, eher unsicher oder ein Nebeneinander leben?

10:00

Heilungsgebet der 1. Lebensphase  
Schwangerschaft - Geburt - Säugling (bis ca. 18 Monate)

Unser Leben wird am meisten durch die Kindheit und das Jugendalter geprägt. Sich die Erfahrungen dieser Zeit bewusst zu machen, kann hilfreich dabei sein, unser Leben mit den eigenen Verletzungen und Prägungen besser zu verstehen.

Heilungsgebet  
Dreifaltiger Gott, ich komme zu Dir als meinem Schöpfer, Erlöser und Heiland. Zuerst danke ich Dir für mein Leben, für Dein unwiderrufliches Ja zu meinem Leben, das Du schon vor meiner Zeugung ausgesprochen hast. Danke steht hinter meinem Leben ein ewiger Strom der Liebe, der von Deinem Herzen ausgeht.

Zeugung  
Jesus ich bringe Dir jetzt meine Zeugung. Du kennst alle Umstände meiner Zeugung. Du weisst ob ich im Augenblick meiner Zeugung gewollt, willkommen war oder nicht. Du weisst ob ein ganz bewusstes „Nein“ von Vater und Mutter über meinem Zeugungsakt lag. Du weisst, was meine Mutter empfunden hat als sie erkannte, dass sie mit mir schwanger war. Du weisst, ob sie Vorkehrungen getroffen hatte, kein Kind zu erhalten.  
Jesus Christus ich danke Dir, dass Du in allem, was in meinem Leben geschah, dabei warst. So weisst Du alles, was mit mir geschehen ist.  
Was mir bewusst ist, kann ich jetzt Jesus sagen.

Jesus, ich bitte Dich, komm mit Deiner Liebe, mit Deiner Freude und mit Deinem Ja jetzt in den Zeitpunkt meiner Zeugung. Umhülle mich mit Deiner Liebe und heile alle negativen Empfindungen von Ablehnung. Lass mich tief in meinem Herzen spüren: „Ich darf sein. Ich bin gewollt. Ja, von Ewigkeit her von Dir gewollt und geliebt.“

Schwangerschaft  
Jesus ich bringe Dir jetzt die Zeit im Schosse meiner Mutter. Du kennst alles, was meine Mutter erlebt hat, an Traurigkeit, Ängste, Stress, Schuldgefühle und Schmerz und was ich tief mitempfunden habe. Du weisst, ob sie sich auf mich freute oder meine Schwangerschaft so lange wie möglich versteckte oder mich abtreiben wollte. Du weisst auch, ob geistliche Bedrückungen durch einen ausgesprochenen Fluch auf mich kamen und alles, was an Ungutem im Unterbewusstsein haften geblieben ist. Jesus, ich bringe Dir jetzt alle negativen Einflüsse, die durch meine Mutter auf mich im Mutterschoss übergegangen sind.  
Was mir bewusst ist, kann ich jetzt Jesus sagen.

Jesus reinige und heile die unbewussten Tiefen meiner Seele.

Geburt  
Jesus ich bringe Dir jetzt meine Geburt. Du weisst um alles, denn Du warst dabei. Du weisst, ob es eine langwierige, schwere Geburt war, Spät- oder Frühgeburt, Kaiserschnitt oder Zangengeburt, ob eine Saugglocke eingesetzt worden ist, ob ich im Geburtskanal steckengeblieben bin, ... Du weisst, welche Ängste ich bei der Geburt empfunden habe.  
Ich kann Jesus alle Situationen nennen, die ich vielleicht von meiner Mutter (Vater, Grosseltern, ...) her weiss.

Jesus, ich bitte Dich, geh mit mir nochmals durch den Geburtsvorgang und heile jegliche ausgestandenen Ängste. Lass mich aufatmen, lass mich spüren, dass ich jetzt nicht mehr gefährdet bin. Durchströme mit Deiner heilenden Kraft jede Zelle meines Körpers und heile jeden Schmerz und mein Unterbewusstsein. Geh mit mir in diese neue Welt, die mich ausserhalb des Mutterschosses erwartet.

Jesus, vielleicht wurde ich gleich nach der Geburt von der Mutter getrennt, kam in den Brutkasten oder wurde gleich zur Adoption weggegeben. Jesus, Du weisst welche tiefe Verlassenheit und Einsamkeit ich dadurch ausgestanden habe. Jesus, ich bitte Dich trenne alle negativen Belastungen von mir ab und heile Du jetzt alle diese Verletzungen von Verlassenheit, Einsamkeit, Traurigkeit, Ängste und jeglichen Mangel in meinem tiefsten Sein.

Säuglingsphase  
Jesus ich bringe Dir jetzt die Zeit meiner Säuglingsphase, die Zeit in der eine Symbiose mit meiner Mutter (oder einer anderen Bezugsperson) entstand. Jesus, Du weisst, ob all die lebensnotwendigen Bedürfnisse wie Geborgenheit, Sicherheit, Schutz und Zuwendung, liebkost und getröstet werden, gestillt worden sind und somit mein körperliches, seelisches und geistiges Sein, genährt worden ist oder nicht. Jesus, Du weisst, ob ich Vertrauen gelernt habe oder eine Bindungsstörung entstanden ist und ich misstrauisch wurde.

Jesus, lege Du jetzt tief in mich hinein, was ich notwendig zum Leben gebraucht hätte und vielleicht nicht erhalten habe: Angenommen-Sein, Geliebt-Werden, Geborgenheit, Schutz und Sicherheit. Zieh mich an Dich und lass mich Deine liebende Gegenwart, Deine Zuwendung, Deine Anerkennung, Deine Geborgenheit und Deine grenzenlose Liebe spüren und erfahren. Festige dadurch in mir das Ur-Vertrauen. Befähige mich, mich Dir und den Menschen ganz anvertrauen zu können. Schenke mir ein tiefes Vertrauen, dass das Leben gut ist. Amen.

Danke Jesus für Dein Ja zu meinem Leben, für Deine überfließende Liebe. Mit Deiner Kraft verzeihe ich allen Personen, die mir in dieser Zeit in irgendeiner Weise geschadet haben. Heile auch sie und segne sie. Amen  
Buch von Pfr. Leo Tanner

[Willst Du gesund werden?](#)  
[Gottes Wege zum Heil](#),  
erschienen im WeG-Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Standpunktsendung zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

## Dienstag, 14. Februar

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Eros lebt von Spannung! Die Kür im Paarlauf dauerhafter Liebesbeziehungen.

Ref.: Tabea Freitag, Psychotherapeutin

Die Broschüre zum Thema der Sendung: "[Online betrogen?](#)" Der Ratgeber für Frauen

Internetseiten der Referentin zum Thema Pornographie und Sucht:

Return - Fachstelle für Mediensucht: [return-mediensucht.de](http://return-mediensucht.de)

Für junge Leute: [return-to-reality.de](http://return-to-reality.de)

Kontakt zur Therapeutin:

10:00

[tabea-freitag.de](http://tabea-freitag.de)

Tabea Freitag  
Psychotherapeutische Praxis  
Am Haselbusch 13, 31559 Haste

Telefon: +49 5723 748826

Telefon-Sprechzeiten: Montags 11:20 - 13:00 Uhr

E-Mail: [info@tabea-freitag.de](mailto:info@tabea-freitag.de)

Hilfe-Gruppen bei Pornographiesucht:

[Safersurfing](#)

[free indeed](#)

[Anonyme Sexsüchtige](#)

---

## Donnerstag, 16. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Friede, Freude, Fastnacht - vom echten und vom verordneten Frohsinn.

Ref.: Diakon Manfred Lang, Journalist

Kontaktdaten:

ProfiPress

Agentur für Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit,

journalistische und redaktionelle Dienstleistungen

Manfred Lang, Redakteur

Schoßbachstraße 3, 53894 Mechernich

Tel.: 02443 903964

Fax: 02443 903963

10:00

E-Mail: [m.lang@profipress.de](mailto:m.lang@profipress.de)

Im Internet: [www.profipress.de](http://www.profipress.de)

Buchempfehlung:

Platt öss prima!

von Manfred Lang

KBV Verlag, Preis: 9,20 €

Fest der Sehnsüchte

Warum Menschen Karneval brauchen.

von Wolfgang Oelsner

Marzellen-Verlag, Preis: 19,95 €

---

## **Freitag, 17. Februar**

---

## **Lebenshilfe**

Naturheilpraxis. Wenns juckt und kratzt... Die Haut aus Sicht der Naturheilkunde.

Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin

Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“

Kontakt zum Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de)

Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger

[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

10:00

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

[www.virita.de](http://www.virita.de)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und  
Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Kontakt: Praxis für Hildegardheilkunde

Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83 Fax: +49

(0) 89 - 614 650 82 Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de) E-Mail: [\[hildegardmedizin.de\]\(http://hildegardmedizin.de\)](mailto:info@praxis-</a></p></div><div data-bbox=)

---

## **Samstag, 18. Februar**

---

## **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu. Vom Gericht zur Gnade.  
Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin  
[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Das Buch zur Sendung:

### [Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp  
Fontis Verlag

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580  
Telefax: 07031 7414-259

10:00

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)  
Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Alle Bücher von Ute Horn finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn:

### [Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp  
Fontis Verlag

### [Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas  
Francke Verlag

### [Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:  
Gottfried Bernhard Verlag

---

**Montag, 20. Februar**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 2. Phase: Die frühe Kindheit - Trotzalter.

Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)

[www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.

Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch)

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)

Postanschrift:

Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Buch von Pfr. Leo Tanner

[Willst Du gesund werden?](#)

[Gottes Wege zum Heil.](#)

von Leo Tanner, erschienen im WeG-Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Standpunktssendung zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

Alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))

20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit - Trotzalter ([Sendung nachhören](#))

27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter

06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter

13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät

20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter

27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter

03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion

2. Phase: Die frühe Kindheit - Trotzalter

Welche Erfahrungen habe ich beim „Nein“ erlebt?

Drohte die Mutter: Wenn du dies nicht tust, ... dann werde ich krank, traurig, gehe ich weg, ...?

Rede ich von mir, sage (ich) oder sage ich (man)?

Habe ich eine eigene Meinung?

Kann ich eine andere Meinung haben als das Umfeld? Was empfinde ich dabei?

Wie reagiere ich heute, wenn andere auf meinen Vorschlag „Nein“ sagen? Kann ich das akzeptieren oder reagiere ich beleidigt, werde ich ärgerlich?

Nehme ich heute bei mir eine Art Zweifel in mir wahr: Jetzt müsste ich meinen Mann, meine Frau stellen – doch ich bin innerlich verunsichert.

Spüre ich eine Befangenheit: Ich sollte jetzt mit jemandem reden, aber...

Brauche ich immer jemanden, der mich bejaht, bestätigt und kann mir nicht erklären, warum dies so ist?

Kann ich klar „Nein“ sagen?

Durfte ich als Kind selbstständig Entscheidungen treffen?

Wer war in meiner Familie die dominante Person? Wie reagiere ich heute auf starke, selbstbewusste Menschen?

In der Zeit etwa vom 18. Monat bis zum 3. Lebensjahr geht es nach Gottes Willen darum, dass das Kind die eigene Persönlichkeit entdeckt und nach Gottes Willen und Selbstständigkeit entwickelt. Es ist gut, bei allen Lebensphase alle Verletzungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. Wenn das nicht möglich ist, kann ich was mir bewusst geworden ist, jeweils ins folgende Heilungsgebet mit hineinnehmen.

Gebet - 2. Phase: Die frühe Kindheit - Trotzalter

Jesus, ich komme jetzt zu Dir und ich danke Dir, dass Du alles weisst, was ich in dieser Phase meines Lebens erlebt und erlitten habe. Du warst nicht nur dabei, sondern hast in allem mit mir gefühlt, mich unterstützt und getröstet. Nun bringe ich Dir alle Verletzungen in der Zeit, wo es darum ging, meine eigene Persönlichkeit zu entdecken, den eigenen Willen kennen zu lernen und auszuprobieren.

Ich kann jetzt Jesus alles hinhalten, was mir durch die Reflexion und die ergänzenden Vielleicht ... bewusst geworden ist.

Jesus, ich bitte Dich, heile alles was in diesen Bereichen verletzt wurde, alle negativen Erinnerungen und Minderwertigkeitsgefühle. Lege die Fülle Deiner Gnade auf alle meine Wunden. Befreie mich von allen Bedrängnissen, lege in alle Wunden das Salböl des Geistes, damit ich froh aufatmen kann.

Bestätige meine Persönlichkeit und gib mir ein sicheres und frohes Ja, dass es gut ist einen eigenen Willen zu haben. Gib mir den Mut, meine eigene Meinung kundzutun, meinen Willen zu äussern und mich aus den Abhängigkeiten anderer Menschen zu lösen. Festige mich durch Deinen Geist, damit ich dort, wo es begründet ist, „Nein“ sagen kann. Lass mich reifen und wachsen in meiner Persönlichkeit und führe mich in die Freiheit der Kinder Gottes. Gib mir ein frohes Ja zu meiner Person!

Jesus, schenke mir die Gnade der Vergebung gegenüber den Menschen, die mich nicht unterstützt haben, meinen eigenen Willen zu entwickeln und ein selbstständiger Mensch zu werden. Mit Deiner Kraft vergebe ich allen Personen, die mir in dieser Zeit in irgendeiner Weise geschadet haben. Heile auch sie und segne sie.

Danke Jesus für die Fülle Deiner Gnade und Deine grosse Liebe. Amen

Buch von Pfr. Leo Tanner

[Willst Du gesund werden?](#)

[Gottes Wege zum Heil.](#)

erschienen im WeG-Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Standpunktssendung mit Pfarrer Leo Tanner, zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

10:00

## Dienstag, 21. Februar

---

### Lebenshilfe

10:00 Die Steuererklärung selber machen - Tipps 2022.  
Ref.: Daniela Karbe-Geßler, Bund der Steuerzahler, Leiterin Abteilung Steuerrecht und Steuerpolitik  
Webseite Bund der Steuerzahler: [www.steuerzahler.de](http://www.steuerzahler.de)

---

## Donnerstag, 23. Februar

---

### Lebenshilfe

Der feine Unterschied - Christ sein in der Arbeitswelt.  
Ref.: Dipl. Theol. Christian Jäger, Coach und Autor von "Der Manager aus Nazareth"  
[www.jaeger-rhetorik.de](http://www.jaeger-rhetorik.de)

Dipl. Theol. Christian Jäger  
Jäger Rhetorik  
Stuckenbuschstraße 220, 45659 Recklinghausen

Tel.: 0 23 61 / 93 99 74, Fax: 0 23 61 / 93 99 73  
Mobil: +49 173-794 35 66  
E-Mail: [info@jaeger-rhetorik.de](mailto:info@jaeger-rhetorik.de)

Literatur:

[Der Manager aus Nazareth](#)  
von Christian Jäger  
Bonifatius Verlag

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Christian Jäger:

10:00 17.01.2022 LH Gute Vorsätze - Pflastersteine auf dem Weg zur Hölle?  
25.10.2021 LH Von Jesus lernen, wie man Menschen führt. Teil 2: Wertschätzung und Klarheit.  
20.09.2021 LH Von Jesus lernen, wie man Menschen führt. Teil 1: Die Kunst, sich selbst zu führen.  
22.02.2021 LH Konstruktiver Umgang mit Konflikten. Wege zueinander finden.  
08.02.2021 LH Konstruktiver Umgang mit Konflikten. Die eigene Position vertreten.  
01.02.2021 LH Konstruktiver Umgang mit Konflikten. Die Kunst des Zuhörens.  
20.07.2020 LH Wir sollten reden... gekonnter Umgang mit Konflikten.  
26.01.2020 LH Mit Jesus in Führung gehn - Erstaunliches aus den Evangelien für modernes Führungsverhalten.

Die jeweilige Sendung finden Sie im Podcast von Radio Horeb unter der Rubrik "Leben in Beziehungen".

Weitere Sendungen mit Christian Jäger bei radio horeb:

31.02.2020 Tagesgespräch Chef sein wie Jesus: Über das Buch "Der Manager aus Nazareth".

Impulsreihe Januar 2021

Mo 04.01.2021 - Mit Visionen ans Ziel.  
Di 05.01.2021 - Authentisch ins neue Jahr gehen.  
Mi 06.01.2021 - Von den 3 Königen lernen.  
Do 07.01.2021 - Für einen Tag nicht perfekt sein.  
Fr 08.01.2021 - Energie tanken.  
Sa 09.01.2021 - Farbe bekennen.

---

## Freitag, 24. Februar

---

### Lebenshilfe

Himmlisches Herzflüstern: Wenn Gott leise zu und durch uns spricht.

Ref.: Michael Stahl, Außenseiter, Bodyguard und Herzenskämpfer

Internetseite von Michael Stahl:

[www.protactics-stahl.de](http://www.protactics-stahl.de)

Buch zur Sendung:

10:00

Himmlisches Herzflüstern. Wenn Gott leise zu uns und durch uns spricht.

Michael Stahl

Verlag GloryWorld-Medien

Weitere Bücher von Michael Stahl:

[www.protactics-stahl.de/shop](http://www.protactics-stahl.de/shop) Termine mit Michael Stahl

In der Sendung erwähnter Vortrag "Vergebung macht frei"

03.04.2023, 16 Uhr: Hofbräukeller München (Innere Wiener Str. 19, München)

Weitere Termine:

<https://www.protactics-stahl.de/aktuelle-termine/>

---

## Samstag, 25. Februar

---

### Lebenshilfe

Das Kreuz Jesu. Von der Anklageschrift zum Erbschein.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen zum Thema der Sendung

10:00

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas

Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:

Gottfried Bernhard Verlag

---

**Montag, 27. Februar**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter..

Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)

[www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.

Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch).

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)

Postanschrift:

Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))

20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))

27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))

06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter

13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät

20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter

27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter

03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion der 3. Lebensphase

Die Kindergartenzeit und das Spielalter

... Durfte ich als Kind bedürftig sein oder habe ich bereits in diesem Alter für andere Verantwortung übernehmen müssen? ... Durfte ich als Kind mithelfen, ausprobieren?

... Welche Rollenspiele haben wir gemacht? Welche Rolle durfte ich übernehmen?

... An was kann ich mich noch in der Spielgruppe und im Kindergarten erinnern? Wurde ich dort aufgenommen oder abgelehnt? Habe ich meine Wünsche durchsetzen können?

... Kann ich gut Entscheidungen treffen oder weiche ich ihnen aus?

... Wie wirken Autoritätspersonen auf mich?

... Wie erlebte ich meinen Vater, meine Mutter?

... Was war in meiner Familie besonders wichtig?

... Wie habe ich meine ersten Schritte im Glauben erlebt? Hat mein Vater oder meine Mutter am Abend mit mir gebetet? Welches Gottesbild wurde mir vermittelt?

... Wie fühle ich mich (heute) als Mann, beziehungsweise als Frau? Kann ich mein Geschlecht nicht annehmen?

... Wage ich heute etwas auszuprobieren oder ziehe ich mich lieber aus Angst zurück?

... Fühle ich mich schnell schuldig, auch wenn keine reale Schuld vorliegt?

Zum besseren Erkennen von Verletzungen und Defiziten können die folgenden „Vielleicht“ helfen:

Vielleicht

... waren meine Eltern mit meinem ständigen Redefluss und den vielen Fragen überfordert und haben mich immer wieder ermahnt endlich still zu sein?

... musste ich Worte hören, wie „Wenn du es besser gemacht hättest, dann wäre dies nicht geschehen ...“ Oder: „Wenn du das so und so machst, dann haben wir dich lieb.“

... bin ich während dem Spielalter in meinem Forscherdrang durch zu viele Einschränkungen, durch Kranksein oder durch mangelnde Zuwendung gehemmt worden?

... durfte ich als Kleinkind nicht mithelfen, nichts ausprobieren, keine eigenen Entscheidungen treffen?

... sagten die Eltern aus übertriebener Sorge immer wieder: „Lass die Finger davon! Du verstehst davon nichts, lass das den Vater machen, lass das die grossen Geschwister machen?“

... durfte ich als Kind nicht bedürftig sein, sondern musste bereits in diesem Alter für andere (evtl. kleine Geschwister) Verantwortung übernehmen.

... bin ich in der Spielgruppe, (im Kindergarten) abgelehnt worden und habe keine Freundin/Freund gehabt?

... musste ich im Kindergarten in die Ecke stehen und bin blossgestellt worden?

... war ich der Willkür meines Vaters (meiner Mutter) ausgeliefert und je nach ihrer Lust und Laune behandelt worden?

... haben meine Eltern etwas von mir verlangt, was sie selbst nicht taten?

... war mein Vater (meine Mutter) viel abwesend und ich war allein und einsam?

... waren mir meine Eltern keine guten Vorbilder in ihrem Mann-/Frau-Sein, gaben mir keine Orientierung und haben mich so in der Entwicklung von Mann- und Frau-Sein nicht gefördert?

... waren meine Eltern hart und streng, haben mich abgelehnt, geschlagen oder sogar misshandelt?

... hat mich meine Mutter (mein Vater) nach der Scheidung zu einem Elternteilersatz gemacht?

... haben meine Eltern, meiner Schwester (meinem Bruder, meinen Geschwistern) mehr Liebe und Zuwendung geschenkt und sie immer vorgezogen?

... bin ich durch Aussagen und Verletzungen von anderen Personen in einen Selbsthass hineingeraten.

Heilungsgebet - 3. Lebensphase

Die Kindergartenzeit und das Spielalter

Jesus, ich komme jetzt zu Dir und ich preise Dich für Dein Erbarmen. Du bist der göttliche Arzt, der wiederherstellt und heil macht, was mir in dieser Lebensphase geschadet hat.

Jesus, so ich bringe Dir alle meine bewusst gewordenen Verletzungen aus dieser Lebensphase.

Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist.

Jesus, nun bringe ich Dir auch alles, was unbewusst noch tief in meinem Innersten verletzt ist. Du bist mit allem vertraut. Ich halte Dir dies hin.

Kurze Stille

Jesus, ich bitte Dich, giess das Salböl Deines Geistes auf all die schmerzlichen Erlebnisse, die mich verletzt haben und heile sie. Berühre und heile auch alle Ursachen, die zu Selbsthass und falschen Schuldgefühlen geführt haben.

Jesus, ich bitte Dich, zerbrich Du Festlegungen, die in der Tiefe meines Herzens noch vorhanden sind. Lass mich zu einer inneren Freiheit kommen und falsche Schuldgefühle ablegen. Lass mich in Deine heilbringende Wertordnung hineinfinden und korrigiere die verkehrte Sicht, die ich aus der Kindheit mitbekommen habe. Befreie mich von der Scham, die mich hindert mich anzunehmen wie ich bin.

Jesus, ich bitte Dich, komm mit Deinem Heiligen Geist und erwecke alle Initiativen, die in dieser Zeit unterdrückt wurden, und lass sie neu lebendig werden. Durchdringe alle Bereiche meines Lebens, die nicht zur Entfaltung gekommen sind, damit ich weiterwachsen kann. Stärke in mir die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und gib mir Mut zu ihnen zu stehen. Danke dass ich mit Dir ganz zu meinem Frausein /Mannsein finden kann.

Jesus, ich danke Dir, dass Du alles heilst, was mich aus diesem Zeitabschnitt gehindert hat als Gottes geliebte Tochter/geliebter Sohn zu leben. Jesus, ich bitte Dich jetzt um die Gnade jenen Menschen verzeihen zu können, die mich gehindert haben ein selbstständiger Mensch zu werden. ...

Jetzt aussprechen, was (wer) mir bewusst geworden ist.

Jesus, mit Deiner Kraft vergebe ich allen Personen, die mir in dieser Zeit in irgendeiner Weise geschadet haben. Heile auch sie und segne sie. Danke, Jesus, für Deine Gnade.

Ich danke Dir, Jesus, für Dein heilendes Wirken und preise Dein Erbarmen. Durch Dich wird alles gut werden. Danke! Amen

Buch von Pfr. Leo Tanner

**Willst Du gesund werden?**

**Gottes Wege zum Heil.**

erschienen im WeG-Verlag

Hier kommen Sie zur Standpunktsendung mit Pfarrer Leo Tanner, zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

## Dienstag, 28. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Weniger. Was wir brauchen, um mehr Leben zu haben.

Ref.: Kerstin Wendel, Sprecherin und Seminarleiterin

Buch zur Sendung:

10:00

Weniger. Was wir brauchen, um mehr Leben zu haben.

Kerstin Wendel

SCM-Verlag Kontakt zur Autorin:

[kerstin.wendel@gmx.net](mailto:kerstin.wendel@gmx.net)

Die nächsten beiden Termine zum Thema "weniger":

18. März 2023: Frauenfrühstück in Celle

5. Mai 2023: Ladies Night in Neustadt am Rübenberge

---

## Mittwoch, 1. März

---

### **Lebenshilfe**

Familie als Weg zur Heiligkeit.

Ref.: P. Hubertus Freyberg, Hausgeistlicher des Tagungshauses "Regina Pacis" in Leutkirch im Allgäu

Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#)

Workshoptag in Regina Pacis: Berufen zur Freiheit. Mit Glaube und Humor das Leben spielend bewältigen.

10:00

06. August 2022

[link](#)

Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.

Obere Hauptstraße 3

85354 Freising Tel. 08161-149785

Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)

» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)

» [Nachricht schreiben](#)

---

## Donnerstag, 2. März

---

### **Lebenshilfe**

Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

Ref.: Michael Ragg, Journalist

Internetseite von Michael Ragg:

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

10:00

kommende Termine mit Michael Ragg:

8. März 2023 China-Gebetsabend St. Clemens Berlin. Nähere Infos:

<https://ethos-maria.org/>

19.-21. Mai 2023 Einkehrtage „Die Seelische Hausapotheke - Lebenskunst für den Alltag“, Haus Regina Pacis Leutkirch

Nähere Infos und Anmeldung:

[www.regina-pacis.de/index.php?Einkehrtage-Michael-Ragg](http://www.regina-pacis.de/index.php?Einkehrtage-Michael-Ragg)

---

## **Freitag, 3. März**

---

### **Lebenshilfe**

Allergien - das überreizte Alarmsystem. Heuschnupfen, Dauerhusten, entzündete Augen.

10:00

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Webseite des Naturheilkundezentrums Aschaffenburg:

[www.ammerschlaeger-duerr.de](http://www.ammerschlaeger-duerr.de)

---

## **Samstag, 4. März**

---

## **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu. Von der Selbstgerechtigkeit zum reinen Gewissen.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580  
Telefax: 07031 7414-259

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas

Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:

Gottfried Bernhard Verlag

---

## **Montag, 6. März**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 4. Phase: das Schulalter.  
Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)  
Buch zur Sendung:

[Sinn und Heilung der Lebensphasen](#)  
Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien  
Gewerbestr. 5, 88287 Grünkraut  
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9-17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.  
Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch).

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)

Postanschrift: Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))  
20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))  
27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))  
06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#))  
13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät  
20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter  
27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter  
03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion der 4. Lebensphase  
Das Schulalter

Wie immer können einige Fragen uns helfen, unsere Verletzungen zu erkennen. Dies ist eine Phase, an die wir uns besser erinnern können.

... Hatte ich Freude an meinem eigenen Tun? Wenn ja, was freute mich besonders?  
... Fühlte ich mich während der Schulzeit gut und kompetent oder dumm und wertlos?  
... Kann ich gut mit Anderen zusammenarbeiten? Macht mir dies Freude?  
... Wurde ich in der Schule ungerecht behandelt? Ausgelacht?  
... Ist in der Schule etwas geschehen, wo es noch Vergebung, Versöhnung braucht, was mir bis heute zu schaffen macht?  
... Erfuhr ich von meinen Eltern in jeder Situation Unterstützung?  
... Erlebte ich sexuellen Missbrauch?  
... Leide ich unter Minderwertigkeit? Wem gegenüber? Wie könnten diese Gefühle entstanden sein?  
... Kann ich zugeben, dass Andere, bestimmte Aufgaben besser können und sie wo nötig um Hilfe fragen?  
... Spüre ich in mir den Drang, mich zu beweisen?  
... Überfordere ich mich mit Hochleistungen (Perfektionismus)?  
... Vergleiche ich mich oft mit anderen?  
... Bin ich übertrieben perfekt oder übertrieben faul?  
... Leide ich unter Berührungsängsten?  
... Habe ich beim Zeugnis - Anerkennung bekommen oder Tadel: das könntest du noch besser?  
... Habe ich Selbstachtung, eine innere Sicherheit?

10:00

Heilende Wege - Schulalter:  
Fleiss entwickeln. Selbstwert stärken. Begabungen entdecken.

Was nun? Ich kann mir die Verletzungen und Defizite, die mir bewusst geworden sind, notieren. Gott kann und will in jeder Lebensphase Heilung schenken.

Es ist gut, alle Verletzungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. In dieser 4. Lebensphase von 6. - 12. Lebensjahr, im Spielalter geht es nach Gottes Willen darum, dass ich Fleiss entwickle, dass mein Selbstwert gestärkt wird und ich meine Begabungen entdecke.

Ich kann mir die Verletzungen und Defizite, die mir bewusst geworden sind, notieren. Gott hat Seine guten Wege, um aus dem vielen, was in meinem Leben kaputt gegangen ist, etwas ganz Neues entstehen zu lassen. Oft lässt er gerade da viel Gutes aus unserem Leben erwachsen, wo wir tiefe Verwundungen erlebt haben.

Heilungsgebet

Jesus, ich danke Dir, dass ich Dich kennen darf und Du jetzt da bist. Du schaust voll Liebe und Verständnis auf mich. So komme ich voll Vertrauen zu dir, um Die alle meine bewusst gewordenen Verletzungen aus der Zeit von sechs bis zwölf Jahren hinzuhalten, die ich zuhause, in der Schule und in der Freizeit erlitten habe.

Jetzt im Gebet aussprechen, eigene Erfahrungen und Situationen, was in der Erinnerung vorhanden ist und auch das, was neu bewusst geworden ist.

Jesus, ich halte Dir auch die unbewussten Tiefen meines Seins hin, wo vielleicht unbewusst noch Verletzungen da sind, von denen ich nichts weiss. Du kennst alle Situationen und weisst um alles was der Heilung bedarf.

Kurze Stille

Jesus, heile alle Verletzungen und allen erlittenen Mangel, den ich in diesem Lebensabschnitt erlebt habe. Du weisst um alles, Du weisst, wo ich zu wenig oder gar nicht gefördert wurde, wo ich mit anderen verglichen wurde und bis heute Minderwertigkeitsgefühlen in mir habe, weil mir in dieser Zeit mein eigener Wert zu wenig bewusst gemacht wurde und ich zu wenig für das gelobt wurde, was ich tat.

Danke himmlischer Vater, liebste Du mich ohne Leistung, einfach so wie ich bin; einfach, weil ich Dein Kind bin. Danke muss ich nichts leisten, um Deine Liebe zu verdienen. Danke liebste Du mich von Ewigkeit her und bist Du auch jetzt voll Liebe für mich da.

So bitte ich Dich Jesus, erfülle mich neu mit dieser Liebe. Giesse Deinen heilenden Geist aus in alle meine Minderwertigkeitsgefühle. Heile alle Ursachen und lass das Feuer Deines Geistes durch diese Erinnerungen fließen und heile sie. Heile auch mein Angetrieben-sein, das Gefühl, mich bestätigen müssen.

Jesus, erfülle mich mit Deinem Heiligen Geist. Lass mich von Dir her spüren, wie wertvoll und einmalig ich bin. Schenke mir ein gesundes Selbstwertgefühl, so dass ich mein Leben mit Dir froh und zuversichtlich bewältigen kann. Und lass mich Menschen begegnen, die mich anerkennen, die sich über mich und mit mir freuen ohne, dass ich dafür wieder eine Leistung erbringen muss.

Jesus, lass mich mit Dankbarkeit und Freude erkennen, was ich gut kann und welches meine Begabungen sind. Leite mich, damit ich meine Berufung finden und in sie hineinwachsen kann. Vollende, Jesus, was Du begonnen hast.

Jesus, hilf mir jetzt allen Menschen verzeihen zu können, die mir zuhause, in der Schule und in der Freizeit in dieser Phase verletzt haben.

Jetzt aussprechen, was mir bewusst geworden ist.

Jesus, in Deinem Namen vergebe ich allen Personen, die mir in dieser Zeit in irgendeiner Weise geschadet haben. Heile auch sie und segne sie. Danke Jesus. Amen

Weiteres Buch von Pfr. Leo Tanner

[Willst Du gesund werden?](#)  
Gottes Wege zum Heil  
erschieden im WeG-Verlag

Hier kommen Sie zur Standpunktsendung mit Pfarrer Leo Tanner, zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

Alle Bücher von Pfr. Leo Tanner finden Sie auf [www.ddmedien.com](http://www.ddmedien.com)

## Dienstag, 7. März

---

### Lebenshilfe

10:00

Die Würde der Frau. Untergang im Strudel postmoderner Ideologien?  
Ref.: Alexandra Maria Linder, Vorsitzende Bundesverband Lebensrecht  
Alexandra Linder ist Vorsitzende vom  
[Bundesverband Lebensrecht](#)

---

## Donnerstag, 9. März

---

### Lebenshilfe

10:00

Kleine und große Schwierigkeiten meistern mit Hilfe der Liebevollen Zwiesprache.  
Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
[www.peggypaquet.de](http://www.peggypaquet.de)  
Grundlegende Vorträge von Peggy Paquet bei Radio Horeb: 26.09.2017 „Schmerz  
in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache“  
[hier direkt zum podcast](#)

02.10.2017 „Liebevolle Zwiesprache in der Praxis“  
[hier direkt zum podcast](#)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet 1) Ausbildungskurs in der Therapiemethode  
Liebevolle Zwiesprache <https://peggypaquet.de/ausbildung/>  
<https://peggypaquet.de/ausbildung/ausbildungsinhalte/>  
<https://peggypaquet.de/ausbildung/erfahrung/> 2) Vortragsabend Liebevolle  
Zwiesprache Online am Dienstag, 28. September 2023, 19 bis 21 Uhr  
<https://peggypaquet.de/vortragsabend/> 3) Trauma verstehen und überwinden 13-  
teilige Serie im EWTN.TV <https://peggypaquet.de/trauma-verstehen/> 4)  
Einführungsseminar Liebevolle Zwiesprache online Samstag, 01. April 2023 mit  
Alexandra Timm <https://peggypaquet.de/einfuehrungsseminar/>

---

## Freitag, 10. März

---

### Lebenshilfe

10:00

Cholesterin - Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt.  
Ref.: Dr. Franz Heigl, Kardiologe und Lipidologe und Birgitt und Julian Heigl, Ideengeber und Projektleiter  
"Haus Simeon"  
Unser Referent Dr. Franz Heigl  
leitet als Kardiologe, Lipidologe und Nephrologe  
die internistische Praxis im [mvz-kempton](#).

Kontakt auch über die Internetseite [Heigl health GmbH](#)

Ernährungsberatung bieten vielfach Krankenkassen an,  
auch Arztpraxen oder Medizinische Versorgungszentren.

Informationen zum Priester-Seniorenwohnheim "Haus Simeon" gibt's hier:

[www.haus-simeon.com](http://www.haus-simeon.com)

---

## Samstag, 11. März

---

### **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu. Von der Krankheit zur Heilung.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Das Buch zur Sendung:

[Die sieben Wunder des Kreuzes](#)

Wilkin van de Kamp

SCM-Shop

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

Telefax: 07031 7414-259

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn:

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas

Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:

Gottfried Bernhard Verlag

---

## Montag, 13. März

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 5. Phase: die Pubertät.  
Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)  
Buch zur Sendung:

[Sinn und Heilung der Lebensphasen](#)  
Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien  
Gewerbestr. 5, 88287 Grünkraut  
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9-17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.  
Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch).

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)

Postanschrift:  
Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))  
20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))  
27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))  
06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#))  
13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät ([Sendung nachhören](#))  
20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter  
27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter  
03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion der 5. Lebensphase  
Die Pubertät (12-18 Jahre)

Die Pubertät ist die Zeit, in der die Jugendlichen ihre Sexualität kennenlernen, erste Erfahrungen mit ihr machen und lernen mir ihr umzugehen. Zugleich ist es die Zeit, in der wir das andere Geschlecht besser kennenlernen. Die ersten Erfahrungen der Sexualität prägen uns und nehmen wir in unser weiteres Leben und in die ersten Beziehungen mit. Darum die folgenden Fragen:

... Kenne ich mich selbst? Kann ich zu mir stehen?  
... Habe ich meinen Beruf (Berufsziel, Ausbildungsweg, Stellung, Ansehen, ...) gefunden?  
... Wie habe ich die körperliche Nähe als Kind erlebt? Wie empfand und empfinde ich heute Körperkontakt, Berührungen und Liebkosungen? Was habe ich als angenehm, was als unangenehm erlebt?  
... Wie wurde ich in die Sexualität (ins Geheimnis der Fruchtbarkeit) eingeführt (aufgeklärt)? Von wem?  
... Wie habe ich die erste Monatsblutung/den ersten Samenerguss erlebt? Was löste es in mir aus?  
... Wie habe ich Nacktheit, Neugierde, ... erlebt? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was bedeuten mir Zärtlichkeiten? Was lösen sie aus? Welche sexuellen Bilder, Filme, ... habe ich gesehen? Was haben sie bei mir ausgelöst an Gefühlen, Wünschen, ...?  
... Habe ich negative Erfahrungen mit meinem Geschlecht gemacht?  
... Welches Vorbild vom liebevollen Umgang hatte ich zuhause bei den Eltern, wie habe ich ihre Ehe (Beziehungen, ...) erlebt? Was habe ich als positiv befunden? Worunter habe ich gelitten?  
... Wo habe ich mir gesagt: So wie meine Mutter, mein Vater möchte ich auch leben? Oder: Nein, das will ich anders machen!

Wann habe ich das Elternhaus verlassen? Haben meine Eltern mich losgelassen? Durfte ich „pubertieren“? Durfte ich eine andere Meinung haben als der Vater? Habe ich mich ganz von meinen Eltern abgelöst?

Bin ich abhängig von Autoritäten?  
... Habe ich Freunde gefunden in dieser Zeit?

...Bestimme ich, was in meinem Leben geschieht oder werde ich bestimmt von inneren Zwängen?  
...Habe ich eine eigene Meinung und kann ich sie vertreten? Kann ich mich verbal von Menschen meiner Umgebung abgrenzen? Kann ich Kritik annehmen?  
... Wie sieht mein Wertesystem aus? Kenne ich den Sinn meines Lebens?  
... Habe ich eine Identität? Weiss ich wer ich bin? Habe ich Selbstachtung? Fühle ich mich jetzt als erwachsener Mensch wohl in meiner Haut?  
... Kann ich auf meinen eigenen Füßen stehen?

10.00

Gebet Heilung der 5. Lebensphase  
Die Pubertät (12-18 Jahre)

Auch in dieser Phase ist es gut, alle Verletzungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. Wenn das nicht möglich ist, kann ich das was mir bewusst geworden ist, in das folgende Gebet mit hineinnehmen. Himmelscher Vater, ich bitte Dich um das Licht des Heiligen Geistes für den Lebensabschnitt der Pubertät, der so entscheidend für das ganze Leben ist. Lass mich erkennen, was noch der Heilung bedarf. Lass in mir nachreifen, was damals nicht zur Entfaltung kommen konnte. Ja zur eigenen Identität  
Jesus Christus, ich danke Dir, dass Du Mensch geworden bist und mein ganzes menschliches Leben geteilt hast. Nichts ist Dir fremd, auch nicht die schwierigen Prozesse der Pubertät.  
So bist Du - dem Ruf Deines Vaters folgend - bei der Wallfahrt nach Jerusalem als Zwölfjähriger ohne das Wissen Deiner Eltern im Tempel zurückgeblieben und hast ihnen Kummer verursacht. Daraufhin suchten Dich Maria und Josef voller Angst und als sie Dich im Tempel fanden, sagten sie sehr betroffen: Kind, wie konntest Du uns das antun? Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht. Da sagtest Du: Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört? (Lk 2,48-50). Damit machtest Du klar, dass der Ursprung jedes Menschen in Gott liegt und der Mensch nur im Hören auf Gott seine Identität finden kann.  
Jesus, Dein Beispiel ermutigt mich, ganz Ja zu mir als eigenständige Person zu sagen. Jesus so bringe ich Dir jetzt alle Verunsicherungen und alle Zweifel an mir. Ich bringe Dir alle Situationen, die mich hinderten, mich ganz auf mich als eigenständige Person einzulassen.

Nun kann ich Zweifel, ... Situationen nennen

Gib mir ein festes Ja zu mir als eigenständige Person. Schreibe mir ins Herz, dass die Loslösung von meinen Eltern Gottes Wille ist. Gib mir Kraft und den festen Entschluss, mich aus jeder Abhängigkeit von den Eltern (oder einem Elternteil) zu lösen, selbst wenn diese es nicht wollen. Erfülle mich dem Heiligen Geist und gibt mir eine neue Sicherheit in Deinem Willen. Ja zur eigenen Sexualität  
... Jesus Christus, göttlicher Arzt und Heiland, ich bringe Dir die Zeit, in der die Sexualität in meinem Leben erwachte, die Zeit meines Frau-Werdens, meines Mann-Werdens, die Zeit meiner Pubertät.  
... Jesus, ich bringe Dir alle Verunsicherungen und all die wirren Gefühle, die dies bei mir auslöste. Ich bringe Dir meine ersten Versuche, mich dem Geschlecht, von dem ich angezogen wurde, zu nähern. Du kennst meine Angst und Verunsicherung abgelehnt zu werden. ... Ich bringe Dir all die Situationen, die für mich schwierig waren, die mich verunsichert haben und mit denen ich nicht zurechtgekommen bin.

Nun kann ich alle schwierigen, bedrückenden, ungerechten Situationen nennen, alles was mir noch in Erinnerung ist oder bewusst geworden ist.

Danke Jesus, Du lädst Du mich ein im Blick auf meinen Körper, auf meine Sexualität mit dem Beter von Psalm 139 zu sagen: Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke (Ps 139,14). Danke Jesus, dass Du auch meinen Körper wunderbar gestaltet hast. Danke, dass mein Körper etwas Heiliges ist! Danke bin ich einzigartig und brauche ich mich mit niemandem zu vergleichen. Danke ist meine Sexualität ein wunderbares Geschenk von Dir, ein Geschenk, das mich aber auch herausfordert.

Jesus göttlicher Arzt, liebender Freund, weil Du ein frohes Ja zu mir gesagt hast, entscheide ich mich, mich selbst so anzunehmen wie ich bin. Ich bitte Dich, lass jetzt Dein kostbares Blut in alle schwierigen Empfindungen und Erinnerungen hineinströmen. Reinige sie und verwandle sie mit Deinem Liebeslicht. Mach mich frei von jeder Irritation durch aktuelle Gendermeinungen. Hilf mir zu meinem Körper, zu meiner Sexualität ein frohes Ja zu sagen. Ich danke Dir für Deine Liebe zu mir. Ich danke Dir, dass Du mich als Frau, als Mann geschaffen hast und zu meinem Frausein/meinem Mannsein Ja gesagt und meine Sexualität gut geschaffen hast.

Veröhnung

Jesus, ich bringe Dir alle Menschen, die die mich in dieser Zeit meines Lebens nicht verstanden, abgelehnt, verführt, ungerecht behandelt oder verletzt haben. Ich bringe Dir besonders auch meine Eltern, von denen ich mich nicht verstanden fühlte, aber auch die anderen Vorgesetzten.

Jetzt aussprechen, was mir bewusst geworden ist und wem ich was verzeihen möchte.

Jesus, in Deinem Namen vergebe ich meinen Eltern und allen anderen Personen. Ich will nichts mehr nachtragen. Ich lasse sie ganz frei. Du sollst sie und mich ganz Deinen guten Wege in aller Freiheit führen können. Schenke mir zu den Eltern und allen anderen Personen (soweit wie nötig) ein versöhntes Miteinander. Segne sie und führe Du sie und mich. Danke, Amen Ergänzende „Vielleicht“ ...  
Die folgenden „Vielleicht“ können mir helfen zu erkennen, wie ich die Zeit der Pubertät erlebt habe.

Vielleicht ...

... hat mich meine Lebenssituation gezwungen, zu früh selbstständig zu sein?  
... musste ich als ältestes Kind für die jüngeren Geschwister sorgen und somit meine Ich-Entwicklung vorantreiben?  
... habe ich mich selbst überfordert und als Folge davon keine innere Sicherheit, kein Vertrauen mehr in mich selbst?  
... erlebte ich eine grosse Verunsicherung als sich mein Körper veränderte oder auch Scham?  
... wurde ich durch Zeitschriften, durch Videos und Pornos aufgeklärt und in einer Weise sexuell gereizt, wie es nicht der Würde des Menschen entspricht?  
... habe ich in dieser Zeit oder früher sexuellen Missbrauch erfahren und bin völlig verstört, unsicher, ...?  
... konnte ich als adoptiertes Kind nie meinen leiblichen Vater, meine leibliche Mutter kennenlernen?  
... habe ich die Konflikte der Loslösung mit meinen Eltern gescheut, weil ich ihnen nicht weh tun wollte? Oder wollten mich meine Eltern nicht in meine eigene Identität hinein loslassen?  
... lehne ich meinen Körper ab und habe ich Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Fresssucht?  
... habe ich alle Wertvorstellungen von Autoritäten von Familie, Kirche, über den Haufen geworfen und somit keinen festen Anker mehr?  
... verdränge ich meine Unsicherheit, meine Ohnmacht, meine Angst mich dem Leben zu stellen durch Alkohol, Drogen, ... oder und verletze ich mich selbst?

Buch von Pfr. Leo Tanner  
[Willst Du gesund werden?](#)  
[Gottes Wege zum Heil](#)  
von Leo Tanner, erschienen im WeG-Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Standpunktsendung mit Pfarrer Leo Tanner, zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Entscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

## Dienstag, 14. März

---

### Lebenshilfe

EHE wir uns trennen. Ein Paar - zwei Konfessionen. Ökumene leben in der Ehe.

Ref.: Conny Sechser und Reinhard Sechser

10:00

Kontakt Ehepaar Conny und Reinhard Sechser:

conny.sechser@immanuel-online.de

reinhard.sechser@immanuel-online.de

---

## Donnerstag, 16. März

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Ausbildung, Beruf... - wie wir Kindern helfen können, wichtige Entscheidungen zu treffen.

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Erziehungswissenschaftler und Autor von "Wo bitte geht's nach Stanford?"

[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch

Im Hawisch 17, 41470 Neuss

Tel.: 02137 - 92 99 882

E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

10:00

Wo bitte geht's nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können.

Isabelle Liegl und Albert Wunsch

Verlag Beltz [Die Verwöhnungsfälle](#)

[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)

Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)

[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)

Springer Verlag Berlin

An welcher Schraube Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rundläuft

Boxenstopp für Paare

Goldmann Verlag

Abschied von der Spaßpädagogik

Für einen Kurswechsel in der Erziehung

Kösel Verlag

---

## Freitag, 17. März

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Ein Zimmermann im Auftrag des Herrn.  
Ref.: Bernhard Thoma, Autor, Referent, Projektcoach  
[www.bernhard-thoma.de](http://www.bernhard-thoma.de)

10:00

Buch zur Sendung:  
Bernhard Thoma: Ein Zimmermann im Auftrag des Herrn  
Hardcover, 216 Seiten  
17,95 €  
ISBN 978-3-00-073465-6  
[Auf der Homepage des Autors bestellen](#)

---

## **Samstag, 18. März**

---

### **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu. Von der Dornenkrone zur Königskrone.  
Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin  
[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580  
Telefax: 07031 7414-259

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)  
Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)  
von Wilkin van de Kamp  
Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)  
von Wilkin van de Kamp  
Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)  
von Gary Chapman und Jennifer Thomas  
Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)  
von Derek Prince:  
Gottfried Bernhard Verlag

---

**Montag, 20. März**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 6. Phase: das frühe Erwachsenenalter.

Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)

Buch zur Sendung:

[Sinn und Heilung der Lebensphasen](#) Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien  
Gewerbestr. 5, 88287 Grünkraut  
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9-17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch)

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch) Postanschrift: Pfr. Leo Tanner Kirchstrasse 3 CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#)) 20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#)) 27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#)) 06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#)) 13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät ([Sendung nachhören](#)) 20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter ([Sendung nachhören](#)) 27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter 03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Heilungsgebet - 6. Lebensphase

Fragen zur Reflexion des frühen Erwachsenenalters

Wie habe ich Intimität in der Familie erlebt? Nehme ich meine Gefühle bewusst wahr und kann ich über sie reden? Empfinde ich zu den Menschen Distanz oder Nähe? Bejahe ich mich so wie ich bin? Kann ich das Gute in mir sehen? Erkenne ich das Gute in meinem Mitmenschen? ... Kann ich Lob von anderen annehmen? Vgl. frz. Unterrichts: Ein Lob zurückweisen bedeutet es nochmals hören zu wollen. Kann ich anderen Wertschätzung geben? Kann ich mich mit anderen freuen, wenn sie ein Lob erhalten? Möchte ich eine feste Bindung eingehen? Kann ich allein in einer Wohnung leben? Meine freie Zeit gut allein verbringen? Zu wem in der Familie hatte ich die schwierigste Beziehung?

10:00

Heilungsgebet 6. Lebensphase Frühes Erwachsenenalter - Intimität leben (18 -ca. 40 Jahre) Dreifaltiger Gott, ich komme zu Dir und preise Dich als meinen Schöpfer, als meinen Erlöser und Heil-Macher, der alles wieder gut und heil macht, was in mir in dieser Lebensphase an Schaden entstanden ist. Dreifaltiger Gott, Du hast uns Menschen als Gemeinschaftswesen geschaffen. Wir sollen ein Leib in Dir sein, also Gemeinschaft, so wie Du selbst in der heiligsten Dreifaltigkeit Gemeinschaft bist. So darf auch ich in der Gemeinschaft Erfüllung finden durch die Gaben, die Du den anderen gegeben hast, und ich darf andere bereichern durch Gaben, die Du mir gegeben hast.

Heilung von der Unfähigkeit, Intimität zu leben Jesus, ich bringe Dir jetzt die Situationen und Beziehungen, wo es mir schwer fällt Herzensintimität zu leben. Beziehungen, wo ich mich lieber zurückziehe, engere Gemeinschaft mit den Menschen meide und höchstens oberflächliche Beziehungen pflege, weil ich Spannungen nicht aushalte. Vielleicht habe ich selber als Kind keine Herzensintimität erfahren. Meine Gefühle wurden nicht geweckt und bestätigt, sodass es mir heute schwer fällt, mein Gefühle wahrzunehmen und darüber zu reden. Vielleicht habe ich ehrliche Bindungen gesucht und bin dabei tief im Vertrauen verletzt worden. Ich merke, dass etwas in mir ist, das mich blockiert und mich hindert mich zu öffnen. Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist. Jesus, ich bitte Dich: Zerbrich diese Blockade. Erfülle mich neu mit der Kraft Deines neu schaffenden Geistes. Wecke in mir ein neues Empfinden und Wahrnehmen. Gib mir Mut zu meinen Gefühlen zu stehen und sie auszusprechen. Öffne mein Herz für das, was im Anderen vor sich geht. Gib mir jetzt die Gnade zur einem Neuanfang. Gib mir die Kraft, den Menschen, die mich so tief verletzt und enttäuscht haben, mein Vertrauen missbraucht haben, verzeihen zu können.

Heilung von der Unfähigkeit, zu lieben Herr ich bringe Dir die Beziehungen, wo ich nicht in der Lage bin, lieben zu können, weil ich etwas vom anderen will oder erwarte, ohne selbst etwas geben zu können. Jesus ich bringe Dir all die Situationen, wo ich die Gaben des anderen nicht fördern kann, weil ich Neid und Eifersucht spüre, wenn ich sehe, was andere können und wo sie erfolgreich sind. Ich weiss, dass ich dadurch Beziehungen zerstöre oder zumindest belaste.

Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist.

Herr, ich bitte Dich: Heile die Ursachen davon, dass ich mich nicht freuen kann über die Gaben des anderen, wenn der andere äusserlich anerkannt wird und ich selbst im Schatten stehe. Gib mir die Gnade, mich freuen zu können an dem Guten, was der andere hat. Lass mich dieses Gute sehen und anerkennen. Hilf mir auch das Gute in mir wahrzunehmen und Dir dafür zu danken.

Heilung verwundeter oder zerstörter Beziehungen Jesus ich bringe Dir alle meine tiefen Verwundungen in dieser Lebensphase die ich in Beziehungen im Sexualbereich erlitten habe, wo ich mich sexuell missbraucht fühlte, wo ich vertraut und gehofft habe, einen Menschen gefunden zu haben, der mich liebt und es gut mit mir meint und dieser mich ausgenutzt hat. Jesus ich bringe Dir auch die Situationen, wo ich die Sexualität als Lockmittel genutzt habe und eine Beziehung mit dem Gefühl eingegangen bin, ich brauche jemanden, der mich nicht allein lässt und es mit mir aushält. Jesus ich bringe Dir die Situationen, wo mein Partner, (Freund, Freundin) mich durch Trennung, Scheidung, Tod, Wegzug, ... verlassen hat und in mir das Gefühl zurückblieb, allein gelassen worden zu sein. Jesus ich bringe Dir alle Erfahrungen, wo ich mich in Beziehungen, unverstanden, abgelehnt, verletzt, zurückgestossen, unbeachtet, ... erlebte. Ich bringe Dir den Schmerz, wo sich andere von mir zurückgezogen haben, ...

Jetzt im Gebet alles aussprechen, was mir in diesem Bereich bewusst geworden ist.

Jesus, heile alle tiefen Kränkungen und Verletzungen, die ich in Beziehungen erfahren habe, die mich vereinsamen liessen. Heile all meine Enttäuschungen, so dass ich wieder einem Menschen des anderen Geschlechts trauen kann. Jesus, schenk mir die Kraft zur Vergebung. Gib mir Mut mich neu auf Menschen einzulassen und mich ihnen zu öffnen.

Danke, dass Du meine Angst vor neuen Beziehungen heilen und willst Du mich neu ins Leben in Fülle führen. Danke Jesus. Amen

---

# Dienstag, 21. März

---

## **Lebenshilfe**

„Ich kann viel mehr als ihr denkt!“ Das verborgene Potential von Kindern mit Behinderung.

Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin und Pädagogin und Caterina Centomo, selbst Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom

Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut  
Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg  
Tel. 040 - 491 10 51

Eine Auswahl der Bücher von Dr. Maske:

[Schreibbuch zur inklusiven Lesefibel](#)  
Spielen - Schreiben - Lesen

[Inklusive LeseFibel](#)  
[für Kinder mit Down-Syndrom, Leseratten und Legastheniker](#)

[Wie kommt das Denken in meinen Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)

[Schlechte Schüler gibt es nicht](#)

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

10:00

Fortbildungsprogramm für die Organisation von Selbsthilfegruppen

Wir wissen, dass das Lernen der Entwicklung voraussetzt. Unsere Aufgabe besteht darin, mit unseren Kindern so zu lernen, dass sie sich entwickeln können. L.S. Vygotskij geht davon aus, dass jede Behinderung in erster Linie sozialer Natur ist. Der pädagogische Optimismus, der von seinem Werk ausgeht, ist nicht unbegründet. Es ist notwendig, dass wir uns gemeinsam fortbilden. Wenn wir dann die Erfahrung machen, dass es an der Zeit ist gemeinsam zu forschen, haben wir die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Die Fortbildungen finden digital am Samstag und Sonntag statt. Die Kosten für jedes Wochenende betragen 250,- Euro. Falls Teilnehmer\*innen nicht an allen Modulen teilnehmen möchten, ist es möglich, sich nur für einzelne Modulwochenenden anzumelden.

Kurs A Pädagogik

Sprachentwicklung 03. und 04. Juni 2023 Philosophie 24. und 25. Juni 2023  
Sachkundeunterricht 23. und 24. September 2023 Mathematikunterricht 21. und 22.  
Oktober 2023 Funktionelle Systeme 11. und 12. November 2023 Der gute Unterricht 09.  
und 10. Dezember 2023

Kurs B Heilpädagogik

Verhaltensstörung 17. und 18. Juni 2023 Funktionelle Systeme 08. und 09. Juli 2023  
Diagnostik 07. und 08. Oktober 2023 Downsyndrom 28. und 29. Oktober 2023 Autismus  
25. und 26. November 2023 Philosophie/ Psychose 16. und 17. Dezember 2023

---

## Donnerstag, 23. März

---

### **Lebenshilfe**

Zum Beginn des Ramadan - Fasten in Islam und Christentum.

Ref.: Robin Flack, Islamwissenschaftlicher Referent bei der Christlich-Islamischen Begegnungs- und Dokumentationstelle CIBEDO

Internetseite der Christlich-Islamischen Begegnungs- und Dokumentationstelle der Deutschen Bischofskonferenz:

10:00

<https://www.cibedo.de>

Adresse (für die Bestellung von Informationsmaterial):

Robin Flack  
Cibedo e.V.  
Offenbacher Landstr. 224  
60599 Frankfurt am Main

---

## Freitag, 24. März

---

### **Lebenshilfe**

Schnellebigkeit, Erschöpfung, Tunnelblick... Der Lebensschutz vor neuen Herausforderungen.

Ref.: Andrea Müller, Gründerin von "Schwanger - du bist nicht allein"

Webseite von Schwanger - Du bist nicht allein e.V.

[www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org](http://www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org)

Kontakt zur Referentin:

[post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de](mailto:post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de)

10:00

Weitere Gruppen für Trauernde nach Abtreibung:

[Rahels Weinberg](#)

[Kaleb e.V.](#)

Sendungen zum Thema "Sich selber vergeben":

Lebenshilfe 31.03.2023

Selber schuld!? Vergebung zulassen und sich selbst vergeben.

Ariatani und Heidi Wolff, Autorinnen Mediathek:

[Standpunkt 09.04.2017](#)

Der Tiefpunkt meines Lebens war mein Wendepunkt!

Pedro Holzhey, "www.set-free-network.de" Straffälligenhilfe

---

## Samstag, 25. März

---

## **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu. Von der Gottesferne zur Versöhnung mit dem Vater.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580  
Telefax: 07031 7414-259

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas

Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:

Gottfried Bernhard Verlag

---

## **Montag, 27. März**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 7. Phase: das reife Erwachsenenalter.

Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WeG)

Buch zur Sendung:

[Sinn und Heilung der Lebensphasen](#) Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien  
Gewerbestr. 5, 88287 Grünkraut  
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9- 17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch)

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch)  
Postanschrift: Pfr. Leo Tanner Kirchstrasse 3 CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))  
20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))  
27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))  
06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#))  
13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät ([Sendung nachhören](#))  
20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter ([Sendung nachhören](#))  
27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter ([Sendung nachhören](#))  
03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Heilungsgebet - 7. Lebensphase  
Fragen zur Reflexion des reifen Erwachsenenalters

Zwei Einstiegsfragen:

... Suchte ich in meinem Leben den Erfolg oder die Fruchtbarkeit?  
... Hat sich bei mir die Gabe des Mitgefühls entwickelt? Wie?  
... Konnte ich anderen Menschen Mitgefühl zeigen?

Zum besseren Erkennen meiner Lebenssituation können die folgenden „Vielleicht“ helfen:

Vielleicht

... wurde ich oft enttäuscht, habe mich zurückgezogen und kreise nur noch um sich selbst?  
... wurde ich als Person mit meinen Begabungen nie akzeptiert und empfinde in meinem Leben einen Stillstand, eine Stagnation?  
... sind meine grossen Träume nicht in Erfüllung gegangen und ich bin tief im Herzen immer noch enttäuscht, zornig, ... ?  
... habe ich es versäumt, mich selbst und meine eigenen Talente zu entfalten?  
... habe ich erkannt, dass ich nicht das mache, was ich wirklich will (wollte), fühle mich in einer Tretmühle, dauernd in Bewegung, aber ohne Leben?  
... nehme ich noch heute ein Gefühl von innerer Verarmung in den zwischen-menschlichen Beziehungen wahr, weil ich nie die grosse Liebe erfahren habe?  
... habe ich mich total verausgabt für mich selbst, für andere, im Beruf oder in der Familie?  
... kam es auch zum vorzeitigen Ruhestand, weil ich die Arbeitsstelle verloren habe oder weil ich gesundheitlich angeschlagen war?  
... gibt es in meinem Leben noch Verletzungen, Kränkungen, die ich noch nicht angeschaut und verarbeitet, sondern verdrängt habe?

Heilungsgebet - 7. Lebensphase  
Das reife Erwachsenenalter

Diese Phase ist die Zeit, wo der Mensch sich (spätestens) seiner Geschichte, seinen Wurzeln, seinen Prägungen und Verletzungen, aber auch dem Sinn und der Berufung seines Lebens zu stellen hat. Keine einfachen Prozesse, aber heilbringend. Denn wo immer ein Mensch innere Heilung erfährt und sich wandelt, ist das auch ein Segen für seine Umwelt.

Gebet

Himmlicher Vater, Du hast mir mein Leben als grösstes Geschenk anvertraut. Du hast mir die Berufung gegeben, fruchtbar zu werden, fruchtbar für mich und für meine Mitmenschen. Sende mir Deinen Heiligen Geist und lass mich jetzt erkennen, wie Du mein Leben in eine noch grössere Fruchtbarkeit führen willst.

So komme ich jetzt zu Dir Jesus mit meinem Leben, wie es war. Du bist der göttliche Arzt der alles heil und gut macht. Hilf mir zu erkennen was unfruchtbar war und wo ich nur eine scheinbare Fruchtlosigkeit spüre. Du weisst um alles und schaust mich jetzt mit Deinem liebenden Blick an. Schenke mir Klarheit, da wo es nötig ist.

Jesus, ich bringe Dir jetzt alle meine mir bewusst gewordenen Verletzungen, Unterlassungen und verpassten Chancen aus dieser Lebensphase. Lass mich durch Deinen Geist erkennen, was noch der Vergebung bedarf.

Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist.

Jesus, Du hast gesagt: Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt (Joh 15,16). Ich danke Dir, dass Du jetzt für mich einen neuen Weg zur Fruchtbarkeit bereit hast. Ich entscheide mich: Ich will nicht mehr zurückschauen, mich nicht mehr mit alten Enttäuschungen beschäftigen, sondern im Jetzt froh mit Dir leben. Nicht mehr meine eigenen Ziele sollen im Zentrum stehen. Ich entscheide mich für den tieferen und wahren Sinn des Lebens. Ich öffne mich ganz Deinen Plänen für mein weiteres Leben.

Ich kann nennen, was ich als Weg der Fruchtbarkeit erkenne.

Jesus, ich bitte Dich: Lass mich erkennen, was mich noch hindert, den Weg der Fruchtbarkeit ganz und entschieden zu gehen. Hilf mir alle Hindernisse zu überwinden. Erfülle mich mit Deinem Geist, damit ich in die Fülle der Fruchtbarkeit hineinfinde, die Du für mich vorgesehen hast. Lass mich diesen Weg mit Freude, Dankbarkeit und in grosser Entschiedenheit gehen. Ich danke Dir dafür. Amen

## Dienstag, 28. März

---

### Lebenshilfe

Hefekränze, Rosinenbrot... Hefeteige für Ostergebäck traditionell herstellen.

Ref.: Daniel Blattert, Müllermeister

<https://blattert-muehle.de>

Rezepte: <https://blattert-muehle.de/Rezepte/rezepte.html>

Rezept Zopfteig für Häschen:

Zutaten für den Teig:

500 g Mehl 550

20 g Frischhefe oder 10 g Trockenhefe

ca. 250 ml Milch (Zimmertemperatur)

60 g Zucker

1 geh. TL Salz (achten Sie auch bei Ihren eigenen Zopfrezepten auf genügend Salz)

1 ganzes Ei

60 g Butter (zimmerwarm, geschmeidig)

10:00

(oder Sie verwenden unsere „Süßer Hefezopf“-Backmischung)

Zutaten OHNE Butter vermengen, wenn der Teig sich beginnt zu verbinden die Butter unterkneten.

Teig intensiv zu einem glatten elastischen Teig verkneten.

Teig mit einem Tuch bedecken und ca. 1,5 Stunden gehen lassen. (bis er sich verdoppelt hat) Oder Kühlschrankführung: Teig in einer großen Schüssel mit Deckel

12 h gehen lassen bis er

sich verdoppelt hat.

Hefeteig aus der Schüssel nehmen und in Teile von 80 - 100 g teilen. Ballen und

Zigarren formen und 15 Min. ruhen lassen. (Entspannter Teig ist besser formbar!)

Häschen formen, auf das Blech setzen, mit Ei-Milch-Emulsion bestreichen

und nochmals 30 Min. ruhen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180-190°C ca. 20 - 25 Min. backen.

Tipps:

- Süße Hefeteige vertragen in JEDEM Rezept die Salzmenge von Brot
- Geschmeidige Teige erhöhen den Genuss
- Intensives Kneten und lange Teigführung führen zu guter Formbarkeit
- Fetthaltige Teige eignen sich gut für Kühlschrankführung

## Donnerstag, 30. März

---

### Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Schraubglas, Tetra Pak und Co - Tipps zur richtigen Mülltrennung.

Ref.: Axel Subklew, Initiative "Mülltrennung wirkt"

<https://www.muelltrennung-wirkt.de>

10:00

Fragen zur Mülltrennung erreichen den Referenten unter: [kontakt@muelltrennung-wirkt.de](mailto:kontakt@muelltrennung-wirkt.de)

Virtuelle Tour durch eine Mülltrennungs-Anlage:

[Mülltrennung wirkt - Virtual Tour \(muelltrennung-wirkt.de\)](https://www.muelltrennung-wirkt.de)

---

## Freitag, 31. März

---

### **Lebenshilfe**

Selber schuld!? Vergebung zulassen und sich selbst vergeben.

und Heidi Wolff, Autorinnen

Kontakt zu Ariatani Wolff:

Ariatani Wolff auf LinkedIn, Facebook, Instagram

Webseite der Elim-Kirche in Hamburg:

<https://elimkirche.de/>

Bücher zur Sendung:

Ariatani Wolff, Matthias C. und Heidi Wolff:

Aus dem Leben gefallen. Mein Kampf gegen die Magersucht und das Ringen um Gottes Zusagen.

Verlag: SCM Hänssler

10:00

Alicia Lupinia und Marie Sommer:

Verschwunden in mir. Persönliche Einblicke in die widersprüchliche Welt der Anorexie.

Verlag: Agenda

Frühere Sendungen:

12.09.2022 Gemeinsam gegen die Magersucht - wie Eltern ihr Kind unterstützen können. (Heidi & Ariatani Wolff)

21.01.2022 Loslassen lernen. Magersucht als emotionaler Ausnahmezustand für die Eltern. (Heidi & Matthias C. Wolff)

20.01.2022 Lebenslinien. Immer zu viel und niemals genug... Warum ich mich fast zu Tode gehungert habe. (Ariatani Wolff)

---

## Samstag, 1. April

---

## **Lebenshilfe**

Das Kreuz Jesu - vom alten Leben zur Wiedergeburt.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin, Vortragsrednerin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580  
Telefax: 07031 7414-259

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

09:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Alle Bücher finden Sie hier: [www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Buchempfehlungen von Ute Horn

[Die Sieben Wunder des Kreuzes](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die Sieben Wunder - Bildband](#)

von Wilkin van de Kamp

Fontis Verlag

[Die 5 Sprachen des Verzeihens](#)

von Gary Chapman und Jennifer Thomas

Francke Verlag

[Segen oder Fluch - Sie haben die Wahl](#)

von Derek Prince:

Gottfried Bernhard Verlag

---

## **Montag, 3. April**

---

## Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 8. Phase: das Alter.

Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WeG)

Buch zur Setzung:

[Sina und Heilung der Lebensphasen](#)

Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien  
Gewerbestr. 5, 88267 Grünmet  
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9-17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch)

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter [leo.tanner@leotanner.ch](mailto:leo.tanner@leotanner.ch)

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: [sekretariat@leotanner.ch](mailto:sekretariat@leotanner.ch) Postanschrift:

Pfr. Leo Tanner  
Kirchstrasse 3  
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))

20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))

27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))

06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#))

13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät ([Sendung nachhören](#))

20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter ([Sendung nachhören](#))

27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter ([Sendung nachhören](#))

03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter ([Sendung nachhören](#))

Heilungsgebet - 8. Lebensphase

Fragen zur Reflexion

8. Phase - Das Alter

Sehe ich Früchte, die durch mein Leben gewachsen sind? Danke ich dafür?

... Habe ich Mühe, meine Schwächen, Fehler und Sünden zuzugeben?

... Bin ich mit meinem Leben, auch mit meinen Brüchen und Enttäuschungen versöhnt?

... Kann ich ja sagen zu meinem Lebensweg und zur Führung Gottes?

... Was möchte ich noch bereinigen, bevor ich sterbe?

... Kann ich mein Sterben, wie es auch kommen mag, aus der Hand Gottes annehmen?

10:00

Danke ich Gott für das, was ich noch tun kann und für jeden Tag, wie er mir noch von Ihm geschenkt wird?

Freue ich mich auf das, was nach dem Tod auf mich zukommt?

Es geht im Alter in der 8. Lebensphase nach Gottes Willen darum, sich mit dem Leben und mit dem Tod zu versöhnen und dankbar zu werden. Das macht weise.

Heilungsgebet - 8. Lebensphase

Das Alter

Himmelscher Vater, ich schaue auf zu Dir und wünsche mir, dass mein Leben zu einem Lobpreis auf Dich, meinen Schöpfer werde, denn Du hast mir das Leben geschenkt. In Deinem Sohn Jesus gehst Du mit in allem mit mir und trägst mich durch bis zum Ende meines Lebens. So darf ich jetzt mit Dir, Jesus, die

letzte Phase meines Lebens anschauen. Du willst in dieser Phase mein irdisches Leben abrunden, es ganz und heil machen.

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, sehe ich viel Segen, Erfreuliches und Wohltuendes, aber auch Schwieriges, Schmerzliches, Misserfolg, Scheitern und Versagen. Und wenn ich in die Zukunft auf mein Alterwerden, auf die kommenden Beschwerden, das Abnehmen der menschlichen Kräfte und das

Sterben schaue, dann kann mir das Angst machen und Unsicherheit auslösen. Doch Dir darf ich alles bringen, was mich beschäftigt und wie es gewesen ist.

Jetzt kann ich all das im Gebet aussprechen ...

Jesus, ich bitte Dich, erleuchte mich und zeige mir, wie Du mein Leben siehst und welches Heil Du mir jetzt schenken möchtest. Zuerst bitte ich Dich, heile alle Wunden, die mir heute noch weh tun und in denen noch Aufhebung spürbar ist. Heile diese Erinnerungen, damit ich zu einem Ja zu allen Situationen

meines Lebens komme, einem Ja zu allen Versagen und Blässen, allem Unerledigten und Misslungenen, damit ich sagen kann: Ja, es war so und es darf so gewesen sein.

In der Kraft des Heiligen Geistes akzeptiere ich jetzt mein Leben wie es war - ohne Ausnahme.

... Ich höre endgültig auf, allem Unrecht nachzulaufen und mich selbst zu bedauern.

... Ich gebe niemandem die Schuld, warum ich so bin, wie ich bin, auch nicht meinen Eltern.

... Ich anerkenne und akzeptiere, dass ich für mein Leben selbst verantwortlich bin.

... Ich sage versöhnt Ja zu meinen Eltern, wie sie auch immer gewesen waren.

Rückblickend kann ich dankbar erkennen, dass Du Jesus meine tiefsten Verletzungen im Nachhinein zu einer Gabe verwandelt hast und ich anderen Menschen, die dasselbe (oder ähnliches) erlebt haben, zum Segen werden durfte.

Im Vertrauen, dass Du Jesus aus allem etwas Gutes machen wirst oder schon gemacht hast, danke ich Dir Jesus auch für das, was ich nicht verstanden habe.

... Ich lege meinen Stolz ab, alles besser wissen zu wollen und bekenne in Demut mein Nicht-verstehen-können.

... Ich versöhne mich und nehme dankbar Deinen göttlichen Frieden über meinem ganzen Leben an.

So darf ich nun im Blick auf mein Alterwerden und auf mein Sterben mit einem zuversichtlichen Ja auf Dich zugehen, ruhig und gelassen bleiben und Dir vertrauen. Wenn Ängste kommen, will ich den Blick fest auf Dich richten und sagen: „Jesus, mein Leben gehört Dir. Ich vertraue auf Dich!“

So lege ich jetzt mein weiteres Leben bis zum Tod in Deine Hände.

Du wirst immer bei mir sein, was auch immer kommt.

Du wirst mich stützen, stärken und trösten.

Du wirst mir immer die nötige Kraft geben.

Du wirst mir mit in den Tod hinein geben. Dann wirst Du mich an der Hand nehmen und mich ins Reich der ewigen Liebe des himmlischen Vaters führen.

Jesus, ich danke Dir. Amen

---

# Dienstag, 4. April

## Lebenshilfe

Panikattacken, Todesangst - an der Hand Jesu in die Freiheit.

Ref.: Lisa Hartmann, Gebetshaus Augsburg

Homepage Gebetshaus Augsburg:

10:00

<https://gebetshaus.org>

Video mit Lisa Hartmann zum Thema "Umgang mit Panik":

<https://www.youtube.com/watch?v=Dl-hV6lwjY>

---

# Freitag, 7. April

### **Lebenshilfe**

Maja - eine Geschichte von Leben, Sterben - und Glück.

Ref.: Michael Stahl, Autor

Internetseite über Maja Loretta:

[www.maja-loretta.de](http://www.maja-loretta.de)

09:00

Buch zur Sendung:

Maja Loretta - Post aus den Wolken.

Hrg. Michael Stahl

Verlag GloryWorld-Medien

[Zum Online-Shop](#)

[Mehr Bücher, DVDs und CDs von Michael Stahl](#)

YouTube-Kanal von Michael Stahl (Bibel-Impulse): [Michael Stahl TV](#)

---

## **Samstag, 8. April**

---

## Lebenshilfe

Der Tag nach dem Tod - wenn das Leben zum Stillstand kommt.

Ref.: Dr. Sabine und Dr. Wolfgang Holzschuh, Trauerbegleiter

Website von Dr. Sabine und Diakon Dr. Wolfgang Holzschuh: [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)

Buchempfehlungen:

[Geschwister-Trauer.](#)

[Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern](#)

von Wolfgang Holzschuh (HG.), Pustet Verlag

[Grabmalgestaltung als kreative Trauerarbeit](#)

[Ein spiritueller Prozess mit Bildhauer und Seelsorger](#)

von Wolfgang Holzschuh und Günter Lang

Pustet Verlag

[Raum und Trauer](#)

[Eine praktisch-theologische Untersuchung zu Abschiedsräumen](#)

von Dr. Sabine Holzschuh:

Echter Verlag

[Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kindes](#)

von Wolfgang Holzschuh,

Echter Verlag

Gebet von Diakon Wolfgang Holzschuh (in der Sendung vorgelesen): Herr, bleibe, denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt. Herr, bleibe bei mir und allen, die mir lieb, bei den Menschen, die dich suchen und brauchen, bei und in allen Menschen, die dir vertrauen. Jetzt, am Abend, wenn die Sonne untergeht und das Dunkel sich breit macht, am Abend, wenn die Kräfte schwinden und Krankheit plagt, am Abend, wenn Einsamkeit und Traurigkeit Gesellschaft leisten, am Abend, wenn du rufst, über die Schwelle zu gehen - heim zu dir. Herr, bleibe bei mir mit der Zusage deiner Liebe, mit deiner Kraft und Gnade, mit deinem Trost und Segen. Herr, du bist da in der Nacht der Not und Bedrängnis, in der Nacht der Verzweiflung und Angst, in der Nacht der Verlassenheit und Schmerzen, in der Nacht des Abschieds, sagt ein Funke des Vertrauens, der Hoffnung, der Liebe in einem Winkel meines Herzens.

10:00

Gedicht "Bedenk's" (von einem Hörer in der Sendung vorgetragen)

Sag morgens mir ein gutes Wort  
Bevor du gehst von Hause fort.  
Es kann soviel am Tag geschehen,  
Wer weiß, ob wir uns wiedersehen.  
Sag lieb ein Wort zur guten Nacht,  
Wer weiß, ob man noch früh erwacht.  
Das Leben ist so schnell vorbei,  
Und dann ist es nicht einerlei,  
Was du zuletzt zu mir gesagt,  
Was du zuletzt mich hast gefragt.

Drum laß ein gutes Wort das letzte sein,  
Bedenk, das letzte könnt's für immer sein!  
Segen für Trauernde (nicht in der Sendung vorgelesen) Ein Segensgebet von Dr. Wolfgang Holzschuh

Gesegnet seist du, damit du deine Trauer zulassen kannst.  
Gott schenke dir Tränen und Worte für deinen Schmerz.  
Gesegnet seist du, damit dich die Fragen ohne Antwort nicht zerreiben.  
Gott schenke dir Menschen, die dir geduldig zuhören.  
Gesegnet seist du, damit du dich der Ohnmacht stellst, die dich manchmal lähmt und dich frühmorgens nicht aufstehen lassen möchte.  
Gott stärke dich, wenn die Anforderungen des Alltags über deine Kräfte gehen.  
Gesegnet seist du, damit du einsame und schwere Stunden überstehst.  
Gott stelle Menschen an deine Seite, die dich verstehen und dich nicht verlassen.  
Gesegnet seist du, damit du deinen lieben Verstorbenen ziehen lassen kannst.  
Gott schenke dir Glauben, dass er in Seiner Hand geborgen ist.  
Gesegnet seist du, damit du deinem lieben Verstorbenen einen Platz in deinem Herzen geben kannst.  
Gott schenke dir die Kraft dankbarer Erinnerung.  
Gesegnet seist du, damit deine Trauer einmal vorbei sein darf.  
Gott schenke dir wieder Vertrauen ins Leben und Mut, deinen Weg weiterzugehen, deine Zeit zu leben, bis auch du die Schwelle des Todes erreichst.  
Gesegnet seist du vom Gott des Erbarmens und Trostes, der mit dir geht und deine Schritte leitet: im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

## Montag, 10. April

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Wie ich dem Krieg im Kongo entkam - und Gott mir Frieden schenkte.

Ref.: Pappy Orion Rwizibuka, Autor Übers.: Svenja Rwizibuka

Buch zur Sendung:

09:00

Flieh, mein Sohn! Wie ich dem Krieg im Kongo entkam und Gott mich fand.

Eine Geschichte über Gottes Bewahrung, Glauben und wahre

Entschlossenheit

Pappy Orion Rwizibuka

SCM-Häussler

Kontakt zum Autor:

[www.focuscongo.com](http://www.focuscongo.com)

Focus Congo e.V.

Röntgenstr. 8

76351 Linkenheim-Hochstetten

---

## Dienstag, 11. April

---

### **Lebenshilfe**

Tage, die uns nicht gefallen! Leben mit Parkinson.

Ref.: Jürgen Mette, Theologe, Autor, Parkinson-Patient

Buch zur Sendung:

10:00

Alles außer Mikado. Leben trotz Parkinson.

Jürgen Mette

Verlag: Gerth Medien

[info@juergen-mette.de](mailto:info@juergen-mette.de)

---

## Donnerstag, 13. April

---

## Lebenshilfe

Mut - eine Lebenskraft, die in dir schlummert.  
Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und Lebensberater  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Möchten Sie in Kontakt treten mit Christoph Kreitmeier, dann klicken Sie [hier](#).

[Vortragsthemen des Klinikseelsorgers Christoph Kreitmeir](#)

Christoph Kreitmeir ist es nicht möglich, für seelsorgerliche Gespräche zur Verfügung zu stehen.

"Die Welt ist schön. Pass auf dich auf. Strebe behutsam danach, glücklich zu sein." ... so lautet der Schluss des weltberühmten Segenswunsches „Desiderata“, der Lebensregel von Max Baltimore.

Die Gedanken und Gebete von P. Christoph Kreitmeir beruhen auf dieser Übersetzung aus dem Englischen

Die Welt ist schön. Pass auf dich auf!

Geh unbeeindruckt deinen Weg  
durch Geschrei und Unrast  
und denk daran, was für ein Friede  
in der Stille ruht.

Steh möglichst mit allen auf gutem Fuß,  
aber achte darauf, du selbst zu bleiben.

Sprich ruhig und klar deine Überzeugung aus  
und höre auch die anderen an,  
selbst die Dummen und Einfältigen -  
auch sie haben ihre Lebensgeschichte.

Meide laute und streitsüchtige Menschen,  
sie gehen einem auf den Geist.

Wenn du dich mit anderen vergleichst,  
solltest du lernen,  
dass es immer jemanden geben wird,  
der dir überlegen ist oder eine Stufe unter dir steht.  
Hüte dich sowohl vor Eitelkeit  
wie vor bitterer Enttäuschung.

Freue dich am Erreichten und plane mit Lust.  
Strebe beharrlich danach weiterzukommen,  
aber bleibe dabei bescheiden.  
Dann wird dich nichts überraschen  
in den Wechselfällen des Lebens.

Sei auf der Hut bei deinen Geschäften.  
Die Welt stellt dir überall Fallen.

Aber lass dich dadurch nicht blind machen  
für die vielen Tugenden am Weg.  
Es gibt Menschen genug,  
die für hohe Ideale streiten,  
und rundum ist das Leben voller großer Taten. Sei du selbst. Vor allem heuchle keine Nähe,  
wo du sie nicht spürst.  
Geh nicht zynisch mit der Liebe um.  
Sie erfährt soviel Entzauberung,  
erfährt so viel Dürre,  
und wächst doch voller Ausdauer,  
immer neu, wie das Gras. Nimm freundlich gelassen  
den Rat der Jahre an  
und verabschiede dich mit Würde von dem,  
was nur die Jugend vermag. Erhalte dir die Kräfte von Geist und Gemüt,  
damit sie dich schützen,  
wenn Unglück dich trifft. Überfordere dich nicht durch Tagträume  
und trügerische Vorstellungen.  
Viele Ängste entstehen  
aus geistiger Erschlaffung und Einsamkeit. Bei aller Selbstbeherrschung,  
die du von dir erwarten musst,  
sei freundlich und rücksichtsvoll zu dir selbst. Du bist ein Kind des gewaltigen Universums,  
nicht weniger als die Bäume und Sterne es sind.  
Du hast ein Recht auf dein Leben.

Ob es dir bewusst ist oder nicht,  
darüber besteht kein Zweifel:  
das Universum entfaltet sich  
nach seinem inneren Plan.

Lebe in Frieden mit Gott,  
wie du ihn für dich und dein Leben begreifen magst.  
Halte Frieden mit deiner eigenen Seele  
in den lärmenden Widersprüchen der Zeit;  
was auch immer deine Arbeiten  
und Wünsche sein mögen.

Mit all ihrem Trug, ihrer Plackerei  
und ihren zerronnenen Träumen -  
die Welt ist schön.  
Pass auf dich auf.  
Strebe behutsam danach, glücklich zu sein.

(Max Ehrmann, 1927; deutsche Übersetzung: Peter Bucher)

P. Christoph ist Autor zahlreicher Bücher

[Die Hoffnung hilft auf](#) Den Kreuzweg der Kranken beten nach der hl. Anna Schäffer  
St. Benno Verlag

[Sehnsucht Spiritualität](#)  
Gütersloher Verlagshaus, Preis: 17,99 €

[Glaube an die Kraft der Gedanken](#)  
[Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil](#)  
Gütersloher Verlagshaus

Ein Quell in unserer Wüste.  
Wegbegleitung in einem Trauerkreis.  
Jürgen Kaufmann/Christoph Kreitmeir/Maximilian Wagner  
Echter Verlag

[Sinnvolle Seelsorge](#)  
[Der existenzanalytisch-logotherapeutische Entwurf Viktor E. Frankls, sein psychologischer und philosophischer Standort und seine Bedeutung für die kirchlich praktische Seelsorge](#)  
EOS Verlag, Preis: 14,50 €

[Zeit für mich - Zeit für Gott.](#)  
[Seelennahrung für Advent und Weihnachten](#)  
Randomhouse Verlag

# Freitag, 14. April

---

## Lebenshilfe

Ein Fest für die Sinne: die Osterfeiern in den Ostkirchen.

Ref.: Äbtissin Diodora Stapenhorst, Heiliges Orthodoxes Kloster Dionysios Trikkis & Stagon [Stagón]

Buch über die Referentin:

Meine Freundin, die Nonne - von Ilka Piepgras

Orthodoxes Kloster „Dionysios Trikkis & Stagon“

Kloster Arnstein, Pater-Damian-Straße 1,

56379 Obernhof

Telefon 02604/943479

E-Mail: [Jawastas@fhc.org](mailto:Jawastas@fhc.org)

Texte der Gesänge aus der Sendung:

Heiliger und Hoher Freitag, Morgengottesdienst: 15. Antiphon (Griechisch) „Heute hängt am Kreuze Der, Der die Erde über den Wassern aufgehängt hat; mit einem Kranz aus Dornen wird umwunden der König der Engel.

Zum Spotte wird in Purpur gehüllt, Der den Himmel mit Wolken umhüllt.

Backenstreiche erhält Der, Der im Jordan den Adam befreite.

Mit Nägeln wird der Bräutigam der Kirche angeheftet; mit der Lanze ward durchbohrt der Sohn der Jungfrau.

Wir verehren Deine Leiden, Christus; wir beten Deine Leiden an, Christus, wir verehren Deine Leiden,

Christus. Zeige uns auch Deine herrliche Auferstehung.“

Heiliger und Hoher Samstag, Morgengottesdienst: Lobgesang zu Christi Begräbnis (Griechisch-Deutsch)-Stasis 1 „Du Christus, Du das Leben, wurdest in das Grab gelegt, und die Heere der Engel entsetzten sich. Dein Herniedersteigen verherrlichend. Wie kannst Du, das Leben, sterben? Wie bewohnst Du gar das Grab? Des Todes Reich jedoch vernichtest Du; des Hades Tote richtest Du auf. Wir preisen Dich, Jesus, König, wir verehren Deine Grablegung und Deine Leiden; durch sie hast Du uns vom Verderben errettet. Jesus, Allherrscher, die Grenzen der Erde hast Du festgelegt und wohnst heute in der Enge des Grabes. Und aus den Gräbern erweckst Du die Toten. Jesus, mein Christus, König des Alls, was suchst Du, daß Du zu den Bewohnern des Hades hinuntergestiegen bist? Oder willst Du das Menschengeschlecht befreien? Dich, den Gott aller, besingen wir in Hymnen, mit dem Vater und Deinem Heiligen Geist und preisen Deine göttliche Grablegung. Reine Gottesgebälerin, dich preisen wir selig und verehren gläubig die dreitägige Grablegung Deines Sohnes und unseres Gottes. Du Christus, Du das Leben, wurdest in das Grab gelegt, und die Heere der Engel entsetzten sich. Dein Herniedersteigen verherrlichend.“

10:00

Heiliger und Hoher Samstag, Vesper: Die Hymne der drei Jünglinge „Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, alle Werke des Herrn, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, ihr Engel des Herrn ihr Himmel des Herrn, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, alle Wasser über dem Himmel, alle Naturkräfte des Herrn, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, Sonne und Mond, Gestirne des Himmels, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, Licht und Dunkel, Nächte und Tage, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, aller Regen und Tau, alle Winde, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, Feuer und Hitze, Kälte und Glutwind, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, alle Vögel des Himmels, ihr wilden Tiere und alles Vieh, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit. Preiset, ihr Quellen, Meere und Flüsse, Seetiere und alles, was im Wasser wimmelt, den Herrn. Preiset den Herrn, lobet und erhöht Ihn in alle Ewigkeit.“

Heiliger und Hoher Samstag, Liturgie der Erste Auferstehung. (Der Priester wirft Lorbeerblätter in die ganze Kirche) „Erhebe Dich, o Gott, richte die Erde! Denn Du hast Erbe an allen Völkern. Gott steht auf in der Gottesversammlung; inmitten der Götter hält Er Gericht. Erhebe Dich, o Gott, richte die Erde! Denn Du hast Erbe an allen Völkern. Wie lange noch werdet ihr richten zu Unrecht! wie lange zu Willen sein der Gottlosen Sache?

Die Lebensbringende Auferstehung des Herrn: Oster-Troparion „Christus ist auferstanden von den Toten, und durch den Tod hat Er den Tod zertrampelt und hat denen in den Gräbern das Leben geschenkt.“

---

## Samstag, 15. April

---

### **Lebenshilfe**

Starke Männer - heile Väter?

Ref.: Patrick Knittelfelder, Autor, HOME Mission Base Salzburg

Patrick Knittelfelder leitet die HOME Mission Base in Salzburg, Österreich.

[HOME Mission Base Salzburg | Loretto Gemeinschaft \(home-salzburg.com\)](https://home-salzburg.com)

Was ist die HOME Mission Base Salzburg?

10:00

Gebetshaus, Jüngerschaft und HOME HILFT: Damit hat die Home Mission Base im österreichischen Salzburg begonnen. Rasch sind das Medienhaus und die La Cantina dazu gekommen - alles unter dem Dach der HOME Mission Base. Der neue City Campus besteht aus vier Gebäuden in der Salzburger Altstadt. Die Dombuchhandlung, die HOME Studios, die HOME Church und das neue Medienhaus, die J9-Sports & das HOME Kaffee sind ebenfalls Teil der HOME Mission Base.

Die HOME Mission Base ist ein Teil der Loretto Gemeinschaft Salzburg.

Eine Auswahl an Büchern unseres Referenten Patrick Knittelfelder finden Sie im SCM-Shop unter [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de).

---

## Montag, 17. April

---

## **Lebenshilfe**

Liebe, un-bedingt!

Ref.: Dr. med. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmed. und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dr-amling@t-online.de](mailto:dr-amling@t-online.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)  
[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Psychopädica Verlag

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag

---

## **Dienstag, 18. April**

---

### **Lebenshilfe**

Reinigung der Körpersäfte - nachhaltig regenerieren.

Ref.: Andreas Franziskus Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de)

10:00

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Anschrift: Praxis für Hildegardheilkunde

Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83 Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website:

[www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de) E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)

Zusammenarbeit:

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## **Donnerstag, 20. April**

---

## **Lebenshilfe**

"Siehe, ich mache alles neu!" (Jes 43,19) Auferstehung im eigenen Leben.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
Schönberger Str. 11  
86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel.: +49 8258-997 55 20

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

Gebet von Paulo Coelho

Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben.  
Sie haben meine Fantasie beflügelt.

10:00

Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten.  
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben.  
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben.  
Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben.  
Sie haben meinen Trotz geschürt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben.  
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben.  
Sie haben mich erwachsen werden lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben.  
Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben.  
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Ich danke allen, die mich verwirrt haben.  
Sie haben mir meinen Standpunkt klar gemacht.

Vor allem aber danke ich all denen, die mich lieben, so wie ich bin.  
Sie geben mir die Kraft zum Leben! Danke.

---

# Freitag, 21. April

---

## Lebenshilfe

"Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir!" Altes loslassen, Neues empfangen.

Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner

[www.josef-mueller.de](http://www.josef-mueller.de)

In der Sendung erwähnter [Sorgenübergabe-Vertrag](#) s.u.

Bücher zur Sendung:

[KRAFTfutter pur](#)

[30 Powerandachten](#)

mediaKern Verlag

[Kraftfutter pur 2](#)

mediaKern Verlag

Der Nachfolge-Band des 2019 erschienenen ersten »Kraftfutter«-Andachtsbuches von Josef Müller hat den gleichen positiven Fokus: Einladung zum kindlichen Vertrauen auf Gott, Ermutigung und Motivation der Nachfolger Jesu. Die kurzen, lebendigen Impulse sind wieder angereichert mit persönlichen Einsichten, Erfahrungen und Erlebnissen des Autors.

KRAFTfutter pur und alle u.g. Bücher können direkt über [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de) bestellt werden, auch die handsignierten Bücher. Telefon Ost-West Media Verlag: 08141-102 20

Möchten Sie Josef Müller als Redner einladen, dann schreiben Sie an [office@josef-mueller.de](mailto:office@josef-mueller.de)

Weitere Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke](#)

[Wie ich immer reicher wurde.](#)

10:00

Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 20,00 €

[GO!](#)

[Das Leben will dir Beine machen.](#)

Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 5,00 €

[Hier](#) kommen Sie zu den Büchern von Josef Müller.

Sorgen-Übergabevertrag

zwischen dem Unterzeichnenden und Jesus Christus gemäß

1.Petrus 5,7

"Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch." 1 Ich übergebe Jesus Christus meine Sorgen und verliere alle weiteren

Bearbeitungsrechte. 2 Er übernimmt meine Sorgen zur weiteren Bearbeitung und kommt für die

allerbeste Erledigung auf 3 Die Anzahl der zu übertragenden Sorgen ist unbegrenzt. 4 Rücknahme-Sperrklausel:

Bei dem Versuch, den Vertrag zu brechen und rechtswidrig die

abgegebenen Sorgen an sich zu reißen, ist der Unterzeichnende

verpflichtet zu folgendem Gebet:

"Ich danke dir, dass du meine Sorgen bereits endgültig übernommen hast.

Ich vertraue dir, dass du dich ganz für mich einsetzt." 5 Zur Vertragsausführung wird im Einzelnen empfohlen:

a) Die abzugebenden Sorgen aufschreiben und in die Bibel einlegen (z.B. auf der Seite von 1. Petrus 5,7)

b) Die Sorgen außerdem im Gebet mündlich übergeben.

c) Übergabe-Dank-Gebet täglich wiederholen.

d) Späteres Abhaken der erledigten Sorgen und Dankgebet. 1.Petrus 5,7

Philipp 4,6

Matthäus 6,25+33

Matthäus 10,19

Sprüche 1,32+33

Unterschrift: JESUS

---

## Samstag, 22. April

---

### **Lebenshilfe**

Lebensschutz in Afrika. Frauen zwischen Selbst- und Fremdbestimmung.

Ref.: Alexandra Linder, Vorsitzende des Bundesverbands Lebensrecht

[www.bundesverband-lebensrecht.de](http://www.bundesverband-lebensrecht.de)

10:00

Bundesverband Lebensrecht e. V. (BVL)

Landgrafenstraße 5

10787 Berlin

Telefon (030) 644 940 39

Fax (030) 440 588 67

[berlin@bv-lebensrecht.de](mailto:berlin@bv-lebensrecht.de)

---

## Montag, 24. April

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Selbstbewusst - aber wenig belastbar? Wie wir unsere Kinder wirklich stärken.

Ref.: Reinhild Felten, Grundschullehrerin und Konrektorin a.D.

In der Sendung wurden erwähnt:

Die Initiative "[Eltern für eine gute Schule](#)"

Der Verein "[Wertevoll wachsen](#)"

10:00

Von der Referentin empfohlene Bücher zum Thema:

Die Verwöhnungsfalle. Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit.

Albert Wunsch

Kösel-Verlag

Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen.

Jürg Frick

Verlag Huber

---

## Dienstag, 25. April

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. "Wal macht Wetter". Was Artenvielfalt mit dem Klima zu tun hat.

Ref.: Dr. Frauke Fischer, Biologin, Autorin und Gründerin der Agentur „auf!“

Buch zur Sendung:

10:00

Wal macht Wetter, Warum biologische Vielfalt unser Klima rettet.

Frauke Fischer und Hilke Oberhansberg

oekom-Verlag

---

## Donnerstag, 27. April

---

### Lebenshilfe

Überlastet, ausgebrannt... Was kann pflegenden Angehörigen helfen?

Ref.: Renate Brender, Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige Region Nördlicher Breisgau

Internetseiten für weitere Informationen zum Thema der Sendung:

10:00

[www.beratung-senioren.de](http://www.beratung-senioren.de) Netzwerk [pflegeBegleitung](http://pflegeBegleitung.de) - Ehrenamtliche [Unterstützung und Begleitung für pflegende Angehörige \(pflegebegleiter.de\)](http://Unterstützung und Begleitung für pflegende Angehörige (pflegebegleiter.de)) [Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. | Selbsthilfe Demenz \(alzheimer-berlin.de\)](http://Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. | Selbsthilfe Demenz (alzheimer-berlin.de)) [Interessenvertretung der Senioren \(bagso.de\) wir pflegen e.V. \(wir-pflegen.net\)](http://Interessenvertretung der Senioren (bagso.de) wir pflegen e.V. (wir-pflegen.net)) [www.ispan.de | Interessenselbstvertretung pflegender Angehöriger Demenz Support Stuttgart gGmbH - Zentrum für Informationstransfer \(demenz-support.de\) BMFSFJ - Startseite BMJ | Bundesministerium der Justiz Bundesministerium für Gesundheit \(BMG\) \(bundesgesundheitsministerium.de\) Urlaub und Pflege - Urlaub und Pflege \(urlaub-und-pflege.de\)](http://www.ispan.de | Interessenselbstvertretung pflegender Angehöriger Demenz Support Stuttgart gGmbH - Zentrum für Informationstransfer (demenz-support.de) BMFSFJ - Startseite BMJ | Bundesministerium der Justiz Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (bundesgesundheitsministerium.de) Urlaub und Pflege - Urlaub und Pflege (urlaub-und-pflege.de))

---

## Freitag, 28. April

---

### Lebenshilfe

Psychische Krisen bei jungen Menschen verstehen, ansprechen, bewältigen

Ref.: Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin „Irrsinnig-Menschlich e.V.“

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Irrsinnig Menschlich e.V. / Erich-Zeigner-Allee 69-73 / 04229 Leipzig

Tel 0341 492561-81 / 0341 22289-90

Mobil 0160 2252954

Fax 0341 22289-92

E-Mail [m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de](mailto:m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de)

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=xs57l13rhDk>

Wikipedia: [https://de.wikipedia.org/wiki/Irrsinnig\\_Menschlich](https://de.wikipedia.org/wiki/Irrsinnig_Menschlich)

10:00

Kontakt zum [Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker: Der BApK](#)

SeeleFon: Information und Hilfe durch Telefon- und Email-Beratung: 0228 71002424

Montag-Donnerstag 10-12 und 14-20 Uhr

Freitag 10-12 und 14-18 Uhr

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden, alle Informationen werden absolut vertraulich behandelt.

---

## Samstag, 29. April

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Hanna wurde nur vier Stunden alt - der Abschied von unserer "kleinen Perle".

Ref.: Ina Bronner, Mutter von Hanna

10:00

Homepage von Ina Bronner mit mehr Infos: [hanna.bronner.name](http://hanna.bronner.name)

Ina Bronner hat beim Marsch für das Leben 2020 ihre Geschichte erzählt.

Unter [www.youngandfree-kaleb.de/marsch-fuer-das-leben-2020-bericht/](http://www.youngandfree-kaleb.de/marsch-fuer-das-leben-2020-bericht/) finden man im Video ab Minute 38 ihren Bericht.

---

## **Montag, 1. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Verantwortung und Vertrauen. Als Christ die Welt gestalten.

Ref.: Rüdiger von Stengel, Unternehmer und Vorsitzender der Diözesangruppe Bonn im Bund Katholischer Unternehmer

09:00

Webseite Bund Katholischer Unternehmer: <https://www.bku.de/>  
[Bund Katholischer Unternehmer](https://www.bku.de/)

Webseite Valere-Akademie: <https://valere-academy.de/>  
[VALERE-Akademie](https://valere-academy.de/)

Interview mit Rüdiger von Stengel im Magazin GRANDIOS:

<https://promisglauben.de/unternehmer-ruediger-von-stengel-letztlich-ist-alles-was-wirklich-wichtig-ist-im-leben-uns-geschenkt>

---

## **Dienstag, 2. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Wie die Kirche in Afrika uns beschenkt. Kibeho-Pilger erzählen von ihren Erfahrungen.

10:00

Ref.: Pfarrer Peter Meyer und Bürgermeister Konrad Kienle und Mira Amend und Bodo Klose

---

## **Donnerstag, 4. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Hexenkinder. Die verstoßenen Kinder Nigerias.

Ref.: Maïmouna Obot, Autorin

Das Buch zur Sendung:

10:00

[Mein Leben für die Hexenkinder. Berufen zu den verstoßenen Kindern Nigerias.](#)

Maïmouna Obot

SCM-Verlag

Verein Storychangers:

[www.storychangers.de](http://www.storychangers.de)

---

## **Montag, 8. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Babyklappe und anonyme Geburt. Hilfe für Frauen in Not.

Ref.: Gabriele Stangl, Pastorin und Gründerin der ersten Klinik-Babyklappe

Buch zur Sendung:

10:00

Herzens Kinder.

Die Gründerin der ersten Klinik-Babyklappe erzählt von abgegebenen Kindern,

Müttern in Not und geschenkter Zukunft.

Gabriele Stangl

Verlag adeo

---

## **Dienstag, 9. Mai**

---

## **Lebenshilfe**

Weiter leben - wenn der Partner stirbt.  
Ref.: Josef Epp, Klinikseelsorger, Witwer  
Homepage von Josef Epp  
www.josef-epp.de

In der Sendung von Josef Epp genanntes Buch:

Papst Franziskus:  
Du bist wundervoll  
Vom Mut, seine Treue zu leben  
Verlag Herder  
1. Auflage 2023  
Gebunden mit Schutzumschlag  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-451-39969-5  
€ 20,00  
Bücher von Josef Epp

[Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023  
ISBN: 978-3-8436-1444-3  
144 Seiten, Hardcover  
€ 19,00

[Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen  
Patmos Verlag, 2020  
ISBN: 978-3-8436-1211-1  
176 Seiten, Hardcover  
€ 17,00

10:00

[Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen  
Kösel Verlag, 2013  
ISBN: 978-3-641-13529-4  
eBook  
€ 12,99

[Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte  
Patmos Verlag, 2016  
ISBN: 9783843608190  
176 Seiten, Hardcover  
€ 16,99

[Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011  
ISBN: 9783466370115  
192 Seiten, Hardcover  
€ 9,49

[Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun  
Kösel Verlag, 2008  
ISBN: 9783466367863  
160 Seiten, Hardcover  
€ 14,95

---

## Donnerstag, 11. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Der Ozean in mir... Mein Weg mit der Depression.

Ref.: Janice Braun, Pastorin, Autorin

Internetseite der Referentin:

<https://www.janicebraun.com/>

10:00

Buch zur Sendung:

Der Ozean in mir.

Am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da. Mein Weg mit der Depression.

Janice Braun

SCM-Verlag

Artikel-Nr.: 396148000

ISBN: 9783775161480

€ 14,95

---

## Freitag, 12. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Fatigue. Was tun bei chronischer Erschöpfung nach schweren Infekten?

Ref.: Prof. Dr. Rembert Koczulla, Pneumologe, Chefarzt Schön Klinik

Berchtesgadener Land

[www.schoen-klinik.de/berchtesgadener-land](http://www.schoen-klinik.de/berchtesgadener-land)

Die Schön Klinik Berchtesgadener Land gilt als eine der führenden Kliniken für Reha-Behandlungen im Fachbereich Pneumologie.

Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie ist Prof. Dr. Koczulla, Er ist der einzige Professor für Pneumologische Rehabilitation in Deutschland und hat ein spezielles Reha Programm für Corona-Genesene entwickelt.

10:00

Kontakt:

Schön Klinik Berchtesgadener Land

Malterhöh 1

83471 Schönau am Königssee

Tel.: +49 8652 93-0 [www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft ist spezialisiert auf tumorbedingte Erschöpfung.

Kontakt:

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)

Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln

Fon: 0221 - 93 115 96

E-Mail: [info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de](mailto:info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

---

## Montag, 15. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Die Familie - Prüfstein für unsere Gesellschaft.

Ref.: Pavel Jerabek, Familienbund der Katholiken im Bistum Augsburg, und Christiane Kömm, Familienbund der Katholiken im Erzbistum Bamberg

Informationen zur Sendung:

10:00

<https://familienbund-bamberg.de/wir-ueber-uns/selbstverstaendnis/>

<https://bistum-augsburg.de/Verbaende/Familienbund/Wir-ueber-uns/Unsere-Ueberzeugungen>

<https://bistum-augsburg.de/Verbaende/Familienbund/Zeitschrift>

---

## **Dienstag, 16. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Allergien - das überreizte Alarmsystem. Die Haut, unser Kontakt nach außen.

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

10:00

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

---

## **Donnerstag, 18. Mai**

---

### **Lebenshilfe**

Wie erlebe ich Gott als Vater?

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

---

10:00

## Freitag, 19. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Über die christliche Hoffnung.

Ref.: Dr. Johannes Hartl, Gründer und Leiter des Gebetshauses Augsburg  
radio horeb überträgt vom MTTENDRIN-Kongress folgende Veranstaltungen:

10:15

Fr 19.05.2023, 09:00-10:15 Uhr Eucharistiefeier (live)

Fr 19.05.2023, 12:15-13:50 Uhr Plenum (zeitversetzt)

Sa 20.05.2023, 09:00-10:15 Uhr Eucharistiefeier (live)

Sa 20.05.2023, 12:15-13:50 Uhr Plenum (zeitversetzt)

Sa 20.05.2023, 19:40-20:50 Uhr Vortrag Dr. Johannes Hartl (live)

So 21.05.2023, 09:00-10:30 Uhr Plenum (live)

So 21.05.2023, 10:30-12:00 Uhr Eucharistiefeier (live)

Mehr Information zum Mittendrin-Kongress:

<https://www.erneuerung.de/events/mittendrin-kongress/>

---

## Samstag, 20. Mai

---

## **Lebenshilfe**

Zwischen Hoffen, Bangen und Kapitulation: wenn das Wunschkind auf sich warten lässt.  
Ref.: Anna Koppri, Autorin von "Wir - mit und ohne Wunschkind"  
Buch zur Sendung:

["Wir - mit oder ohne Wunschkind"](#)

von Anna Koppri  
Gerth Medien Verlag

Buchempfehlungen mit christlichen Hintergrund von Anna Koppri:

[Ich warte noch auf dich](#)

[Unerfüllter Kinderwunsch](#) - fachliche Hilfe und persönliche Erfahrungsberichte  
von Ute Buth, SCM Hänssler Verlag

[Leise wie ein Schmetterling](#)

[Abschied vom fehlgeborenen Kind](#)  
von Ute Horn, SCM Hänssler Verlag

[Define: mother](#)

[Mutter sein und glauben, wenn du dein Kind verloren hast](#)  
von Sophie Kröher, SCM Hänssler Verlag

[Hopeful](#)

[Wie ich auf mein Wunschkind wartete und Gott mir meine Berufung schenkte](#)  
von Magali Cassar, Herder Verlag

[Eine Badewanne voll Glück](#)

[Wie meine Träume laufen lernten](#)

- in Kinderlosigkeit, Adoption, Mutterglück & offenen Familienfragen  
von Gertraud Schöpflin, Brunnen Verlag

Frau Schöpflin war am 7. Juli 2020 Gast in der Lebenshilfe bei Dominik Milla:  
Von kinderlos zu kinderreich. [Im Podcast anhören.](#)

10:15

[Keine Kinder?!](#)

[Ungewollt Kinderlos als Christ: Erfahrungen und Denkanstöße.](#)

Herausgeber: Anne-Kathrin Braun und Maria Roßner

Lichzeichen Verlag, Preis: 8,95€ Mitautoren sind Ingeborg und Stephan Händler

Frau Händler war am 2. Sept. 2019 in der Lebenshilfe zu Gast bei Gabi Fröhlich:

Wenn das ersehnte Baby nicht kommt: auch mein Kinderwunsch blieb unerfüllt. [Im Podcast anhören.](#)

Rat und Unterstützung

[Lebenshilfe am 2. Juli 2020](#)

[Natürliche Empfängnisregelung \(NER\). Ich werde nicht schwanger und nun?!](#)

mit der NER Beraterin Monika Espe und Bettina Zietzschmann, Fertility & Naprotec Beraterin. [Im Podcast anhören](#)

[Fertility Care](#)

Konkrete Hilfe für Paare mit unerfüllten Kinderwunsch

Die NaProFertilityCare Methode bietet Paaren eine Therapiemethode ohne unnötige Risiken, die den ganzen Menschen einbezieht.

[HOPE Kinderwunschzeit](#)

Gruppe und Netzwerk für Ehepaare mit Kinderwunsch

[HANNAHS](#)

Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch

Simone, die Leiterin von Hannahs war in der Lebenshilfe zu Gast bei Sabine Böhler:

Hannahs - Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch stellt sich vor. [Im Podcast anhören.](#)

[Weißes Kreuz](#)

Beratung rund um Sexualität und Beziehung

[Team-F](#)

Beratung und unregelmäßige Seminar: ["Unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang"](#)

---

## Montag, 22. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Fokus Schöpfung. Artenvielfalt - Naturschutz im eigenen Garten.  
Ref.: Dr. Jörn Erlecke, passionierter Gärtner und Selbstversorger

---

## Dienstag, 23. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebendiger Glaube und viele Herausforderungen: katholische Christen in China.  
Ref.: Katharina Wenzel-Teuber, China-Zentrum e.V. und Josef Gao, aus China

---

## Donnerstag, 25. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wo bestimmen Minderwertigkeitsgefühle mein Leben?  
Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

---

## Freitag, 26. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Bleiben oder gehen? Das Dilemma der Arbeitsmigranten aus Osteuropa.  
Ref.: Pfr. Prof. Dr. Thomas Schwartz, Geschäftsführer Renovabis und Dr. András Márton, Caritas Direktor der Erzdiözese Alba Iulia, Rumänien

---

## Montag, 29. Mai

---

**Lebenshilfe**  
Den Alltag leben mit dem Heiligen Geist.  
Ref.: Diakon Dr. Wolfgang Kustermann, Seelsorger und Leitungsmitglied der  
Gemeinschaft Neuer Weg  
Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#)  
Workshoptag in Regina Pacis: Berufen zur Freiheit. Mit Glaube und Humor das  
Leben spielend bewältigen.  
06. August 2022  
09:00 [link](#)  
Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege  
Deutschland e.V.  
Obere Hauptstraße 3  
85354 Freising Tel. 08161-149785  
Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)  
» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)  
» [Nachricht schreiben](#)

---

## Dienstag, 30. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Eifersucht - die giftige Schwester der Treue.  
Ref.: P. Elmar Busse, Familienseelsorger

---

## Donnerstag, 1. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Elternkurs. Im Sog von Medien und Peergroup - wie wir die Bindung zu unseren Kindern halten können.  
Ref.: Maria Hausner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Diplom-Pädagogin  
Von der Referentin empfohlene Bücher: Danny Silk: "Erziehung mit Liebe und Vision" (christlich) Gordon Neufeld und Gabor Mate: "Unsere Kinder brauchen uns" Frank und Catherine Fabiano: "Mut zur Reife" (Buch bei Trauma; christlich) Karl Heinz Brisch: "SAFE" (Buch zur Bindung) Kline und Levine: "Verwundete Kinderseelen heilen" (Buch zum Trauma)

---

## Freitag, 2. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Gut zu sich selbst sein.

Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und Lebensberater  
Vom Referenten zitierter Text von Kim Mac Millen:

Als ich mich selbst zu lieben begann...

(Charlie Chaplin zugeschrieben, im Original aber von Kim McMillen)

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist.  
Von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung  
zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

10:00

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

---

## Samstag, 3. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Liebe, Sex und Moral - wie passt denn das zusammen?  
Ref.: Bernhard Meuser, Publizist und Verleger

---

## Montag, 5. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Fokus Schöpfung. Wasser, Sonne, Strom... Energiespar-Potential im Haushalt.  
Ref.: Norbert Endres, Energieberater Verbraucherzentrale Bayern  
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern für private Haushalte:

Terminvereinbarung kostenfrei unter 089 552794 340  
(Mo-Fr, 9-12 Uhr)

Internetseite: [verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale zum Nachhören [HIER](#)

10:00 Hilfreiche Links:  
[www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)  
[www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de)  
[www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de)

Auf ihrer Homepage bietet die Verbraucherzentrale für Energieberatung kostenlose Vorträge zum Thema Energiesparen an.  
[Hier gelangen Sie zu den Vorträgen auf der Website der Verbraucherzentrale für Energieberatung.](#)

Letzte Sendung mit Norbert Endres am 19.01.2023:  
[Fokus Schöpfung. Glühbirne, Kühlschrank und Co. - Energiesparen im Alltag.](#)

Buchtipp  
Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps.  
Hrg. Maximilian Gege  
Verlag oekom

---

## Dienstag, 6. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Blind für Sehbehinderte?! Plädoyer für eine Gesellschaft, die hinschaut.  
Ref.: Monika Hausmanninger-Förster, Gemeindereferentin und Seelsorgerin für blinde und sehbehinderte Menschen (Diözese München)  
Seelsorge für blinde und sehbehinderte Menschen  
Monika Hausmanninger-Förster  
Gemeindereferentin

Telefon 089 / 2137 - 73961  
Mobil 0160 / 5230478  
E-Mail [MHausmanninger@eomuc.de](mailto:MHausmanninger@eomuc.de) oder [blindenseelsorge@eomuc.de](mailto:blindenseelsorge@eomuc.de)  
Kirchenstraße 6, 81675 München

Weiterführende Informationen:

[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)  
Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)  
Rungestraße 19, 10179 Berlin

Telefon: +49 30 - 28 53 87-0  
E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org) Beratungsangebot: Blickpunkt Auge des DBSV

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)  
Blickpunkt Auge ist ein qualitätsgesichertes Angebot von Betroffenen für Betroffene und bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust.

Kontakt:  
Telefon: 030 - 28 53 87-183  
E-Mail: [info@blickpunkt-auge.de](mailto:info@blickpunkt-auge.de)  
[Hier](http://www.blickpunkt-auge.de/kontakt) kommen Sie zu Kontaktpersonen mit Rufnummer in Ihrer Region:  
[www.blickpunkt-auge.de/kontakt](http://www.blickpunkt-auge.de/kontakt)  
Infobroschüre  
„Sehen - Gesehen werden? Hinsehen!“  
vom Dachverband der evang. Blinden- und Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS) mit tips für Kirchengemeinden.

Download:  
[www.debess.de/chancen-gestalten/handreichung-fuer-einladende-gemeinden-und-arbeitsmaterialien](http://www.debess.de/chancen-gestalten/handreichung-fuer-einladende-gemeinden-und-arbeitsmaterialien)

[Hier](http://www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf) kommen Sie zur Broschüre barrierefrei: [www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf](http://www.debess.de/broschure-hinsehen-barrierefrei.pdf)  
[www.blindenwerk.de](http://www.blindenwerk.de)

Deutsches Katholisches Blindenwerk e. V.  
Graurheindorfer Str. 151a, 53117 Bonn

Telefon +49 (0)228 / 5 59 49 - 10  
E-Mail: [info@dkbw.de](mailto:info@dkbw.de)

[www.debess.de](http://www.debess.de)

Dachverband der ev. Blinden- und ev. Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS)

Ständeplatz 18, 34117 Kassel  
Tel.: 0561 / 72 98 71 61  
E-Mail: [buero@debess.de](mailto:buero@debess.de)

Blindenschrift-Verlag und -Druckerei „Pauline von Mallinckrodt“ gGmbH  
[www.pader-braille.de](http://www.pader-braille.de)

Im Blindenschriftverlag finden Sie ein breites Angebot an Literatur, Zeitschriften, Kalendern und anderen gedruckten Medien. Graurheindorfer Str. 151a, 53117 Bonn  
Fon: +49 (0) 228 559 49 20  
Mail: [info@pader-braille.de](mailto:info@pader-braille.de)

[Hier](http://www.pader-braille.de/online-katalog) kommen Sie zum Online-Katalog: [www.pader-braille.de/online-katalog](http://www.pader-braille.de/online-katalog) [www.dkbblesen.de](http://www.dkbblesen.de)  
Deutsche Katholische Bücherei für barrierefreies Lesen gGmbH

Graurheindorfer Straße 151a, 53117 Bonn  
Tel.: +49 22 85 59 49-0  
E-Mail: [info@dkbblesen.de](mailto:info@dkbblesen.de)

10:00

---

## Freitag, 9. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Krank nach Zeckenstich. Diagnostik und Behandlung bei Borreliose.  
Ref.: Dr. med Petra Hopf-Seidel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie,  
Allgemeinmedizin  
Buch zur Sendung:  
Krank nach Zeckenstich: Borreliose erkennen und wirksam behandeln  
Dr. med. Petra Hopf-Seidel  
Knaur Verlag 2008

Podcast: Dr. Hopf-Seidel: Borreliose+ Co-Infektionen, Diagnoseverfahren und Therapien #  
74  
Podcast - ME/CFS ([fasynation.de](http://fasynation.de))

10:00

Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.  
Tel.: 06151-6679727  
Fax: 06151-6679728  
[info@borreliose-bund.de](mailto:info@borreliose-bund.de) (Geschäftsführung)  
[service@borreliose-bund.de](mailto:service@borreliose-bund.de) (Servicestelle für Bestellungen etc.)  
So erreichen Sie unsere Hotline:  
Tel.: 0180 500 6935  
(14 Cent/Minute aus dem Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus dem Mobilnetz)  
Beratungszeiten:  
Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.30 Uhr  
Freitagabend von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Frühere Sendung vom 6. August 2021:  
[Zecken-Borreliose! Vorbeugen und erkennen.](#)  
Dr. Astrid Breinlinger, Vorsitzende Borreliose- und FSME- Bund Deutschland

---

## **Montag, 12. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Im Teufelskreis von Kinderarbeit und Armut - Hilfe für Kinder in Lateinamerika.  
Ref.: Kirsten Henschel-Rolla, NPH Kinderhilfe Dominikanische Republik  
Website (englisch, spanisch) des Christlichen Kinderhilfswerkes NPH (Nos Pequeños  
Hermanos, auf Deutsch: Unsere kleinen Brüder und Schwestern) in der  
Dominikanischen Republik:  
[www.nph.org/republica-dominicana](http://www.nph.org/republica-dominicana)

10:00

Website (englisch, spanisch) von nph international:  
[www.nph.org](http://www.nph.org)

Kontaktdaten von NPH in Deutschland (Karlsruhe):  
Telefon +49 (0) 721 35440-0  
Mo. - Fr.: 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Email: [info@nph-kinderhilfe.org](mailto:info@nph-kinderhilfe.org)

---

## **Dienstag, 13. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

10:00

Lebenslinien. Das unbegreifliche Geschenk des Lebens: die Geschichte meiner Frau Chiara.  
Ref.: Enrico Petrillo  
Die Webseite über Chiara Corbella Petrillo in deutscher Sprache: <https://www.chiaracorbella Petrillo.org/de/>

---

## Mittwoch, 14. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Das Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller.  
Ref.: Cornelia Pullmann, psychologische Psychotherapeutin
- 

## Donnerstag, 15. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Zu gut fürs Abstellgleis! Vorsorgen für mehr Lebensqualität im Alter.  
Ref.: Dr. Ursula Sottong, Ärztin, Gesundheitswissenschaftlerin, systemische  
Therapeutin, Dozentin, Autorin und Georg Freiherr von Mylius, Gesundheitsberater.  
Beide sind Initiatoren des Vereins für ein selbstbestimmtes Leben im Alter  
Webseite des Vereins "Innovationen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter":  
  
<https://www.ifesa.org/>  
  
Kontakt: info@ifesa.org
- 

## Freitag, 16. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Geheimsache Männerherz: stahlhart, zerbrechlich und butterweich.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>  
  
Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €
- 

## Samstag, 17. Juni

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Schönheit und Persönlichkeit. Den Schöpfer mit meinem Frausein ehren.  
Ref.: Michaela Hrgovic und Marijana Biscanic, NOÉE-Fashion Frankfurt
-

## Montag, 19. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Das Messie-Syndrom. Auswege aus dem Leben im Chaos.

Ref.: Veronika Schröter, Messie-Therapeutin

Internetseiten der Referentin:

<https://www.veronika-schroeter.de/>

<https://messie-kompetenz-zentrum.de/>

10:00

Kontakt Veronika Schröter/Terminvereinbarung:

+49 711 - 90 79 75 60 [info@veronika-schroeter.de](mailto:info@veronika-schroeter.de)

Bücher von Veronika Schröter:

Messie-Welten. Das komplexe Störungsbild verstehen und behandeln.  
(Für Betroffene und ihre Familien) Verlag Klett-Cotta

Messie-Syndrom und Pathologisches Horten. Das Praxisbuch.  
(Vor allem für Fachleute)

Verlag Klett-Cotta

---

## Dienstag, 20. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Doppelt gefährdet: Frauen auf der Flucht.

Ref.: Barbara Wellner, stellvertretende Vorsitzende SOLWODI Deutschland e.V. und

Eva Danner, Leiterin der SOLWODI-Beratungsstelle Regensburg

Internetseite SOLWODI ("solidarity with women in distress"):

[www.solwodi.de](http://www.solwodi.de)

10:00

Kontakt:

SOLWODI Deutschland e.V.  
Viktoriastraße 32-36 (6. Stock)  
56068 Koblenz

Tel: +49 (0)261 88 97 72 0

Email: [info@solwodi.de](mailto:info@solwodi.de)

---

## Mittwoch, 21. Juni

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Leben ohne Halt. Die Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Ref.: Dr. med. Boris Wandruszka, Psychotherapeut, Philosoph und Autor

---

## Donnerstag, 22. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Emotion Angst: Feind oder Freund?

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Sonja Th. Hoffmann

Therapie - Beratung - Ausbildung

10:00

Schönberger Str. 11

D - 86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel. 0049 (0) 8258 / 99 75 52 0

e-mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

---

## Freitag, 23. Juni

---

### **Lebenshilfe**

Klosterheilkunde. Gutes für den Darm.

Ref.: Pfr. Kilian Saum, Experte für traditionelle Klostermedizin

10:00

## Samstag, 24. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Leben Sie schon oder existieren Sie noch? Über Burnout, Aufschieberitis und die Angst, alles zu verpassen.

Ref.: P. Dr. Jörg Müller (SAC (Pallottiner), Psychotherapeut und Autor, Leiter der Heilenden Gemeinschaft im Pallottihaus Freising

Buch zur Sendung:

Leben Sie schon oder existieren Sie noch?

Über Burnout, Aufschieberitis und die Angst, alles zu verpassen.

Steinkopf Verlag

Pater Müller im Internet auf: [www.pallottiner-freising.de](http://www.pallottiner-freising.de)

Pater Müller lebt und wirkt im

Vinzenz Pallotti-Haus

Pallottinerstr. 2, 85317 Freising

Tel.: 08161 - 9689-0

Fax: 08161 - 9689-820

Sekretariat: 08161 - 9689-810

Bürozeiten: Montag bis Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: [mueller.js@gmx.de](mailto:mueller.js@gmx.de)

10:00

Link zur Seite von Jörg Müller:

[http://www.pallottiner-freising.de/v2/pallottiner/haus\\_referenten/index.php?id=1](http://www.pallottiner-freising.de/v2/pallottiner/haus_referenten/index.php?id=1)

Buchempfehlungen zur Sendung, Bücher von P. Jörg Müller:

WAS KRÄNKT, MACHT KRANK

Die seelischen Ursachen körperlicher Störungen

Steinkopf, ISBN: 978-3-7984-0759-6, Preis: 9,95 €

DIE KUNST DER VERGEBUNG

Wie Verletzungen der Seele geheilt werden können.

Paulinus Verlag, ISBN: 978-3-7902-5802-8, Preis: 14,90 €

Erhältlich in allen Buchhandlungen oder direkt in der Pallotti-Buchhandlung:

Pallotti-Buchhandlung Limburg

Wiesbadener Str. 1, 65549 Limburg an der Lahn

Tel: 06431 - 401-300

Fax: 06431 - 401-298

eMail: [foyer@pallottiner-limburg.de](mailto:foyer@pallottiner-limburg.de)

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr

[Hier](#) finden Sie alle [Publikationen](#) von P. Jörg Müller.

---

## **Montag, 26. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Alkoholabhängig? Wege zu neuer Freiheit und neuem Glück.  
Ref.: Thomas, Regionalleiter München der Anonymen Alkoholiker  
Kontaktstellen Anonyme Alkoholiker:

10:00

Anonyme Alkoholiker Deutschland allgemein:  
[www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/](http://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/)

Anonyme Alkoholiker - Kontaktstelle München:  
<https://stadt.muenchen.de/service/info/anonyme-alkoholiker-kontaktstelle-muenchen/1051369/>

---

## **Dienstag, 27. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

Verlorener Zwilling? Die Folgen vorgeburtlicher Verluste.  
Ref.: Andrea Müller, Abtreibungs-Überlebende und Katharina Wissmann, Psycho- und Traumatherapeutin  
Seminar mit Andrea Müller vom 25.-27.08.2023 in Neuötting: "Glaubensbeziehung stärken - innere Heilung"  
Besonders für Frauen und Männer mit Belastungen nach Fehlgeburt oder Abtreibung, entweder in der eigenen Biographie oder im nahen Umfeld.  
Weitere Infos unter: [www.familiesein.de](http://www.familiesein.de)  
Anmeldung bis zum 15.08.2023 unter [seminar@familiesein.de](mailto:seminar@familiesein.de)

Webseite von Traumatherapeutin Katharina Wissmann:

[www.katharina-wissmann.ch](http://www.katharina-wissmann.ch)

Webseite von Andrea Müller:

[www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org](http://www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org)

Bücher zum Thema: Evelyne Steinemann: Der Verlorene Zwilling. Alfred R. Austermann, Bettina Austermann: Das Drama im Mutterleib. Der verlorene Zwilling. Barbara Schlowoch: Gesucht. Mein verlorener Zwilling.

10:00

Andrea Müller: Ausweg - Abtreibung: Wenn die Seele nicht mehr weint.

Frühere Sendungen mit Andrea Müller:

Lebenshilfe 13.01.2021  
[Ich sollte abgetrieben werden... Versöhnung mit einer besonderen Geschichte.](#)

Lebenshilfe 15.03.2022  
[EHE wir uns trennen. Wenn alte Verletzungen die Partnerschaft vergiften.](#)

Lebenshilfe 28.04.2022  
[EHE wir uns trennen. Wie gehe ich als Ehepartner mit einer verletzten Seele um?](#)

Sendungen mit Dr. Ludwig Janus zum Thema "vorgeburtliches Erleben":

Lebenshilfe 23.08.2022  
[Pränatale Psychologie - was wir über das seelische Erleben von Ungeborenen wissen.](#)

Lebenshilfe 29.11.2022  
[Die Seele des Ungeborenen. Spuren von vorgeburtlichem Erleben in unserer Psyche.](#)

---

## Donnerstag, 29. Juni

---

### Lebenshilfe

10:00 EHE wir uns trennen. Wendezeiten in der Ehe - Krisen erkennen, vorbeugen und gemeinsam meistern.

Ref.: Dr. Peter Wendl, Familien- und Ehe-therapeut, Autor

[Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft \(ZFG\)](#)

---

## Freitag, 30. Juni

---

### Lebenshilfe

10:00 Senioren, aufgepasst! Aktuelle Maschen von Trickbetrügern und anderen Ganoven.

Ref.: Peter Krug, Erster Kriminalhauptkommissar a.D.

---

## Montag, 3. Juli

---

### Lebenshilfe

10:00 Gesund und umweltfreundlich wohnen - Energie sparen im Eigenheim.

Ref.: Erwin Thoma, Forstwirt und Holzbaupionier

Webseite des Referenten:

[www.thoma.at](http://www.thoma.at)

---

## Dienstag, 4. Juli

---

### Lebenshilfe

Krank und dennoch aktiv - Gutes tun ist immer möglich...

Ref.: Inge Grein-Feil, Gründerin Aktion "Freunde schaffen Freude"

Internetseite des Vereins "Freunde schaffen Freude": [www.fsf-ev.de](http://www.fsf-ev.de)

09:00 GUTES TUN UND SEHEN WOFÜR!  
Seit 1984  
Aktion "Freunde schaffen Freude e.V."  
Vorsitzende Inge Grein-Feil  
ClownDoc & Theaterpädagogin  
Wagenhofer Str. 10  
89561 Dischingen  
[www.fsf-ev.de](http://www.fsf-ev.de)  
[www.kultur-in-der-arche.de](http://www.kultur-in-der-arche.de)  
[info@fsf-ev.de](mailto:info@fsf-ev.de)

---

## Mittwoch, 5. Juli

---

### Lebenshilfe

10:00 Märchen neu interpretiert: Hänsel und Gretel.

Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

## Donnerstag, 6. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Folge deinem Herzen! Berufung und Lebensziele.

Ref.: Friedemann Alsdorf, psychologischer Psychotherapeut, Ignis-Akademie

Listen mit christlichen Beratern:

Internetseite der Ignis-Akademie: [www.ignis.de](http://www.ignis.de)

Internetseite von [C-STAB](#)

10:00

Christliche Kliniken:

Klinik [Hohe Mark](#)

[de´ignis-Fachklinik](#)

Diakonie-Krankenhaus [Elbingerode, Fachabteilung Psychosomatik/Psychotherapie](#)

Internetseite der [Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ACL](#)

(Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie- und Seelsorgereinrichtungen auf der Grundlage des Evangeliums)

## Freitag, 7. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Die Seele braucht mehr als Pflaster... Von der heilenden Kraft der Vergebung.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin "Kleine Kommunität der Geschwister Jesu"

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB

Ringstrasse 10

91085 Weisendorf /Oberlindach

10:00

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

Bücher von Sr. Teresa Zukic: [Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...](#)

[und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## Samstag, 8. Juli

---

### **Lebenshilfe**

Gewissen - das Geheimnis der inneren Stimme.  
Ref.: Reinhold Ruthe, Ehepartner und Bestsellerautor  
Das Buch zur Sendung:

10:00  
Gewissen  
Das Geheimnis der inneren Stimme  
von Reinhold Ruthe  
Brunnen Verlag, ISBN: 978-3-7655-4179-7, Preis: 7,99 €

Reinhold Ruthe hat bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.  
Eine Übersicht über seine Bücher und Vorträge finden Sie im  
Internet unter folgendem Link:

[http://www.reinhold-ruthe.de/shop/page/14?sessid=xF0o7UMx0vOySK0LjoLts8IKO1AyczLKaLKF1B2qLknQrzd6UhahsTTcgHt21YE&shop\\_param=](http://www.reinhold-ruthe.de/shop/page/14?sessid=xF0o7UMx0vOySK0LjoLts8IKO1AyczLKaLKF1B2qLknQrzd6UhahsTTcgHt21YE&shop_param=)

---

## Montag, 10. Juli

---

## **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Beziehungskiller: Vorwurf.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dr-amling@t-online.de](mailto:dr-amling@t-online.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)  
[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Psychopädica Verlag

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag

---

## **Dienstag, 11. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. "Extrem schön!" Die lange Suche nach meinem wahren Ich.  
Ref.: Sara Langhirt, Autorin, einstige Teilnehmerin der TV-Show "Extrem schön!"  
Buch zur Sendung:

10:00

[Beautiful Soul](#)

[Mein langer Weg zu Liebe, Selbstannahme und echter Schönheit](#)

von Heidi Friedrich und Sara Langhirt  
ADEO Verlag

---

## **Mittwoch, 12. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Märchen neu interpretiert: Der Froschkönig.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

10:00

---

## **Donnerstag, 13. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

10:00

---

## **Freitag, 14. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Zwei Jahre nach der Flut. Trauma und Neuanfang im Ahrtal.  
Ref.: Pfr. Jörg Meyrer, Pfarrer von Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Buch von Pfarrer Jörg Meyrer:

10:00

Zusammenhalten: Als Seelsorger im Ahrtal.

Hrg. Bonifatius

[www.bonifatius-verlag.de](http://www.bonifatius-verlag.de)

---

## **Samstag, 15. Juli**

---

### **Lebenshilfe**

Mein Kind in einer Jugendgruppe - wie erkenne ich, ob Missbrauch droht?  
Ref.: Dr. Anna Katharina Fuchs, Päpstliche Universität Gregoriana, Rom  
Bei dem Verdacht auf sexuellen Missbrauch wenden Sie sich zum Beispiel an die Missbrauchsbeauftragten in Ihrer Diözese. Sollten Sie sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen, finden Sie Hilfe hier: [www.kein-taeter-werden.de](http://www.kein-taeter-werden.de)

10:00

---

## Montag, 17. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!  
Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater

---

## Dienstag, 18. Juli

---

**Lebenshilfe**  
Störungen des vegetativen Nervensystems - verborgene Ursache vieler Leiden.  
Ref.: Andreas Franziskus Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische  
Naturmedizin

Andreas Groß spricht auf dem 1. Internationalen Hildegard von Bingen-Kongress in  
Italien; Nals in Südtirol: 27.-29.10.2023  
Weitere Infos: [www.santa-ildegarda-di-bingen.it](http://www.santa-ildegarda-di-bingen.it)  
Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde  
Andreas Franziskus Groß  
Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

10:00 Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)  
E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de)

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und  
Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Anschrift: Praxis für Hildegardheilkunde  
Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83 Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website:  
[www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de) E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)  
Zusammenarbeit:

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)  
St. Hildegard-Posch GmbH  
Telefon: +43 7667-81 31  
E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Mittwoch, 19. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Märchen neu interpretiert: Der Wolf und die sieben Geißlein.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

# Donnerstag, 20. Juli

---

## Lebenshilfe

Narzisstische Kommunikations- und Manipulationsstrukturen erkennen - die Selbstfürsorge stärken.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
[www.peggypaquet.de](http://www.peggypaquet.de)

Peggy Paquet  
Praxis für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache®  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Nimrodstraße 55a, 82110 Germering

Tel.: 089 / 80 99 16 61  
Fax: 089 / 80 99 16 62  
E-Mail: [Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de](mailto:Praxis@Liebevolle-Zwiesprache.de)

Infos für alle, die Fragen zur Liebevollen Zwiesprache haben.

Hören Sie hinein in die Lebenshilfesendung vom 02.10.2017 "[Liebevolle Zwiesprache ganz praktisch: Fragen und Antworten](#)" mit Peggy Paquet,

Die Liebevolle Zwiesprache ist ein emotionales Handwerkszeug, das uns zu jeder Zeit, an jedem Ort, in jeder Situation für einen liebevoll befreienden Umgang mit schmerzlichen und belastenden Gefühlen zur Verfügung steht. Haben Sie Erfahrungen mit der Liebevollen Zwiesprache gemacht? Haben Sie Fragen zu den Schritten? Fällt es Ihnen leicht oder schwer, Ihre Körperempfindungen und Gefühle zu benennen? Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass wenn sich der Schmerz gelöst hat, angenehme und stärkende Gefühle spürbar wurden?

[Hier](#) kommen Sie zum Download der Sendung: [www.horeb.org/xyz/podcast](http://www.horeb.org/xyz/podcast)

10:00

Veranstaltungen mit Peggy Paquet:

- 1) Wochenendseminar  
Narzisstischen Missbrauch überwinden und die Wunden heilen.  
<https://peggypaquet.de/narzissmus-seminar/>  
23. und 24. September 2023  
online per Zoom Meeting
  - 2) Freitagabendseminar in sechs Einheiten  
Wie können wir Bindungsverletzungen heilen?  
Für alle, die beharrlich ihren Heilungsweg gehen  
<https://peggypaquet.de/bindungsverletzungen-heilen/>  
Herbst 2023 / 6 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr  
online per Zoom Meeting
  - 3) Tagesseminar  
Neue Lebensfreude finden.  
<https://peggypaquet.de/lebensfreude/>  
18. November 2023  
online per Zoom Meeting
  - 4) Vortragsabend Liebevolle Zwiesprache  
Heilsamer Umgang mit belastenden und schmerzhaften Gefühlen.  
<https://peggypaquet.de/vortragsabend/>  
Donnerstag, 28. September 2023 / 19 bis 21 Uhr
-

## Freitag, 21. Juli

---

### Lebenshilfe

Epilepsie - und dann?

Ref.: Bärbel Teßner, Vorstand Deutsche Epilepsie-Vereinigung e.V.

Internetseite Deutsche Epilepsievereinigung: [www.epilepsie-vereinigung.de](http://www.epilepsie-vereinigung.de)

Anschrift:

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102

10585 Berlin

10:00

Tel.: 030 - 342 4414

Telefonische Sprechzeiten

Mo, Di, Do, Fr 10 - 12 Uhr

Mi 14 - 18 Uhr

---

## Samstag, 22. Juli

---

### Lebenshilfe

„Ich bin die Königin von Saba!“ Würdevoll leben im Alter.

Ref.: Dr. med. Ursula Sottong, Expertin für Begleitung von Demenzkranken und ihren Angehörigen

Buch zur Sendung:

10:00

Mit Demenz leben - Den Alltag gestalten

von Dr. med. Ursula Sottong, Malteser Deutschland (Hrsg.)

Trias Verlag, ISBN: 978-3-8304-6917-9, Preis: 14,99 €

---

## Dienstag, 25. Juli

---

### Lebenshilfe

Geistlicher Missbrauch. Toxische Beziehungen in der Seelsorge erkennen und lösen.

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[asb-seelsorge.org](http://asb-seelsorge.org) AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater Hauptsitz Schweiz  
CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com) Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

10:00

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org) Kontaktstelle Deutschland  
friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org) Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern  
kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

angefordert werden: Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

E-Mail: [info@asb-seelsorge.org](mailto:info@asb-seelsorge.org)

---

## Mittwoch, 26. Juli

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Märchen neu interpretiert: Die Gänsemagd.  
Ref.: Christa Meves, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

---

## Donnerstag, 27. Juli

---

### **Lebenshilfe Fokus Schöpfung**

Nachhaltig leben - mit kleinem Geldbeutel.

Ref.: Alexandra Achenbach, Biologin, Autorin und Bloggerin

Blog von Alexandra Achenbach:

[www.livelifegreen.de](http://www.livelifegreen.de)

Buch von Alexandra Achenbach zur Sendung:

Nachhaltig, aber günstig!

oekom Verlag, 2023

128 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-96238-418-0

€ 14,00

[Im Online-Shop des oekom Verlags](#)

09:00

Weiter Bücher von Alexandra Achenbach:

Unser grünes München - Der nachhaltige Cityguide

oekom Verlag, 2020

176 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-96238-173-8

€ 15,00

[Im Online-Shop des oekom Verlags](#)

Lieblingsplätze in und um München - nachhaltig. Grüne Orte für Herz, Leib und Seele

Gmeiner Verlag, 2023

160 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-8392-0377-4

€ 18,00

[Im Online-Shop des Gmeiner Verlags](#)

In der Sendung genannt: [mundraub.org](http://mundraub.org)

---

## Samstag, 29. Juli

---

## **Lebenshilfe**

Gewalt. Grenzen ziehen, Verantwortung übernehmen.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Weitere Sendung zum Thema:

21.01.2021 Gewalt - unter Christen (k)ein Thema? Fakten, Hintergründe, Hilfestellungen.

Sonja Theresia Hoffmann OFS

Kontakt:

Sonja Th. Hoffmann

Therapie - Beratung - Ausbildung

Schönberger Str. 11

D - 86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel. 0049 (0) 8258 / 99 75 52 0

e-mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Hilfe Adressen:

- HILFE TELEFON Gewalt gegen Frauen

Kostenlose vertrauliche Beratung rund um die Uhr bei Gewalt gegen Frauen bundesweit für Frauen, Angehörige, Freunde sowie für Fachkräfte

Tel. 08000 116 016 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

- NUMMER GEGEN KUMMER

Nummer gegen Kummer e.V. ist die Dachorganisation des größten telefonischen und kostenfreien Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Nummer gegen Kummer 0800 111 0333

- Hilfetelefon „Gewalt an Männern“

gefördert vom Bayr. Staatsministerium und Land NRW

Tel. 0800 1239900 <https://www.maennerhilfetelefon.de/>

- [www.echte-maenner-reden.de](http://www.echte-maenner-reden.de)

Gesprächsangebote von Mann zu Mann. Männerberatungsstellen.

<https://echte-maenner-reden.de>

- Notruf: Polizei 110

Polizei bietet Opfern, Zeugen, Angehörigen auch persönliche und telefonische Beratung an und vermittelt an weitere Hilfsangebote vor Ort.

- Weißer Ring e.V.

Bundesweites Opfer-Telefon 116 006, [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

---

10:00

## Montag, 7. August

---

### Lebenshilfe

10:00 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.  
Ref.: Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## Samstag, 12. August

---

### Lebenshilfe

Als Krankenschwester in Afghanistan - Erfahrungen in einem schrecklich schönen Land.

Ref.: Lara Lessing, Autorin von „Jenseits der Fronten“

Information über die Autorin:

<https://www.gerth.de/person/lessing-lara.html>

Buch zur Sendung:

Jenseits der Fronten. Afghanistan abseits der Schlagzeilen - eine junge Deutsche und ihre Erfahrungen in einem schrecklich schönen Land.

<https://www.gerth.de/jenseits-der-fronten.html>

10:00 Nr. 817665 Klappenbroschüre, farbiger Bildteil, 13,5 x 21,5 cm, 272 Seiten 03/2021  
Gerth Medien 17,00€ ISBN: 9783957346650

Fremde Menschen und Kulturen haben Lara schon immer fasziniert. Aufgewachsen in einem kleinen Allgäuer Dorf, weiß sie deshalb schon früh: Sie will die Welt sehen! Ihre abenteuerliche Reise führt sie mitten ins Herz eines Landes, das für die meisten Deutschen der Inbegriff von Schrecken und Krieg ist: Afghanistan.

Doch ist diese Furcht wirklich begründet? Oder gibt es in Afghanistan vielleicht mehr Liebenswertes und Schönes als gedacht? Gibt es dort womöglich etwas so Wertvolles, wofür es sich lohnt, Risiken auf sich zu nehmen, um es zu bewahren und zu fördern?

Dieser Erfahrungsbericht einer mutigen jungen Deutschen zeigt eindrücklich, was es bedeutet, in Afghanistan zu leben, zu arbeiten und zu glauben.

---

## Montag, 14. August

---

### Lebenshilfe

"Sie werden Dämonen austreiben..." (Mk 16,17) Wie erkenne und verjage ich böse Geister?

Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner

Sendereihe mit Pfr. Dr. Richard Kocher, Programmdirektor von radio horeb, zum Thema "Gabriele Amorth: Dämonische Mächte unserer Zeit":

[radio horeb Mediathek - Zeit zum Nachdenken](#)

10:00 Von Josef Müller vorgeschlagenes Befreiungsgebet für den Alltag: Im Namen JESUS CHRISTI gebiete ich euch verborgenen Geistern und binde eure Aktivität in meinem Leben und weise eure Werke ab.

„Geist der Angst, ich treibe Dich jetzt aus meinem Leben aus. Ich bin durch das Blut JESU CHRISTI erlöst. Du hast kein Recht mehr mich anzutasten. Du verlässt mich jetzt mit jedem natürlichem Atemzug. Komm jetzt herauf und heraus. Ich löse mich jetzt. Geist der Angst verlass mich jetzt. Durch die Kraft des Hl. Geistes bin ich siegreich. Danke HERR JESUS, dass Du meine Befehle nimmst und zu Pfeilen des Lichts gegen die Dunkelheit machst. Ich bin frei. Das Blut JESUS heiligt mich. Ich preise Dich und danke Dir HERR. Ich bin jetzt FREI. Geist der Angst fahr jetzt aus. Hinaus mit jedem Atemzug...“

---

## Dienstag, 15. August

---

09:00      **Lebenshilfe**  
Maria - Begleiterin im Alltag.  
Ref.: Vikica Dodig, Pilgerleiterin in Medjugorje für die deutschsprachigen Pilger

---

## Mittwoch, 16. August

---

**Lebenshilfe**  
Einfach anfangen! Von Unternehmergeist und Gottvertrauen.  
Ref.: Daisy Gräfin von Arnim, bekannt als "Apfelgräfin"  
Im Internet:  
[haus-lichtenhain.de](http://haus-lichtenhain.de)

10:00      Das Buch zur Sendung:  
Daisy Gräfin von Arnim  
"Einfach anfangen!" - 15 Unternehmerinnen im Porträt  
[Verlag Francke-Buch](http://Verlag Francke-Buch)

ISBN-13: 9783868276350  
ISBN-10: 3868276351  
Artikelnr.: 47111590

---

## Donnerstag, 17. August

---

## **Lebenshilfe**

Sehnsucht nach Heilung. Vom Umgang mit Hoffnung, Erfüllung und Enttäuschung.  
Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger  
Homepage von Josef Epp  
www.josef-epp.de

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023  
ISBN: 978-3-8436-1444-3  
144 Seiten, Hardcover  
€ 19,00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen  
Patmos Verlag, 2020  
ISBN: 978-3-8436-1211-1  
176 Seiten, Hardcover  
€ 17,00

10:00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen  
Kösel Verlag, 2013  
ISBN: 978-3-641-13529-4  
eBook  
€ 12,99

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte  
Patmos Verlag, 2016  
ISBN: 9783843608190  
176 Seiten, Hardcover  
€ 16,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011  
ISBN: 9783466370115  
192 Seiten, Hardcover  
€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun  
Kösel Verlag, 2008  
ISBN: 9783466367863  
160 Seiten, Hardcover  
€ 14,95

---

**Freitag, 18. August**

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Wut, Enttäuschung, Traurigkeit... Kindergefühle verstehen und begleiten.

Ref.: Maria Hausner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Diplom-Pädagogin

Internetseite der Referentin: [www.mariahausner.de](http://www.mariahausner.de)

10:00

Von der Referentin empfohlene Bücher: Foster Cline und Jim Fay: Mit Liebe und Logik erziehen. Kindern helfen, verantwortungsbewusst zu leben. Ein Ratgeber für die ersten 12 Lebensjahre Foster Cline und Jim Fay: Teenager mit Liebe und Logik erziehen. Jugendliche auf ein verantwortungsvolles Erwachsensein vorbereiten

Danny Silk: "Erziehung mit Liebe und Vision" (christlich) Gordon Neufeld und Gabor Mate: "Unsere Kinder brauchen uns" Frank und Catherine Fabiano: "Mut zur Reife" (Buch bei Trauma; christlich) Karl Heinz Brisch: "SAFE" (Buch zur Bindung) Kline und Levine: "Verwundete Kinderseelen heilen" (Buch zum Trauma)

---

## **Samstag, 19. August**

---

### **Lebenshilfe**

Starke Männer - angeschlagen.

Ref.: Patrick Knittelfelder, Unternehmer, Autor

09:00

Info:

[www.felleis-knittelfelder.at](http://www.felleis-knittelfelder.at)

[www.home-salzburg.com](http://www.home-salzburg.com)

---

## **Freitag, 25. August**

---

### **Lebenshilfe**

"Fülle in Stille". In der Einsamkeit zur eigenen Mitte finden.

Ref.: Helmut Haffner, Ikonenschreiber, Autor und Einsiedler auf Zeit.

Buch zur Sendung:

[Fülle in Stille](#)

[Das andere Almbuch](#)

von Helmut A. Haffner

BoD - Books on Demand

09:00

Buchbeschreibung:

Ein gestresster Stadtmensch erfüllt sich den Wunsch, für einige Zeit in die Einöde auf eine Alm zu gehen um dort zu erfahren, wie ein Leben ohne Strom, ohne Fernsehen zu bewerkstelligen sei. Aus einem Aufenthalt wurden zehn Aufenthalte, in zehn aufeinander folgenden Jahren. Was die Almzeiten, neben der Bewältigung der täglichen Arbeiten, für einen seelischen Prozess in Gang setzten und welche Erfahrungen und Erkenntnisse daraus erwachsen, darüber erzählt der Autor. Für alle, die nach mehr Sinn und Zuversicht im Leben suchen, ist dieses Buch geschrieben.

---

## Samstag, 26. August

---

### Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Die Rückkehr der Bäume in unser Leben.  
Ref.: Dr.-Ing. Erwin Thoma, Autor, Forst- und Betriebswirt  
Bücher von Erwin Thoma:

Holzwunder  
Die Rückkehr der Bäume in unser Leben  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710401053, Preis: 19,95 €

Die sanfte Medizin der Bäume: Gesund leben mit altem und neuem Wissen  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710400018, Preis: 21,95 €

10:00

Dich sah ich wachsen: Was der Großvater noch über Bäume wusste  
von Erwin Thoma  
Verlag: Servus, ISBN: 978-3710401121, Preis: 14,95 €

[www.thoma.at](http://www.thoma.at)

Besuchen Sie gerne das Thoma Forschungszentrum:

Ing. Erwin Thoma Holz GmbH  
Thoma Forschungszentrum für Holzverarbeitung  
Hasling 35, 5622 Goldegg in Österreich

Tel.: +43 6415 8910  
E-Mail: [info@thoma.at](mailto:info@thoma.at)

Besuchszeiten sind Montag - Freitag von 9-12 Uhr und 13-16 Uhr.  
Für Beratungen und Führungen wird gebeten vorher einen Termin zu vereinbaren.

---

## Montag, 28. August

---

### Lebenshilfe

Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.  
Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance  
Coach, Autor

10:00

Internetseite Alexander Egger:  
[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](http://About|AlexanderEggerPowerYourLife|Salzburg)

Film über Alexander Egger:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

---

## Dienstag, 29. August

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?  
Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

10:00

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[An welcher Schraube Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rundläuft.](#)  
[Boxenstopp für Paare](#)  
Goldmann Verlag  
[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin [Die Verwöhnungsfälle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag Abschied von der Spaßpädagogik  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag

---

## **Donnerstag, 31. August**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Wie bekomme ich Freude am Beten?  
Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin  
[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

---

## **Freitag, 1. September**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. "Sektion Gipfelkreuz"- Gott gemeinsam am Berg erleben.  
Ref.: Jonas Steglich, Vorstandsmitglied Deutscher Alpenverein (DAV) und Peter Krecu, Tourenreferent der DAV-Sektion Gipfelkreuz  
Infos: <https://www.dav-gipfelkreuz.de/>

---

## **Montag, 4. September**

---

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Matthias Rösler, Fachanwalt für Erbrecht, Vizepräsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Dienstag, 5. September

---

### **Lebenshilfe**

Einzigartig. Leben wagen!

Ref.: Alexandra Maria Linder, Hauptverantwortliche Marsch für das Leben und  
Carmen Czampiel, Jugend für das Leben

Web-Site Bundesverband Lebensrecht:

10:00

[Bundesverband Lebensrecht \(bundesverband-lebensrecht.de\)](https://www.bundesverband-lebensrecht.de)

Marsch für das Leben am 23.09.2023 in Berlin und Köln

[Unsere Antwort auf politischen Rückschritt: Zwei Märsche für das Leben am  
16.09.2023 - in Berlin und in Köln! - Bundesverband Lebensrecht \(bundesverband-  
lebensrecht.de\)](https://www.bundesverband-lebensrecht.de)

---

## Montag, 11. September

---

## **Lebenshilfe**

Trost, trösten und getröstet werden - wie kann das gelingen?

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)  
[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 24,50 €

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Psychopädica Verlag, Preis: 9,90 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## **Dienstag, 12. September**

---

### **Lebenshilfe**

Der Reiz des Femininen. Was macht mich zur Frau?

Ref.: Martina Schäfer und Evelyn Paschold, Institut für dialogische und identitätstiftende Seelsorge und Beratung e.V. (IdiSB)

[www.idisb.de](http://www.idisb.de)

09:00

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.  
Hauptstr. 72  
71732 Tamm  
info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon  
Di. 13 - 17 Uhr  
Mi. und Do. 9 - 12 Uhr Tel. +49 7141 6889670

---

## **Donnerstag, 14. September**

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Kreuz-Weg. Wie das Leiden mich zu Gott führte.

10:00

Ref.: DDR. Boris Wandruszka, Arzt, Psychotherapeut, Philosoph und Autor  
[Boris Wandruszka - Boris Wandruszka - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler \(boris-wandruszka.de\)](#)

---

## **Freitag, 15. September**

---

### **Lebenshilfe**

Wenn das Herz stolpert. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Herzrhythmusstörungen.

10:00

Ref.: Dr. Rainer Matejka, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
In der Sendung erwähnter Begriff:

N-terminales Pro-BNP

Substanz, die das Herz bei nachlassender Herzleistung produziert;  
Diagnostik: Blutwert;  
Ein erhöhter Wert weist auf nachlassende Herzmuskelkraft hin.

---

## **Samstag, 16. September**

---

### **Lebenshilfe**

Die Würde des Lebens - vom Anfang bis zum Ende.

09:00

Ref.: Walter Ramm, Gründer und Vorsitzender der Aktion Leben und Gabriele Hüter, stellvertr. Vorsitzende, Systemische Familienberaterin  
[www.aktion-leben.de](http://www.aktion-leben.de)

---

# Montag, 18. September

---

## **Lebenshilfe**

Schönheitswahn: Warum tun wir uns die Fremdbestimmung an?

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevoller Zwiesprache

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Am 23. und 24. September findet ein Wochenendseminar statt zum Thema:

Narzisstischen Mißbrauch überwinden und die Wunden heilen

Samstag und Sonntag

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/narzissmus-seminar/>

Am 28. September findet wieder ein Vortragsabend zur Einführung in die Liebevoller Zwiesprache statt.

Heilsamer Umgang mit belastenden und schmerzhaften Gefühlen

10:00

19.00 bis 21.00 Uhr

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/vortragsabend/>

Am 18. November gibt es ein Tagesseminar zum Thema

Neue Lebensfreude finden

Für alle, die wissen wollen, was sie selbst tun können

Samstag 10 bis 18.30 Uhr

Online per Zoom

<https://peggypaquet.de/lebensfreude/>

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevoller Zwiesprache beginnt im März 2024

Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

---

## Dienstag, 19. September

---

### Lebenshilfe

EHE wir uns trennen. Wenn zwei sich streiten... Wie entwickelt man eine gute Konfliktfähigkeit?

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

10:00

## Donnerstag, 21. September

---

### Lebenshilfe

Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.

Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie, St. Hildegardis Krankenhaus Köln

Internetseite [Deutsche Alzheimer-Gesellschaft](http://www.deutsche-alzheimer-gesellschaft.de) mit Entlastungsangeboten für Angehörige.

Alzheimer-Telefon: 030 259 37 95 14

Karte mit [Hilfe und Beratung vor Ort](#)

10:00

In der Sendung erwähnte Medikamente, die aktuell in Deutschland speziell für Alzheimer Demenz zugelassen sind: Acetylcholin-Esterase-Hemmer (bei leichter bis mittelschwerer Demenz): Donepezil, Rivastigmin (auch als Pflaster) oder Galantamin Memantin (bei mittelschwerer bis schwerer Demenz) Ansonsten gibt es nur nichtmedikamentöse Behandlung wie Tagesstruktur, Bewegung, Interaktion, gesunde Ernährung, Gedächtnisübungen usw.

---

## Freitag, 22. September

---

### **Lebenshilfe**

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit.

Ref.: Kerstin Wendel, Autorin, Sprecherin und Seminarleiterin

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit

Lebenshilfe um 10:00 Uhr mit Moderatorin Christine Hein-Moosbrugger und Kerstin Wendel, Autorin, Sprecherin und Seminarleiterin

Sendung verpasst? In unserem Podcast [Gesundheit](#) können Sie die Sendung nachhören, downloaden und teilen.

10:00

Kerstin Wendel im Netz

[Homepage](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Das Buch zur Sendung

Kerstin Wendel

Chronisch hoffnungsvoll. Stärke finden in einem Leben mit Krankheit

SCM Hänssler, 2017

240 Seiten, Klappenbroschur / Ebook

ISBN: 9783775157841

Hardcover: € 14,99 / Ebook: € 11,99

[Zum SCM-Shop](#)

---

## Samstag, 23. September

---

### **Lebenshilfe**

Getrennt Lebende in der Kirche. Zeugen für das Ehesakrament.

Ref.: Waltraut Sennewald und Bruno Weisenberger, Gemeinschaft Familie Solitude Myriam

Internetseite der Gemeinschaft Familie Solitude Myriam: [familiesolitudemyriam.org](http://familiesolitudemyriam.org)

10:00

Kontakt Familie Solitude Myriam Deutschland:

Waltraut Sennewald

Leitung FSM Deutschland und Österreich

+49 (0) 1758765418

+49 (0) 821 59986260

[waltraut.sennewald@t-online.de](mailto:waltraut.sennewald@t-online.de)

---

## Montag, 25. September

---

### **Lebenshilfe**

Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

Ref.: Michael Ragg, Journalist, Leiter Agentur „Ragg´s Domspatz“

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

10:00

Ragg's Domspatz GbR  
Agentur für christliche Kultur  
Michael und Vivian Ragg  
Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen  
Telefon: 08386 / 3 26 08 95  
Mobil: 0173 / 5 62 16 20

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

---

## **Dienstag, 26. September**

---

### **Lebenshilfe**

Dauernd erschöpft. Leben mit angezogener Handbremse.

Ref.: Andreas Franziskus Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische  
Naturmedizin

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Veranstaltungstipp: Internationaler Hildegard-  
von-Bingen-Kongress

27. bis 29. Oktober 2023

in Nals, Italien-Südtirol

10:00

im Haus der Vereine [www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Herr Groß führt seine Praxis zusammen mit seiner Frau, der Heilpraktikerin und  
Hildegard-Expertin Sylvia Michaela Groß

Anschrift: Praxis für Hildegardheilkunde

Sylvia Michaela Groß Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Kontakt: Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)

Zusammenarbeit:

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Donnerstag, 28. September

---

### **Lebenshilfe**

Die geistlich-spirituelle Notfallapotheke als erste Hilfe für die Seele.  
Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger, Autor und psycho-spirituellem Lebensberater

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de) In der Sendung genannte Bücher von P. Christoph:

### [Christoph Kreitmeir: Glaube an die Kraft der Gedanken](#)

Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil

Gütersloher Verlagshaus

eBook epub (epub)

ISBN: 978-3-641-10260-9

13,99 €

### [Christoph Kreitmeir: Der Seele eine Heimat geben](#)

Spirituelle Impulse für ein gutes Leben

Hardcover, Pappband, 160 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-07036-0

16,00 €

10:00

Weitere von P. Christoph in der Sendung genannte Bücher:

[Die musikalische Hausapotheke von Prof. Dr. Christoph Rüger](#)

[Ich habe es mir von der Seele geschrieben . . . von Hans-Georg Lubkoll](#)

---

## Freitag, 29. September

---

### **Lebenshilfe**

Sich selber kennen - eigene Gefühle und Reaktionsmuster verstehen lernen.

Ref.: Claus Stegellner, Heilpraktiker für Psychotherapie und Gestalttherapeut

10:00

## Montag, 2. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

radio horeb - Hören und Handeln! Wie werde ich zum Missionar?

Ref.: Bernhard Mitterrutzner, Radio Maria Weltfamilie

[Das radio horeb - Team Deutschland](#)

10:00

Kommen Sie ins Team!

Senden Sie ihr eine E-Mail an [td\(at\)horeb.org](mailto:td@horeb.org)

oder melden Sie sich unter Tel.

+49 (0) 8328 921-140.

---

## Dienstag, 3. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Mission Deutschland - für eine Pastoral der Nächstenliebe.

Ref.: Julian Heese, Bereichsleiter „Missionarische und diakonische Pastoral“ im Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken und P. Pascal René Lung, Generalvikar des Bistums Stockholm und Beate Danlowski, Leiterin Kinderhospiz-Zentrum LEO in Berlin

09:00

Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken e.V.

Kamp 22 | 33098 Paderborn

Telefon: +49 5251 2996 0

E-Mail: [info@bonifatiuswerk.de](mailto:info@bonifatiuswerk.de)

[Web: www.bonifatiuswerk.de](http://www.bonifatiuswerk.de)

---

## **Donnerstag, 5. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Meine Gemeinde - meine Mission!

Ref.: Dekan Bernhard Hesse, Leiter des Dekanats Kempten, Pfarrer von St. Anton in Kempten und bischöflicher Beauftragter für die Charismatische Erneuerung im Bistum Augsburg

10:00

Weitere Infos: [Website Kirchengemeinde St. Anton Kempten](#) [Divine Renovation in der Kirchengemeinde St. Anton](#) [Charismatische Erneuerung in der Diözese Augsburg](#)

Weitere Sendungen zum Missionsmonat bei radio horeb:

[www.horeb.org/mission/](http://www.horeb.org/mission/)

---

## **Freitag, 6. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Zwischen Arktis und Tropen. Das faszinierende Leben der Zugvögel.

Ref.: Reno Lottmann, Ornithologe und Autor

Internetseite, von der die eingespielten Vogel-Töne genommen wurden:

[www.xeno-canto.org](http://www.xeno-canto.org)

Die Rechte für die einzelnen Töne liegen bei:

Graugänse: W. Agster Kraniche: Esperanza Poveda Knutt-Ruf: Mats Olsson Knutt-Brut/Fütterung: Mats Rellmar

10:00

Zugvogeltage im niedersächsischen Wattenmeer vom 14.-21.10.2013. Weitere Infos:

[www.zugvogeltage.de](http://www.zugvogeltage.de)

Buch zur Sendung

Nächster Halt Wattenmeer. Wie ein kleiner Zugvogel die Welten verbindet.

Reno Lottmann

oekom-Verlag

ISBN: 978-3-96238-410-4

Softcover, 360 Seiten

26,00 € (pdf 20,99 €)

[hier bestellbar:](#)

---

## Montag, 16. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Tabu Fehlgeburt.

Ref.: Dr. Ute Horn, Autorin von "Leise wie ein Schmetterling", Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Das Buch zur Sendung:

[Leise wie ein Schmetterling \(Buch - Gebunden\) \(scm-haenssler.de\)](#)

[Leise wie ein Schmetterling \(E-Book - EPUB\) \(scm-haenssler.de\)](#)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Dienstag, 17. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Mein Weg mit Gott. Als Unternehmer unterwegs im Glauben.

Ref.: Jürgen Kutsch, Unternehmer und Stifter

Stiftung von Jürgen Kutsch:

[www.stiftung-juergen-kutsch.de](http://www.stiftung-juergen-kutsch.de)

10:00

Unternehmen von Jürgen Kutsch:

[www.kutsch-lkw.de](http://www.kutsch-lkw.de)

Wallfahrtskapelle Klein-Jerusalem, Willich-Neersen:

[Interessengemeinschaft Kapelle Klein-Jerusalem e.V.](#)

---

## Donnerstag, 19. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Kopie oder Original? Mut zur eigenen Identität!

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

Website von Sonja Theresia Hoffmann:

<https://sonja-th-hoffmann.de/>

Den in der Sendung angesprochenen "Liebesbrief Gottes" findet sich hier:

<https://sonja-th-hoffmann.de/gebete/>

Das am Ende der Sendung vorgetragene Gedicht von Roland Walter findet sich hier:

[roland-walter.de/wer-bin-ich](http://roland-walter.de/wer-bin-ich)

10:00

Sonja Th. Hoffmann OFS

Therapie - Beratung - Ausbildung

Schönberger Str. 11

86577 Sielenbach OT Schafhausen

Tel.: +49 8258-997 55 20

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## **Freitag, 20. Oktober**

### **Lebenshilfe**

Wovor wir im Alter Angst haben: Demenz, geistige Verwirrung und vorzeitiger Abbau.

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

10:00

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

---

## **Samstag, 21. Oktober**

### **Lebenshilfe**

Aktuelles zum Missionsmonat: Hilfe zur Selbsthilfe in Südafrika.

Ref.: P. Gerhard Lagleder, Präsident der südafrikanischen Malteser

Webseite der "Bruderschaft des seligen Gerhard":

[Brotherhood of Blessed Gérard \(bsg.org.za\)](http://Brotherhood of Blessed Gérard (bsg.org.za))

10:00

Möchten Sie Father Gerhard gerne in Ihre Pfarrei einladen oder haben Fragen, werden Sie sich gerne direkt an Pater Gerhard.

Kontakt P. Gerhard Lagleder:

Mobil: 0151-10 82 14 67

Mail: [father@bbg.org.za](mailto:father@bbg.org.za)

# Montag, 23. Oktober

---

10:00

## Lebenshilfe

Unsere Mission - an der Seite der Armen.

Ref.: Msgr. Wolfgang Huber, Präsident Internationales Katholisches Hilfswerk missio München

---

# Dienstag, 24. Oktober

---

## Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Vernünftig heizen - richtig lüften: Energiespartipps für die kalte Jahreszeit.  
Ref.: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern  
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern für private Haushalte:

Terminvereinbarung kostenfrei unter 089 552794 340  
(Mo-Fr, 9-12 Uhr)

Internetseite: [verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale zum Nachhören [HIER](#)

Hilfreiche Links:

[www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)

[www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de)

[www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de)

Buchtipp zum Thema: Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps.  
Hrg. Maximilian Gege  
Verlag oekom

10:00

Zusammenfassende Tipps des Referenten:

Wärme und Strom einsparen gelingt besonders erfolgreich mit regelmäßiger Kontrolle Die Selbstablesung mit Auswertung der Zählerstände und deren regelmäßige Meldung an den Versorger bzw. Netzbetreiber sind grundsätzlich zu empfehlen! Die Verbrauchsentwicklung sollten alle Energiekunden gut im Auge behalten, z.B. über die vom Umweltbundesamt geförderten Onlineangebote der gemeinnützigen CO2online gGmbH: via [www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de) und mit der entsprechenden Smartphone-App: EnergieCheck! Die Erstbewertung der Verbrauchshöhe gelingt gut mit dem [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de) und [www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de) Tipps zum Stromverbrauch Beleuchtung: für alle Lampen/Leuchten mit >1 Stunde täglicher Leuchtdauer besser LED's nutzen, z.B. Filament-LED im Windstoß-Design wirken auch schön in Kronleuchtern. Stand-By-Ritual: der Letzte macht das Licht aus und vor dem Einschlafen ebenso die Bereitschaftsstromverbräuche der Geräte in der HiFi-/TV- und PC-Ecke abschalten, z.B. via Steckdosenleiste mit abgesetztem Fußschalter. Besonders >20 Jahre alte Kühl-/Gefriergeräte durch nicht zu große/viele Geräte aus der jeweils besten Energieklasse ersetzen und regelmäßig die richtigen Temperaturen +7/-18° einstellen! Positivliste "Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2022" als PDF-Download, z.B. via <https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2476-verbraucherinformation-besonders-sparsame-haushaltsgeraete-2022.html> Leitfaden „Strom effizient nutzen“ als PDF-Download, z.B. via <https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2387-wegweiser-strom-effizient-nutzen.html> Tipps zur Heizenergie und Warmwasser Undichte Fenster, Türen und Dachluken abdichten! Lufttemperatur: jedes Grad ≈ 6 % Energie! Nur wenige Wohnräume auf >16° beheizen; Türen zu weniger beheizten Räumen in der Heizperiode geschlossen halten; Heizkörperthermostate nach 20 Jahren erneuern und teilweise digitalisieren; konsequentes Stoßlüften. Der Wasserbedarf für ein Vollbad ist im Schnitt dreimal höher als beim Duschen; eine hochwertige Sparbrause (≈ 9 Liter/Min) kann den gewohnten Komfort erhalten helfen. Eine umfassende „Heizungsoptimierung“ wäre für Gebäudeeigentümer häufig zu empfehlen - Bundesförderung (z.B. 15 % BAFA-Zuschuss) und höhere Förderung bei Heizungserneuerung! [https://www.bafa.de/DE/Energie/Effiziente\\_Gebaeude/Sanierung\\_Wohngebaeude/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung\\_node.html](https://www.bafa.de/DE/Energie/Effiziente_Gebaeude/Sanierung_Wohngebaeude/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung_node.html) Interessantes und Weiterführendes bietet auch der Bund der Energieverbraucher e.V. via [www.energieverbraucher.e.v.](http://www.energieverbraucher.e.v.) und natürlich die [www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/) Testberichte und Produktvergleiche via [www.test.de](http://www.test.de) / [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) / [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

---

# Donnerstag, 26. Oktober

---

10:00

## Lebenshilfe

Mein Weg mit Gott. Ein Marienkind geht nicht verloren!

Ref.: Walter Borsch, radio horeb-Team Deutschland, Eifel

Mehr Info zum radio horeb-Team Deutschland: [Das radio horeb - Team Deutschland](#)  
[| radio horeb](#)

---

# Freitag, 27. Oktober

---

### **Lebenshilfe**

Unser Weg mit Gott. Als Missionarsfamilie in den deutschen Osten.  
Ref.: Christina und Ferdinand Hell, Neokatechumenaler Weg Chemnitz  
Die Gemeinschaft Neokatechumenaler Weg in Deutschland:  
[Neokatechumenaler Weg - Offizielle Seite für Deutschland](#)

10:00 Orte und Kontaktadressen in Deutschland:  
[Wo wir sind - Neokatechumenaler Weg](#)

Kontakt Christina und Ferdinand Hell  
Neokatechumenaler Weg Chemnitz  
Mobil: 0172-30 37 147  
E-Mail: [hellferdinand2@gmail.com](mailto:hellferdinand2@gmail.com)

---

## **Samstag, 28. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

Aktuelles zum Missionsmonat: radio horeb - Hören und Handeln! Wie werde ich zum Missionar?

10:00 Ref.: Bernhard Mitternutzner, Radio Maria Weltfamilie  
[Das radio horeb - Team Deutschland](#)

Kommen Sie ins Team!  
Senden Sie ihr eine E-Mail an [td\(at\)horeb.org](mailto:td@horeb.org)  
oder melden Sie sich unter Tel.  
+49 (0) 8328 921-140.

---

## **Montag, 30. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

10:00 Mein Weg mit Gott. Mit dem Herzen hören - und handeln!  
Ref.: Ingrid Schienle, radio horeb-Team Deutschland, Villingen-Schwenningen

---

## **Dienstag, 31. Oktober**

---

### **Lebenshilfe**

10:00 Südsudan. Als Missionarin im jüngsten Land der Welt.  
Ref.: Sr. Helena Erler CJ, Projekt Loreto Rumbek im Südsudan  
Internetseite des Projekts Loreto Rumbek (Englisch):  
<https://loretorumbek.ie/health-care/>  
Internetseite des Ordens von Sr. Helena: <https://www.congregatiojesu.de/>

---

## **Mittwoch, 1. November**

---

### **Lebenshilfe**

Allerheiligen - unser Fest!  
Ref.: Pfr. Winfried Schnur  
Kontaktinformationen:

Blandine-Merten-Haus / Blandinen-Kapelle  
Schöndorfer Str. 37, 54292 Trier

Ansprechpartnerin: Sr. Christel, Tel.: 0651/27415  
Sie kann Kontakt zu Pfr. Schnur vermitteln.

09:00

Heilige Messe in der Blandinen-Kapelle:  
(in der Regel mit Pfr. Winfried Schnur)

Montag, Donnerstag, Samstag um 11 Uhr  
Dienstag, Freitag um 15 Uhr

Am „18.“ jeden Monats um 15.00 Uhr (auch am Sonntag)  
Am Mittwoch sowie an Sonn- und Feiertagen findet keine Hl. Messe in der Kapelle statt.

An folgenden vier Tagen im Jahr bleibt die Kapelle geschlossen:  
Am 1. Weihnachtstag, Ostersonntag, Karfreitag und Rosenmontag

---

## **Donnerstag, 2. November**

---

### **Lebenshilfe**

Kleiner Mensch - große Seele. Unser Weg mit dem "kleinen König".  
Ref.: Elisabeth König, Mutter von Tobias und Autorin  
Buch zur Sendung: Tobias. Der kleine König - eine Kindheit  
Mediathoughts Verlag | Dr. Glaw + Lubahn GbR, 2023  
ISBN 3947724497, 9783947724499  
260 Seiten  
Hardcover Druckausgabe: 24,00 €  
E-Book/Kindle: 17,99 €  
Direkter Link: [Tobias - mediathoughts verlag](#)

10:00

Gebet von Elisabeth König zum Abschluss der Sendung  
(ein Gebet, das sie mal gehört hat und ihre eigene Version daraus gewachsen ist):

Herr, dieser Tag  
und was er bringen mag,  
sei mir aus deiner Hand gegeben.  
Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.  
Du bist der Weg - ich will ihn gehn.  
Du bist die Wahrheit - ich will sie sehn.  
Du bist das Leben - mag mich umwehn, was will.  
Ich weiß, dass wir von dir behütet sind.  
Amen.

---

## Freitag, 3. November

---

10:00      **Lebenshilfe**  
Zum Weltmännertag: Männer des Glaubens - mit Gott die Welt verändern.  
Ref.: Ado Greve, ev. Bibellehrer

---

## Samstag, 4. November

---

10:00      **Lebenshilfe**  
Am Lebensende nicht allein. Die Möglichkeiten der modernen Palliativmedizin.  
Ref.: Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender Deutscher Hospiz - und PalliativVerband e.V.  
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.  
Aachener Str. 5  
10713 Berlin  
Tel.: 030 82 00 758 0  
Mail: [info@dhpv.de](mailto:info@dhpv.de)  
Internet: [www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)

---

## Montag, 6. November

---

10:00      **Lebenshilfe**  
Es gibt (k)ein Zuspät.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>  
  
Buch zum Thema der Sendung:  
Es gibt (k)ein Zuspät. Von der Notwendigkeit, unsere Zeit mit Liebe zu füllen.  
Michael Stahl  
GloryWorld-Medien  
[Michael Stahl, Es gibt \(k\)ein Zuspät \(gloryworld.de\)](http://Michael Stahl, Es gibt (k)ein Zuspät (gloryworld.de))  
  
Autobiographie von Michael Stahl:  
Kein Herz aus Stahl: Außenseiter, Bodyguard, Herzenskämpfer  
Michael Stahl  
Brunnen-Verlag  
  
weitere Bücher und Medien von Michael Stahl:  
[Bücher, CDs, DVDs von und mit Michael Stahl](#)  
  
Die Sendung ist ein Beitrag zur "Woche der Entscheidung":  
Woche der Entscheidung: Damit Menschen Gott kennenlernen!  
In dieser Woche laden wir Sie ein, Ihre Entscheidung für ein Leben mit Jesus Christus zu treffen. Diese Aktion veranstalten wir gemeinsam mit anderen christlichen Medienorganisationen. Mit dabei sind der ERF, Grandios, Bibel TV, Alpha Deutschland und viele andere.  
[Woche der Entscheidung](#)  
  
In der Sendung empfohlene christliche Hilfsorganisation für Suchtbetroffene und ihre Angehörigen (mit Selbsthilfegruppen und Fachberatungsstellen):  
[Blaues Kreuz: Wege aus der Sucht \(blaues-kreuz.de\)](http://Blaues Kreuz: Wege aus der Sucht (blaues-kreuz.de))  
Kontakt:  
Tel: 0202 62003-0  
Schubertstr. 41  
42289 Wuppertal

---

## Dienstag, 7. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Welche Farbe hat der Tod? Erfahrungen eines Klinikseelsorgers.  
Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Autor und psycho-spirituelle Lebensberater  
Website von P. Christoph Kreitmeir:  
[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Das Buch zur Sendung:  
[Christoph Kreitmeir: Welche Farbe hat der Tod?](#)

---

## Donnerstag, 9. November

---

### Lebenshilfe

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Paul Grötsch, Fachanwalt für Erbrecht, Geschäftsführer Deutsches Forum für Erbrecht  
Häufig gestellte Fragen  
Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht  
Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.  
Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)  
Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00 Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert  
[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

# Freitag, 10. November

---

## **Lebenshilfe**

Sterben, Tod, Trauer - die große Herausforderung für jeden Menschen.

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

[www.josef-epp.de](http://www.josef-epp.de)

Bücher von Josef Epp:

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Samstag, 11. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien. Wie ich ein neuer Mensch wurde.  
Ref.: Ingrid Sporrer  
Das Buch zu Sendung:  
[be-WEG-te-Zeit von Ingrid Sporrer](#)  
2. Auflage 2023

---

## Montag, 13. November

---

### Lebenshilfe

10:00 "Hilf mir, wenn ich traurig bin..." Kinder im Trauerfall einfühlsam begleiten.  
Ref.: Mechthild Schroeter-Rupieper, Familientrauerbegleiterin und Autorin  
<https://familientrauerbegleitung.de/>  
Buch zur Sendung:  
Für immer Anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds.  
Mechthild Schroeter-Rupieper  
Patmos-Verlag

Internetseite der Referentin:  
[Lavia gGmbH \(lavia-ggmbh.de\)](https://lavia-ggmbh.de)

---

## Dienstag, 14. November

---

### Lebenshilfe

09:00 Es wird dunkler - aber nur draußen! Tipps für Seele und Befindlichkeit.  
Ref.: Joseph Carl Schneider, Heilpraktiker  
Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## Donnerstag, 16. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Fokus Schöpfung. Was Abtreibung und Empfängnisverhütung mit Ökologie zu tun haben.  
Ref.: Cornelia Kaminski, Bundesvorsitzende der "Aktion Lebensrecht für Alle" (Alfa-e.V.)  
Stiftung Ökologie und Demokratie  
[home - Stiftung für Ökologie und Demokratie e.V. \(stiftung-oekologie-u-demokratie.de\)](https://stiftung-oekologie-u-demokratie.de)

Stiftung Ökologie und Demokratie - "Ökologia"-Preisträgerin 2023 Cornelia Kaminski  
["Ökologia"-Preisträgerin 2023 Cornelia Kaminski](#)

---

## Freitag, 17. November

---

### Lebenshilfe

Was uns in Krisen stark macht.

Ref.: Andreas Feldrapp, Psychologe und Leiter Seelsorgekurse bei der IGNIS-Akademie

Listen mit christlichen Beratern:

Internetseite der Ignis-Akademie: [www.ignis.de](http://www.ignis.de)

Internetseite von [C-STAB](#)

10:00

Christliche Kliniken:

Klinik [Hohe Mark](#)

[de´ignis-Fachklinik](#)

Diakonie-Krankenhaus [Elbingerode, Fachabteilung Psychosomatik/Psychotherapie](#)

Internetseite der [Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ACL](#)

(Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie- und Seelsorgereinrichtungen auf der Grundlage des Evangeliums)

## Samstag, 18. November

---

### Lebenshilfe

Sexueller Missbrauch - endlich das Schweigen brechen: heilsamer Umgang mit den körperlichen und seelischen Folgen.

Ref.: Peggy Paquet

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de/\)](https://peggypaquet.de/)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Im Januar 2024 startet ein Online-Abendkurs (per Zoom) zum Thema Heilung unserer Beziehungen. Beziehungsdynamiken erkennen und lösen.

Termine

19. Januar 2024

02. Februar 2024

16. Februar 2024

01. März 2024

4 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr

[Beziehungsdynamiken - Liebevoller Zwiesprache \(peggypaquet.de\)](#)

10:00

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevoller Zwiesprache beginnt im März 2024

Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

---

## Montag, 20. November

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Alte Liebe rostet nicht... Miteinander alt werden.  
Ref.: P. Elmar Busse, Ehe- und Familienseelsorger und Ursel und Roland Steinke, Goldhochzeit-Ehepaar
- 

## Dienstag, 21. November

---

- 10:00 **Lebenshilfe**  
Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.  
Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner  
[Website von Josef Müller \(https://josef-mueller.de/\)](https://josef-mueller.de/)  
Bücher von Josef Müller:  
[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)  
[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)  
[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)  
[Kraftfutter pur 2](#)  
Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de)
- 

## Donnerstag, 23. November

---

- Lebenshilfe**  
Zeit allein heilt die Wunden nicht.  
Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
<https://peggypaquet.de/>
- Veranstaltungen mit Peggy Paquet
- Im Januar 2024 startet ein Online-Abendkurs (per Zoom) zum Thema Heilung unserer Beziehungen. Beziehungsdynamiken erkennen und lösen.  
Termine  
19. Januar  
02. Februar  
16. Februar  
01. März  
4 Abendeinheiten, jeweils freitags 18:00 bis 21:15 Uhr  
[Beziehungsdynamiken - Liebevolle Zwiesprache \(peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de/)
- 10:00 Der nächste Ausbildungskurs in Liebevolle Zwiesprache beginnt im März 2024  
Termine  
15.3. bis 17.3.2024 (online)  
12.4. bis 14.4.2024 (online)  
3.5. bis 5.5.2024 (München)  
7.6. bis 9.6.2024 (München)  
<https://peggypaquet.de/ausbildung/>
- Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:
18. September 2018 - "Kleine verletzliche Wesen - Die Hauptursache für Beziehungsprobleme, seelisches Leiden und körperliche Erkrankungen" ([Download](#))  
26. September 2017 - "Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache" ([Download](#))  
9. Mai 2017 - "Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden!" ([Download](#))  
12. Dezember 2016 - "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" - Bindungsverletzungen erkennen und heilen. ([Download](#))
-

## Freitag, 24. November

---

### Lebenshilfe

Demenz: Wer bin ich vor Gott, wenn ich mich selbst nicht mehr kenne?

Ref.: Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung

Buch: Norbert Rose, Fremd und doch vertraut, Gerth Medien 2023, 15 EUR

10:00

[hier bestellen](#)

CD: Lars Peter, Vertraut - Lieder, die mein Herz berühren, Gerth Medien 2023, 16 EUR

[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 25. November

---

### Lebenshilfe

Tatort Partnerschaft. Aus dem Gefängnis toxischer Beziehungen ausbrechen:

Ref.: Leonie Hoffmann, Autorin von "ÜberWunden - die wahre Geschichte einer zerstörerischen Liebe, tiefer Verletzungen und großer Wunder"

Buch zur Sendung:

10:00

Leonie Hoffmann

Überwunden. Die wahre Geschichte einer zerstörerischen Liebe, tiefer Verletzungen und großer Wunder.

GerthMedien

Buch 16,00 € [hier bestellen](#)

E-Book, 12,99 € [hier bestellen](#)

---

## Montag, 27. November

---

### Lebenshilfe

Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater

[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch

Im Hawisch 17, 41470 Neuss

Tel.: 02137 - 92 99 882

E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

10:00

[Die Verwöhnungsfälle](#)

[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)

Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)

[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)

Springer Verlag Berlin

An welcher Schraube Sie drehen können, damit Ihre Beziehung rundläuft

Boxenstopp für Paare

Goldmann Verlag

Abschied von der Spaßpädagogik

Für einen Kurswechsel in der Erziehung

Kösel Verlag

---

## Dienstag, 28. November

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien. Es ist nie zu spät, befreit zu leben.  
Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin  
Website von Eva-Maria Admiral  
[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral.admiral-wehrlin.de) Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral:  
[https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks)

---

## Donnerstag, 30. November

---

### Lebenshilfe

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Paul Grötsch, Fachanwalt für Erbrecht, Geschäftsführer des Deutschen Forums für Erbrecht  
Häufig gestellte Fragen  
Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.  
Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)  
Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00 Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Freitag, 1. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Mit allen Sinnen - feiern in der Familie.  
Ref.: Sandra Geissler, Autorin, Theologin und Bloggerin  
Buchtipps:

10:00

Dieses kleine Stück Himmel. Mit allen Sinnen Familie leben.  
Sandra Geissler  
SCM, 1. Auflage  
208 Seiten, Klappenbroschur  
ISBN: 9783775160940

[Zum Online-Shop](#)

Die vorherige Sendung mit Sandra Geissler:

Familie leben - ein kleines Stück Himmel auf Erden  
Lebenshilfe, 26.05.2022

---

## Samstag, 2. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Warum lohnt es sich, mutig zu sein! Die Geschichte meines humanitären Modelabels.

Ref.: Nathalie Schaller, Gründerin von „eyd“, nachhaltige und faire Mode [eyd]

Humanitarian Clothing GmbH  
Landhausstraße 241  
70188 Stuttgart  
Tel: 0711 - 420 803 27  
[www.eyd-clothing.com](http://www.eyd-clothing.com)

10:00

Buch zur Sendung:

Nathalie Schaller mit Lennart Will: Der Stoff aus dem die Freiheit ist.  
Die Geschichte meines humanitären Modelabels [eyd] - und warum es sich lohnt, mutig zu sein.

adeo-Verlag

[Link zum Buch](#)

Film:

Tausche T-Shirt gegen Hoffnung. Dokumentarfilm von Jonathan Ziegler und Sarah Dörner

[tausche-t-shirt-gegen-hoffnung.de](http://tausche-t-shirt-gegen-hoffnung.de)

---

## Montag, 4. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Hildegardheilkunde und Naturmedizin - bewährte Helfer in der kalten Jahreszeit.  
Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin Ref.:  
Sylvia Groß, Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin  
Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“  
Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde  
Andreas Franziskus Groß  
Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München  
Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)  
E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß  
Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin  
Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München  
Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83  
Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82  
Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

10:00

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)  
Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow  
[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger  
[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:  
Hildegard-Naturprodukte-PJ  
Telefon: 07533-7433  
[www.virita.de](http://www.virita.de)

St. Hildegard-Posch GmbH  
Telefon: +43 7667-81 31  
[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)  
E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## **Dienstag, 5. Dezember**

---

### **Lebenshilfe**

Das Ehrenamt - tragende Säule bei radio horeb.  
Ref.: Maria Vallaster, Leiterin der Online-Redaktion und Ralf Oppmann,  
Standortleiter München und Ausbilder für ehrenamtliche Sendebegleiter  
Mehr Info (Text, Video):

10:00

[radio horeb-Team Deutschland Ihr Ehrenamt | radio horeb](#)

---

## Donnerstag, 7. Dezember

---

### Lebenshilfe

Erkältungszeit. Husten vorbeugen und richtig behandeln.

Ref.: Dr. Michael Barczok, Pneumologe

Bücher von Dr. Michael Barczok:

10:00

Atem Los. Ihre Lunge verstehen, schützen, stärken. Verlag Mediathoughts, Sept. 2023

[Buch hier bestellen](#)

Luft nach oben. Wie richtiges Atmen uns stärker macht. Verlag Bastei Lübbe

[E-Book hier bestellen](#)

---

## Freitag, 8. Dezember

---

### Lebenshilfe

Maria. Ein Mädchen der Antike als Vorbild für die Frau von heute?

10:00

Ref.: Milena Marton, Pianistin und fünffache Mutter

Website von Milena Marton:

[www.milenamarton.com/de](http://www.milenamarton.com/de)

---

## Samstag, 9. Dezember

---

### Lebenshilfe

Das wundervolle Geschenk des Lebens! Unser Kind hat Down Syndrom.

Ref.: Caterina Centomo, Mutter von Maria

Mehr zum Thema

+ „Ich kann viel mehr als ihr denkt!“ Das verborgene Potential von Kindern mit Behinderung.

Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin, und Caterina Centomo, Mutter von Maria (Kind mit Downsyndrom)

Sendung am 21.03.2023

[hier nachhören](#)

10:00

+ Leben mit Down-Syndrom - mittendrin und voll dabei

Lebenshilfe mit Rosi Mittermeier, Selbsthilfegruppe "Von wegen down!"

Sendung am 03.12.2022

[hier nachhören](#)

+ Am liebsten bin ich Hamlet - leben mit Downsyndrom

Lebenshilfe mit Sebastian Urbanski, Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung

Lebenshilfe, Schauspieler

Sendung am 16.03.2021

[Mehr Info hier](#)

In der Sendung genanntes Buch:

[Maren Müller-Erichsen: Geliebte Kinder. Eine Mutter kämpft für die Rechte von Menschen mit Behinderungen](#)

---

# Montag, 11. Dezember

---

## Lebenshilfe

Die Glückmachliste.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky

[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.

Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf [www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

10:00

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)

[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)

von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky

Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[Wodurch wurde ich, wie ich bin?](#)

[Erfahrungen in jungen Jahren - Auswirkungen und Auflösungen](#)

von Jakob Derbolowsky

Verlag Psychopädica, Preis: 24,50 €

[Vergeben ja, vergessen nie: Die eigene Vergangenheit: Kraftquelle oder Last](#)

von Jakob Derbolowsky

Psychopädica Verlag, Preis: 9,90 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)

[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)

[\(Das Anleitungsbuch\)](#)

von Jakob Derbolowsky

Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)

[TrophoTraining](#)

[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)

von Jakob Derbolowsky

Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## Dienstag, 12. Dezember

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Das Wochenbett - die kostbare Zeit für Mama und Kind.

Ref.: Lisa Hobelsberger, Hebamme, Buchautorin

Buch zur Sendung:

10:00

Hallo Wochenbett: Es muss nicht alles magisch sein.

Deine Psyche und dein Körper nach der Geburt - Hebammenwissen,  
Erfahrungsberichte & Selfcare Rituale

Lisa Hobelsberger

Verlag herbig

[Hier bestellen](#)

Internetseite von Lisa Hobelsberger:

[Meilenstein Akademie](#)

---

## Donnerstag, 14. Dezember

---

### Lebenshilfe

70 Jahre Caritas Baby Hospital in Bethlehem: Oase der Nächstenliebe in einem zerrissenen Land.

10:00

Ref.: Dr. Hiyam Marzouga, Chefärztin Caritas Baby Hospital Bethlehem

Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen Caritasverband e.V.

Spendenkonto IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03

[www.kinderhilfe-bethlehem.de](http://www.kinderhilfe-bethlehem.de)

---

## Freitag, 15. Dezember

---

### Lebenshilfe

Marias Schwangerschaft und Jesu Geburt - Heilsbotschaft für verletzte Seelen.

Ref.: Andrea Müller, Abtreibungsüberlebende, Gründerin von "Schwanger - du bist nicht allein" und Autorin

Einladung zu einem Seminar bei Belastungen im Zusammenhang mit Fehlgeburt oder Abtreibung: "Vertrauensbeziehung stärken - Innere Heilung"

26. bis 28.4.2024 in Neuötting

Seminarleitung: Andrea Müller

Infos und Anmeldung unter: [www.familiesein.de](http://www.familiesein.de)

10:00

eMail: [seminar@familiesein.de](mailto:seminar@familiesein.de) Webseite von Schwanger - Du bist nicht allein e.V.

[www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org](http://www.schwanger-du-bist-nicht-allein.org)

Kontakt zur Referentin:

[post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de](mailto:post@schwanger-du-bist-nicht-allein.de) Buch von Andrea Müller:

Abtreibung - Ausweg, wenn die Seele nicht mehr weint.

[Mehr Info oder hier bestellen](#)

Weitere Gruppen für Trauernde nach Abtreibung:

[Rahels Weinberg](#)

[Kaleb e.V.](#)

---

## Montag, 18. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Was ist Frieden?

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Dienstag, 19. Dezember

---

### **Lebenshilfe**

Die Weihnachtsbotschaft: "Freut euch und jubelt!"

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

10:00

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
  
86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## Donnerstag, 21. Dezember

---

10:00

**Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Das unbegreifliche Geschenk des Lebens: die Geschichte meiner Frau Chiara.

Ref.: Enrico Petrillo

Die Webseite über Chiara Corbella Petrillo in deutscher Sprache:

<https://www.chiaracorbella Petrillo.org/de/>

---

**Freitag, 22. Dezember**

---

## Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.

Ref.: Josef Müller, Buchautor und Evangelist

[www.josef-mueller.de](http://www.josef-mueller.de)

In der Sendung erwähnter [Sorgenübergabe-Vertrag](#) s.u.

Bücher zur Sendung:

[KRAFTfutter pur](#)  
[30 Powerandachten](#)  
mediaKern Verlag

[Kraftfutter pur 2](#)  
mediaKern Verlag

Der Nachfolge-Band des 2019 erschienenen ersten »Kraftfutter«-Andachtsbuches von Josef Müller hat den gleichen positiven Fokus: Einladung zum kindlichen Vertrauen auf Gott, Ermutigung und Motivation der Nachfolger Jesu. Die kurzen, lebendigen Impulse sind wieder angereichert mit persönlichen Einsichten, Erfahrungen und Erlebnissen des Autors.

KRAFTfutter pur und alle u.g. Bücher können direkt über [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de) bestellt werden, auch die handsignierten Bücher. Telefon Ost-West Media Verlag: 08141-102 20

Möchten Sie Josef Müller als Redner einladen, dann schreiben Sie an [office@josef-mueller.de](mailto:office@josef-mueller.de)

Weitere Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke](#)  
[Wie ich immer reicher wurde.](#)  
Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 20,00 €

10:00

[GO!](#)  
[Das Leben will dir Beine machen.](#)  
Fontis-Brunnen Verlag, Preis: 5,00 €

[Hier](#) kommen Sie zu den Büchern von Josef Müller.

Sorgen-Übergabevertrag  
zwischen dem Unterzeichnenden und Jesus Christus gemäß

1.Petrus 5,7

"Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch." 1 Ich übergebe Jesus Christus meine Sorgen und verliere alle weiteren

Bearbeitungsrechte. 2 Er übernimmt meine Sorgen zur weiteren Bearbeitung und kommt für die allerbeste Erledigung auf 3 Die Anzahl der zu übertragenden Sorgen ist unbegrenzt. 4 Rücknahme-Sperrklausel:

Bei dem Versuch, den Vertrag zu brechen und rechtswidrig die abgegebenen Sorgen an sich zu reißen, ist der Unterzeichnende verpflichtet zu folgendem Gebet:

"Ich danke dir, dass du meine Sorgen bereits endgültig übernommen hast.

Ich vertraue dir, dass du dich ganz für mich einsetzt." 5 Zur Vertragsausführung wird im Einzelnen empfohlen:

a) Die abzugebenden Sorgen aufschreiben und in die Bibel einlegen (z.B. auf der Seite von 1. Petrus 5,7)

b) Die Sorgen außerdem im Gebet mündlich übergeben.

c) Übergabe-Dank-Gebet täglich wiederholen.

d) Späteres Abhaken der erledigten Sorgen und Dankgebet. 1.Petrus 5,7

Philipper 4,6

Matthäus 6,25+33

Matthäus 10,19

Sprüche 1,32+33

Unterschrift: JESUS

---

## Samstag, 23. Dezember

### **Lebenshilfe**

Weihnachten für Einsame.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin Kleine Kommunität der Geschwister Jesu Seelsorge-Hotline bei radio horeb:

Die Seelsorge-Hotline radio horeb ist täglich von 16:00 bis 17:00 Uhr unter der Telefon-Nummer +49 (0) 8328 921 170 erreichbar. Kommen Sie mit einem erfahrenden Seelsorger persönlich ins Gespräch. An Heiligabend ist die Seelsorge-Hotline von 15:00 bis 20:00 Uhr für Sie erreichbar. Die Nummer: 08328 921 170 (von außerhalb von Deutschland (+49 8328 921 170)).

Infos zur Sendung: [www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

10:00

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB  
Ringstrasse 10  
91085 Weisendorf /Oberlindach

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

Bücher von Sr. Teresa Zukic: [Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...  
und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## **Dienstag, 26. Dezember**

### **Lebenshilfe**

09:00

Höhepunkt 2023: Kreuz-Weg. Wie das Leiden mich zu Gott führte.

Ref.: DDr. Boris Wandruszka, Arzt, Psychotherapeut, Philosoph und Autor

[Boris Wandruska - Boris Wandruska - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler  
\(boris-wandruszka.de\)](#)

---

## **Donnerstag, 28. Dezember**

## **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: „Ich kann viel mehr als ihr denkt!“ Das verborgene Potential von Kindern mit Behinderung.  
Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin und Pädagogin und Caterina Centomo, Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom  
Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut  
Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg  
Tel. 040 - 491 10 51

Eine Auswahl der Bücher von Dr. Manske:

[Schreibbuch zur inklusiven Lesefibel](#)  
Spielen - Schreiben - Lesen

[Inklusive LeseFibel  
für Kinder mit Down-Syndrom, Leseratten und Legastheniker](#)

[Wie kommt das Denken in meinen Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)

[Schlechte Schüler gibt es nicht](#)

10:00

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske: [www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

Fortbildungsprogramme 2023 für die Organisation von Selbsthilfegruppen

Wir wissen, dass das Lernen der Entwicklung voraussetzt. Unsere Aufgabe besteht darin, mit unseren Kindern so zu lernen, dass sie sich entwickeln können. L.S. Vygotskij geht davon aus, dass jede Behinderung in erster Linie sozialer Natur ist. Der pädagogische Optimismus, der von seinem Werk ausgeht, ist nicht unbegründet. Es ist notwendig, dass wir uns gemeinsam fortbilden. Wenn wir dann die Erfahrung machen, dass es an der Zeit ist gemeinsam zu forschen, haben wir die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Die Fortbildungen finden digital am Samstag und Sonntag statt. Die Kosten für jedes Wochenende betragen 250,- Euro. Falls Teilnehmer\*innen nicht an allen Modulen teilnehmen möchten, ist es möglich, sich nur für einzelne Modulwochenenden anzumelden.

Kurs A Pädagogik 2023

Sprachentwicklung 03. und 04. Juni 2023 Philosophie 24. und 25. Juni 2023 Sachkundeunterricht 23. und 24. September 2023 Mathematikunterricht 21. und 22. Oktober 2023 Funktionelle Systeme 11. und 12. November 2023 Der gute Unterricht 09. und 10. Dezember 2023 Kurs B Heilpädagogik 2023 Verhaltensstörung 17. und 18. Juni 2023 Funktionelle Systeme 08. und 09. Juli 2023 Diagnostik 07. und 08. Oktober 2023 Downsyndrom 28. und 29. Oktober 2023 Autismus 25. und 26. November 2023 Philosophie/ Psychose 16. und 17. Dezember 2023

Kurs-Termine 2024 sind uns noch nicht bekannt.

---

## **Freitag, 29. Dezember**

---

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Wie ich dem Krieg im Kongo entkam - und Gott mir Frieden schenkte.

Ref.: Pappy Orion Rwizibuka, Autor Übers.: Svenja Rwizibuka

Buch zur Sendung:

Flieh, mein Sohn! Wie ich dem Krieg im Kongo entkam und Gott mich fand.

Eine Geschichte über Gottes Bewahrung, Glauben und wahre Entschlossenheit

Pappy Orion Rwizibuka

SCM-Häussler

[Buch hier bestellen](#)

10:00

Kontakt zum Autor:

[www.focuscongo.com](http://www.focuscongo.com)

Focus Congo e.V.

Röntgenstr. 8

76351 Linkenheim-Hochstetten

---

## **Samstag, 30. Dezember**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Wendezeiten in der Ehe - Krisen erkennen, vorbeugen und gemeinsam meistern.

Ref.: Dr. Peter Wendl, Familien- und Eheberater, Autor

Mehr Information: [Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft \(ZFG\)](#)

10:00

---

## **Montag, 1. Januar**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Maria - Begleiterin im Alltag.

Ref.: Vikica Dodig, Pilgerleiterin in Medjugorje für die deutschsprachigen Pilger

09:00

---

## **Dienstag, 2. Januar**

### **Lebenshilfe**

Höhepunkt 2023: Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.

Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

Internetseite Alexander Egger:

[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](#)

10:00

Film über Alexander Egger:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

## Donnerstag, 4. Januar

---

### Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Der Ozean in mir... Mein Weg mit der Depression.

Ref.: Janice Braun, Jugendpastorin, Autorin

Internetseite der Referentin:

<https://www.janicebraun.com/>

10:00

Buch zur Sendung:

Der Ozean in mir.

Am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da. Mein Weg mit der Depression.

Janice Braun

SCM Haenssler-Verlag

Artikel-Nr.: 396148000

ISBN: 9783775161480

€ 14,95

[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 6. Januar

---

### Lebenshilfe

Höhepunkt 2023: Lebendiger Glaube - viele Herausforderungen: katholische Christen in China.

Ref.: Katharina Wenzel-Teuber, China-Zentrum e.V. und Josef Gao, aus China  
China-Zentrum der Steyler Missionare:

09:00

[China-Zentrum \(steyler.de\)](http://China-Zentrum.steyler.de)

Direkter Link zum China-Zentrum:

[China Zentrum e.V.: Home \(china-zentrum.de\)](http://China-Zentrum.e.V.:Home(china-zentrum.de))

---

## Montag, 8. Januar

---

## **Lebenshilfe**

Den Sinn im Leben finden. Aber wie?

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

www.josef-epp.de

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

-> mit eigenem Kapitel über das Thema "Sinnsuche/Sinnfindung"

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Dienstag, 9. Januar

---

### Lebenshilfe

10:00 Mystik leben im Alltag.  
Ref.: DDr. Boris Wandruszka, Psychiater und Philosoph  
[Boris Wandruszka - Boris Wandruszka - Psychotherapeut • Philosoph • Künstler](#)  
([boris-wandruszka.de](http://boris-wandruszka.de))

---

## Donnerstag, 11. Januar

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Getrennt oder geschieden - und trotzdem gemeinsam Eltern bleiben.  
Ref.: Cornelia Puhmann, Psychologische Psychotherapeutin, Paarcoach  
Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhmann  
Psychologische Psychotherapeutin  
Libauer Str. 15, 81927 München  
Tel.: 089 930 63 61  
E-Mail: [freundundleid@arcor.de](mailto:freundundleid@arcor.de)

10:00

Links zur weiteren Sendungen mit Cornelia Puhmann:

[Das Zwiegespräch nach Michael Lukas. - 15.06.2021](#)

[Wenn sich Rechtfertigung und innerer Rückzug in die Partnerschaft einschleichen. - 15.06.2020](#)

[Wenn sich Kritik und Verachtung in die Partnerschaft einschleichen. - 14.05.2020](#)

[Die Liebe pflegen. - 14.01.2019](#)

---

## Freitag, 12. Januar

---

### Lebenshilfe

Verletzte Seele. Die zerstörerische Macht von religiösem Missbrauch.  
Ref.: Jana Schmidt, Autorin und Missbrauchsopfer

Buch zur Sendung:

Sie predigten Wasser und tranken Wein. Mein Weg aus religiösem Missbrauch in die Freiheit.

10:00

Jana Schmidt mit Martina Kessler

SCM-Verlag 2023

ISBN: 9783775161619

224 Seiten

17,00 € gebundene Ausgabe

11,99 € E-Book

[hier bestellen](#)

---

## Samstag, 13. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Mut ist Angst, die gebetet hat.

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

10:00

SCM Hänssler  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG  
Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen  
Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.  
Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

---

## Montag, 15. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Integration - eine Herausforderung für alle.

Ref.: Dr. Yassir Eric, Theologe, Leiter des Europäischen Instituts für Integration, Migration und Islamthemen (EIMI)

Internetseite des [Europäischen Instituts für Migration, Integration und Islamthemen \(EIMI\)](#)

Bücher von Yassir Eric:

[Hass gelernt - Liebe erfahren. Vom Islamisten zum Brückenbauer](#)

adeo-Verlag, 8. Auflage, 2022

10:00

240 S., gebunden mit Schutzumschlag und 16-seitigem Bildteil

ISBN: 978-3-86334-177-0

€ 18,00

[Wir müssen reden, bevor es zu spät ist. Über radikalen Islam, Integration und unsere Ideale](#)

Verlag Droemer Knaur

240 S., gebunden oder als Ebook

ISBN: 978-3-96340-124-4

€ 20,00 (gebunden) / € 16,99 (Ebook)

[Video Ein radikaler Muslim begegnet Jesus | Die Geschichte von Yassir Eric - YouTube](#)

---

## Dienstag, 16. Januar

---

### **Lebenshilfe**

"Wie man aus Trümmern ein Schloss baut - auch ohne Augenlicht kann Leben bunt sein".

Ref.: Dörte Maack, Moderatorin und Coach

[www.doerte-maack.de](http://www.doerte-maack.de)

10:00

Buch zur Sendung:

Wie man aus Trümmern ein Schloss baut. Die Geschichte meines Erblindens und wie ich wieder Lebensfreude fand.

von Dörte Maack

Patmos Verlag, 20,00 €

[hier online bestellen](#)

Hörbuch: WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e.V.

Nummer: 33626 (kostenlose Ausleihe für blinde und sehbehinderte Menschen)

[hier online bestellen](#)

---

## Donnerstag, 18. Januar

---

### **Lebenshilfe**

Ökumene der Nächstenliebe. Gemeinsam im Einsatz für die Armen.

Ref.: Sr. Deodata Weber, Leiterin der RaphaelOase Bremen und Pfr. Dr. Marc

10:00

Weber, Pfarrer von St. Raphael Bremen und Ulrich Schlüter, Ortsamtsleiter

Osterholz in Bremen

Mehr Information über die RaphaelOase:

<https://raphaeloase.de>

---

## Freitag, 19. Januar

---

## **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.  
Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.  
Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)  
Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €  
Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €  
Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben  
Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau  
Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben  
vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken  
von der Verbraucherzentrale  
3. Auflage 2020  
256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Samstag, 20. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Lebenslinien. "Gewöhn dich an anders!" Wie eine Jesus-Serie mich zum Glauben führte.  
Ref.: Andrea Ballschuh, Fernseh-Moderatorin, Online-Videocoach

---

## Montag, 22. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
EHE wir uns trennen. Konfessionsverbindende Ehe als Herausforderung und Chance.  
Ref.: Christiane Welp und Uwe Welp, katholisch-evangelisches Ehepaar, Gemeinschaft Chemin Neuf  
<https://www.chemin-neuf.de/>

---

## Dienstag, 23. Januar

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wie stärke ich mein Immunsystem?  
Ref.: Dr. med. Armin Schwarzbach, Laborfacharzt mit Spezialisierung auf Infektiologie  
Kontakt zum Labor des Referenten:  
  
ArminLabs GmbH - Geschäftsführer: Dr. med Armin Schwarzbach  
Zirbelstraße 58 • 86154 Augsburg •  
Tel: 0821 780 931 50  
  
[www.arminlabs.com](http://www.arminlabs.com)  
Email: [info@arminlabs.com](mailto:info@arminlabs.com)  
  
"Post Covid Koinfections Checkliste", über die im Labor erste Hinweise zu einer möglichen Koinfektion mit einem anderen Virus ermittelt werden können.  
[Hier herunterladen](#)

---

## Donnerstag, 25. Januar

---

**Lebenshilfe**

Perspektivwechsel - der Anfang aller Umkehr.

Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung

10:00

86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

**Freitag, 26. Januar**

---

10:00

**Lebenshilfe**

Hausmittel zur Stärkung des seelischen Gleichgewichts.

Ref.: Dr. Cordula von der Ropp, Kneippärztin

---

**Samstag, 27. Januar**

---

10:00

**Lebenshilfe**

Starke Männer. Geliebt durch Leistung?

Ref.: Patrick Knittelfelder, Unternehmer, Autor

[www.home-salzburg.com](http://www.home-salzburg.com)

---

**Montag, 29. Januar**

---

### **Lebenshilfe**

"Herr, schenk mir Geduld - aber bitte sofort!"

Ref.: Josef Müller, Bestsellerautor und Redner

<https://josef-mueller.de>

Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)

[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)

[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)

[Kraftfutter pur 2](#)

Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de).

10:00

Weitere geplante Lebenshilfe-Sendungen mit Josef Müller in 2024:

09.03.2024 Lebenslinien. Vom FBI gejagt - von Gott gefunden. Beim Tag des Offenen Senders im radio horeb-Studio München.

13.04.2024 Neue Freude am Gebet - Motivation zum ständigen Gebet (Arbeitstitel)

08.07.2024 Wie komme ich mit absoluter Sicherheit in den Himmel? (Arbeitstitel)

30.09.2024 Jesus Nachfolge, verstehen, leben und verteidigen (Arbeitstitel)

Auswahl Lebenshilfe-Sendungen mit Josef Müller in 2023:

10.01.2023 KRAFTfutter. Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.

[Hier nachhören](#)

21.04.2023 "Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir!" Alles loslassen, Neues empfangen.

[Hier nachhören](#)

21.11.2023 Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.

[Hier nachhören](#)

---

## **Dienstag, 30. Januar**

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung: Umweltschutz und Fleischkonsum - wie geht das zusammen?

Ref.: Stefan Michel, Journalist und Buchautor

Buch zur Sendung:

10:00

Fleisch fürs Klima. Ein neuer Blick auf Artenschutz, Tierhaltung und nachhaltige Ernährung.

Stefan Michel

Verlag oekom

22,00 € Buch

17,99 € E-Pub / PDF

[Hier bestellen](#)

Website von Stefan Michal:

[www.koepfchenmedien.eu](http://www.koepfchenmedien.eu)

---

## **Donnerstag, 1. Februar**

### **Lebenshilfe**

Eigenmotivation - der Motor für ein zufriedeneres Leben.

Ref.: Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

Internetseite Alexander Egger:

[About | Alexander Egger Power Your Life | Salzburg](#)

Film über Alexander Egger:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_3WkCiytFwE](https://www.youtube.com/watch?v=_3WkCiytFwE)

Die nächsten Lebenshilfe-Sendungen mit Alexander Egger:

24.06.2024 Über mentale Stärke

07.09.2024 Über Workflow

10:00

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Alexander Egger:

28.08.2023 Lebenslinien. Vom Suizidkandidaten zum Mutmacher.

Alexander Egger, internationaler Motivationstrainer und High Performance Coach, Autor

[Hier nachhören](#)

Autobiographisches Buch von Alexander Egger:

Hoffnung die unter die Haut geht. Warum ich doch nicht gesprungen bin? Ein Mutmacher.

tredition, 2019

204 Seiten, Taschenbuch (auch gebunden und Ebook)

ISBN: 978-3-7497-7372-5

€ 12,50 (Gebunden: € 19,00; Ebook: € 2,99)

[Im Online-Shop von tredition](#)

---

## **Freitag, 2. Februar**

### **Lebenshilfe**

Wenn das ersehnte Baby nicht kommt: auch mein Kinderwunsch blieb unerfüllt.

Ref.: Ingeborg Händler, Eheseelsorge bei LiSa-Eheatelier

Ingeborg Händler war jahrelange Mitarbeiterin bei

„Hannahs Schwestern“, einer Initiative für Ehepaare mit unerfülltem Kinderwunsch.

[www.hannahs-schwestern.de](http://www.hannahs-schwestern.de) Hannahs Schwestern gehört zu KALEB e. V.

Augustusburger Str. 121, 09126 Chemnitz

Tel: 0371-23480140, [info@hannahs-schwestern.de](mailto:info@hannahs-schwestern.de)

Heute arbeitet Frau Händler mit in der Eheseelsorge im

10:00

LiSa Eheatelier ([www.lisaehatelier.de](http://www.lisaehatelier.de))

Dresdenerstrasse 7, 34289 Zierenberg

Tel.: +49 5606 531 750

[kontakt@lisaehatelier.de](mailto:kontakt@lisaehatelier.de)

Buchempfehlung:

[Keine Kinder?!](#)

[Ungewollt Kinderlos als Christ; Erfahrungen und Denkanstöße.](#)

Herausgeber: Anne-Kathrin Braun und Maria Roßner

Lichzeichen Verlag, Preis: 8,95€ Mitautoren sind Ingeborg und Stephan Händler.

---

## Samstag, 3. Februar

---

### Lebenshilfe

10:00 Lebenslinien: Mein Camino - und was Jesus mir zeigte.  
Ref.: Frank Joosten, Jakobsweg-Pilger  
Frank Joosten, Jakobswegpilger  
Mail: frank.joosten@gmx.de

---

## Montag, 5. Februar

---

### Lebenshilfe

Gesund leben im Alter: Flüssigkeit und Ernährung.  
Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie St. Hildegardis Krankenhaus  
Köln  
Website St. Hildegardis-Krankenhaus Köln:  
[www.hildegardis-krankenhaus.de](http://www.hildegardis-krankenhaus.de)

Mehr Information zum Thema:

[DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](http://www.dge.de)

10:00 Frühere und künftige Sendungen mit Dr. Jochen Gerd Hoffmann:  
21.09.2023 Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.  
[Hier nachhören](#)  
11.06.2024 Gesund leben im Alter: aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.  
26.09.2024 Gesund leben im Alter: Was man zuhause gegen Demenz tun kann.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen zum Thema:

07.08.2023 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.

[Hier nachhören](#)

23.06.2023 Klosterheilkunde - Gutes für den Darm

[Hier nachhören](#)

10.03.2023 Cholesterin - Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt

[Hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 6. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Genitalverstümmelung - der Kampf gegen ein grausames Ritual.

Ref.: Maren Bröer, Netzwerk Rafael e.V. und Günter Haverkamp, Aktion Weißes Friedensband e.V.

Netzwerk Rafael e.V.

Greifswalder Straße 22 c

31141 Hildesheim

Telefon: +495121695346

Telefax: +495121695347

10:00 E-Mail: [info@netzwerk-rafael.de](mailto:info@netzwerk-rafael.de)

Web: [www.netzwerk-rafael.de](http://www.netzwerk-rafael.de)

Aktion Weißes Friedensband e.V.

Himmelgeister Str. 107a

40225 Düsseldorf

Deutschland

Telefon: +49 (0)211-9945137

Fax: +49 (0)211-9945138

Email: [aktion@friedensband.de](mailto:aktion@friedensband.de)

Web: [www.friedensband.de](http://www.friedensband.de)

---

## **Donnerstag, 8. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Mehr als Saufen und Party! Das reiche Brauchtum von Karneval und Fastnacht.

Ref.: Hans Driesel, künstlerischer Leiter des Fastnachtsmuseums Kitzingen

Link zum Deutschen Fastnachtsmuseum:

<https://deutsches-fastnachtmuseum.byseum.de/de/home>

---

10:00

## **Freitag, 9. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Zugemutet: Krankheit als Herausforderung für meinen Glauben.

Ref.: Maria Anna Leenen, Einsiedlerin

Die Referentin im Internet: [www.maria-anna-leenen.de](http://www.maria-anna-leenen.de)

Maria Anna Leenen ist Autorin zahlreicher Bücher, die Sie [hier](#) finden.

E-Mail: [kontakt@maria-anna-leenen.de](mailto:kontakt@maria-anna-leenen.de)

10:00

Postanschrift:

Postfach 1226, 49573 Ankum

neuestes Buch:

Fülle. Die schöpferische Kraft der Natur. Weisheiten einer Eremitin.

von Maria Anna Leenen

Bonifatius Verlag, 2022, gebunden, 240 Seiten

Preis 18,- €

[Hier bestellen](#)

---

## Montag, 12. Februar

---

### Lebenshilfe

Zwischen Lachen und Weinen - die heilende Kraft der Heiterkeit. Mit den Klinikclowns Kamilla und Frieda.

Ref.: Doris Frei und Lucia Aschwanden

10:00

Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#) Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.

Obere Hauptstraße 3

85354 Freising Tel. 08161-149785

Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)

» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)

» [Nachricht schreiben](#)

---

## Dienstag, 13. Februar

---

### Lebenshilfe

Wenn junge Leute sich von der Kirche verabschieden - was können Eltern tun?

Ref.: Dr. Benedikt Michal, Schulamtsleiter, kath. Theologe und Politologe,

Übersetzer des Buches „Komm nach Hause“ (Brandon Vogt)

Webseite von Dr. Benedikt Michal:

[www.benediktakademie.at](http://www.benediktakademie.at) Buch zur Sendung:

"Komm nach Hause. Wie Sie Ihr Kind zurück in die Kirche führen."

10:00

Autor: Brandon Vogt, USA

Übersetzung Dr. Benedikt Michal

Softcover, 368 Seiten

Be&Be-Verlag, AT-Heiligenkreuz

Mail: [bestellung@bebeverlag.at](mailto:bestellung@bebeverlag.at)

ISBN 978-3-903602-05-2

Preis € 19,90

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## Freitag, 16. Februar

---

### Lebenshilfe

10:00

Eindrücke von der Pilgerreise nach Kibeho.

Ref.: Diakon Michael Wielath, und Pilger

---

## Samstag, 17. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Lebensmittel teilen statt wegwerfen - die "foodsharing"-Initiative für einen bewussten Umgang mit Nahrung.

Ref.: Stefan Kreutzberger, Journalist, Autor

[Hier](#) finden Sie mehr Informationen zur "["foodsharing"-Initiative](#).

Information über Stefan Kreutzberger:

<https://foodsharing.de/team/20195>

Das Buch von Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn:

[Die Essensvernichter](#)

Verlag Kiepenheuer & Witsch

Taschenbuch od. E-Book

Preis 8,99 €

[Mehr Information / Hier bestellen](#)

---

10:00

## **Montag, 19. Februar**

---

### **Lebenshilfe**

Fasten, Entgiften und Ausleiten - ein Weg zu neuer Lebenskraft.

Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin Ref.: Sylvia Groß, Heilpraktikerin und Hildegard-Expertin

Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“

Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß

Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82

Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de) In der Sendung von Sylvia Groß erwähnt:

10:00

1. Petersilienhonigwein (Herzwein) und Wasserlinsen-Elixir bei Hildegard Naturprodukte Strehlow Virita.de

2. Hildegard Ingwer-Ausleitungskeks Pulver bei der Firma:

Hildegard and more, Johannes-Mauthe-Str. 14-16, 72458 Albstadt.

Telefon: 07431 933 41 47 Telefax: 07431 933 41 49

E-Mail: [info@hildegardandmore.de](mailto:info@hildegardandmore.de)

Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger

[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten

und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

[www.virita.de](http://www.virita.de)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## Dienstag, 20. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Altersarmut - ein besonderes Risiko für Frauen.

Ref.: Silvia Wallner-Moosreiner, Geschäftsführerin Sozialdienst katholischer Frauen  
Landesverband Bayern e.V.

Kontakt:

10:00

Sozialdienst katholischer Frauen

Landesverband Bayern e.V.

Bavariaring 48

80336 München

Tel.: +49 (0)89 / 53 88 60 - 0

E-Mail: [wallner-moosreiner@skfbayern.de](mailto:wallner-moosreiner@skfbayern.de)

---

## Mittwoch, 21. Februar

---

## **Lebenshilfe**

Den inneren Raum entdecken und darin leben.

Ref.: Christoph Kreitmeir, Klinikseelsorger und Priester

[www.christoph-kreitmeir.de](http://www.christoph-kreitmeir.de)

Möchten Sie in Kontakt treten mit Christoph Kreitmeir, dann klicken Sie [hier](#).

## Vortragsthemen des Klinikseelsorgers Christoph Kreitmeir

Christoph Kreitmeir ist es nicht möglich, für seelsorgerliche Gespräche zur Verfügung zu stehen.

Folgende Bücher wurden von Christoph Kreitmeir im Vortrag erwähnt:

### Der innere Raum

von Anselm Grün

Verlag Herder Spektrum

### Der Seele eine Heimat geben.

### Spirituelle Impulse für ein gutes Leben.

von Christoph Kreitmeir

Gütersloher Verlagshaus

### Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

von Stefanie Stahl

Kailash Verlag

10:00

Christoph Kreitmeir hat auf dieses Interview hingewiesen

04.12.2020 Rückzug, allein sein und auftanken. ([Vortrag nachhören](#))

Bücher von Christoph Kreitmeir:

### Zeit für mich - Zeit für Gott.

### Seelennahrung für Advent und Weihnachten.

Randomhouse Verlag

### Sehnsucht Spiritualität.

Gütersloher Verlagshaus

### Glaube an die Kraft der Gedanken.

### Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil.

Gütersloher Verlagshaus

Ein Quell in unserer Wüste.

Wegbegleitung in einem Trauerkreis.

Jürgen Kaufmann/Christoph Kreitmeir/Maximilian Wagner

Echter Verlag, Preis: 19,80 €

### Sinnvolle Seelsorge.

### Der existenzanalytisch-logotherapeutische Entwurf Viktor E. Frankls, sein psychologischer und philosophischer Standort und seine Bedeutung für die kirchlich praktische Seelsorge.

EOS Verlag, Preis: 14,50 €

---

## Donnerstag, 22. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Ordnung - ein himmlisches Prinzip.

Ref.: Andreas Braun, Logotherapeut

Blog von Andreas Braun:

[betrachtungenzurzeit.blog](http://betrachtungenzurzeit.blog) Internetseite von Andreas Braun:  
[wertbegegnung.de](http://wertbegegnung.de)

10:00

Buchtipps des Referenten zum Thema Aufräumen:

Magic cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Marie Kondo - [hier](#) bestellen.

Die 1%-Methode. minimale Veränderung, maximale Wirkung. James Clear - [hier](#) bestellen.

Die Tiny-Habits-Methode. Kleine Schritte, große Wirkung. Dr. BJ Fogg - [hier](#) bestellen.

---

## Freitag, 23. Februar

---

### **Lebenshilfe**

Elternkurs. Vergebung lernen in der Familie.

Ref.: Sandra Geissler, Autorin und fünffache Mutter

Webseite von Sandra Geissler:

[7geisslein - Ein Blog über das Leben einer Familie mit allem was zu uns gehört... \(https://7geisslein.com/\)](http://7geisslein.com/)

10:00

Bücher von Sandra Geissler:

[Sandra Geissler im SCM-Shop \(www.scm-shop.de\)](http://www.scm-shop.de)

In der Sendung genannt:

[Dieses kleine Stück Himmel \(Buch - Klappenbroschur\) \(scm-shop.de\)](http://www.scm-shop.de)

[Artikel-Nr.: 396094000](http://www.scm-shop.de)

Verlag: SCM Hänssler

ISBN: 9783775160940

Preis 9,95 €

---

## Samstag, 24. Februar

---

## **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Haltbar und belastbar - wie bleibt unser Miteinander als Paar lebendig?

Ref.: P. Elmar Busse, Ehe- und Familienseelsorger

Im Anschluss an diese Sendung aus der Reihe "EHE wir uns trennen" erreichen Sie wieder bis 12 Uhr unser "Kompetenzteam" für persönliche Fragen unter der Hörernummer 089 517 008008.

Zum Thema passendes Buch von P. Elmar Busse:

10:00

Schlummernde Chancen für Paare, die wachsen wollen  
35 Impulse als Starthilfe für ein intensives Partnergespräch  
166 Seiten, 17,3 x 24,3 cm, 493 g

Verlag: Patris Verlag

ISBN: 978-3-946982-10-4

Preis: 19,80 €

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Mehr Informationsquellen zum Thema (in der Sendung genannt):

[Ehepaar-Newsletter der Schönstattbewegung - für eine frische und lebendige  
Liebesbeziehung \(www.schoenstatt.de\)](#)

[Ehe-und Familienarbeit in der Schönstatt-Bewegung \(www.familienbewegung.de\)](#)

[Ehe-Vorbereitung in der Schönstatt-Bewegung \(www.abenteuer-Ehe.de\)](#)

[Kurse für Paare bei Marriage Encounter \(https://me-deutschland.de\)](https://me-deutschland.de)

---

## **Samstag, 2. März**

---

## **Lebenshilfe**

Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Erziehungswissenschaftler und Autor  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[Wo bitte geht´s nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können.](#)

Isabelle Liegl und Albert Wunsch  
Verlag Beltz [Die Verwöhnungsfalle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin

09:00

[Abschied von der Spaßpädagogik](#)  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag  
Frühere Sendungen mit Dr. Albert Wunsch:

16.03.2023 Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

[Podcast Von der Kunst des Gebens und Nehmens.](#)

17.07.2023 Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!

[Podcast Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!](#)

29.08.2023 EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?

[Podcast EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?](#)

Der Referent:

Dr. Albert Wunsch ist Psychologe, promovierter Erziehungswissenschaftler, Diplom Pädagoge und Diplom Sozialpädagoge. Bevor er 2004 eine Lehrtätigkeit an der Katholischen Hochschule NRW in Köln begann, leitete er rund 25 Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. 2013 begann er eine hauptamtliche Lehrtätigkeit an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen und Neuss. Außerdem hat er seit vielen Jahren einen Lehrauftrag an der Philosophischen Fakultät der Uni Düsseldorf und arbeitet in einer eigenen Praxis als Paar-, Erziehungs-, Lebens- und Konflikt-Berater sowie als Supervisor und Konflikt-Coach (DGSV).

---

## **Montag, 4. März**

---

### **Lebenshilfe**

Transgeneracionales Trauma - die geerbte Last.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevolle Zwiesprache  
[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Veranstaltungen mit Peggy Paquet

Der nächste Ausbildungskurs in Liebevolle Zwiesprache beginnt im März 2024  
Termine

15.3. bis 17.3.2024 (online)

12.4. bis 14.4.2024 (online)

3.5. bis 5.5.2024 (München)

7.6. bis 9.6.2024 (München)

10:00

<https://peggypaquet.de/ausbildung/>

Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:

18.09.2018 keine verletzliche Wesen - Die Hauptursache für Beziehungsprobleme, seelisches Leiden und körperliche Erkrankungen

09.05.2017 Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden !

12.12.2016 "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" -

Bindungsverletzungen erkennen und heilen

26.09.2017 Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevolle Zwiesprache

14.05.2021 Das außerordentliche Potential von Traumaheilung - auf persönlicher, familiärer, kollektiver und spiritueller Ebene

---

## **Dienstag, 5. März**

### **Lebenshilfe**

Die Magie des Herzens. Wie Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen.

10:00

Ref.: Joseph Carl Schneider

Mehr Information: <https://namvita.de> Kontakt: [kontakt@namvita.de](mailto:kontakt@namvita.de) Telefon: 089 35646098

---

## **Donnerstag, 7. März**

### **Lebenshilfe**

Pollenalarm! Wie Allergiker ihre Lunge schützen können.

Ref.: Dr. Michael Barczok, Lungenfacharzt und Autor

Bücher von Dr. Michael Barczok:

10:00

Atem Los. Ihre Lunge verstehen, schützen, stärken. Verlag Mediathoughts, Sept. 2023

[Buch hier bestellen](#)

Luft nach oben. Wie richtiges Atmen uns stärker macht. Verlag Bastei Lübbe

[E-Book hier bestellen](#)

---

## Freitag, 8. März

---

### Lebenshilfe

Entwicklung der Geschlechtsidentität: die Bedeutung der Mutter für die Tochter.  
Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

Website idisb

[www.idisb.de/](http://www.idisb.de/)

Kontakt:

Hauptstr. 72

71732 Tamm

info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon:

Di. 13 - 17 Uhr

Mi. und Do. 9 - 12 Uhr

Tel. +49 7141 6889670

Sendungen 2024 mit Markus Hoffmann zu dieser Thematik:

10:00

Fr. 08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für die Tochter.

Fr. 17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Mo, 01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für die Tochter.

Fr, 13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für den Sohn.

Sendung verpasst?

In unserem Podcast [Leben in Beziehung](#) können Sie die Sendung nachhören, downloaden und teilen. Weitere Sendungen mit Markus Hoffmann zu diesem Themenbereich:

[Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung [Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung

---

## Samstag, 9. März

---

## **Lebenshilfe zum Tag der offenen Sendestudios**

Lebenslinien. Vom FBI gejagt - von Gott gefunden.

Ref.: Josef Müller

<https://josef-mueller.de>

Bücher von Josef Müller:

[Ziemlich bester Schurke. Wie ich immer reicher wurde](#)

[GO! Das Leben will dir Beine machen](#)

[KRAFTfutter pur - 30 Powerandachten](#)

[Kraftfutter pur 2](#)

Alle Publikationen von Josef Müller finden Sie im Shop unter [www.ostwestmedia.de](http://www.ostwestmedia.de).

Zukünftige Sendungen mit Josef Müller in 2024:

13.04.2024 Neue Freude am Gebet - Motivation zum ständigen Gebet (Arbeitstitel)

08.07.2024 Wie komme ich mit absoluter Sicherheit in den Himmel? (Arbeitstitel)

30.09.2024 Jesus Nachfolge, verstehen, leben und verteidigen (Arbeitstitel)

Frühere Sendungen mit Josef Müller:

29.01.2024 ["Herr, schenk mir Geduld - aber bitte sofort!"](#)

22.12.2023 [Höhepunkt 2023: Ungewissheit und Vertrauen - Sorgen dauerhaft abgeben.](#)

23.11.2023 [Inneren Frieden finden inmitten von Krisenzeiten.](#)

10:00

Der Referent

Josef Müller, heute Bestseller-Autor, war früher bei den Schönen und Reichen zuhause. Seit dem 17. Lebensjahr im Rollstuhl sitzend, führte er als Steuerberater ein Leben zwischen Luxuslimousinen und Yachten. "Gier frisst Hirn", beschreibt Josef Müller rückblickend.

Von seinem einzigen und langjährigen Freund betrogen, wurde Müller nach fast sechsmonatiger Verfolgungsjagd durch LKA und FBI verhaftet und zu fünfeinhalb Jahren Gefängnis verurteilt. In München-Stadelheim konnte er sich der Sehnsucht, die er schon lange in sich gespürt hatte, ganz hingeben.

"Fürchte Dich nicht, denn dein Gott ist mit dir, wo du auch gehst!" (Jos 1,9) - dieser Vers bewirkte bei Josef Müller ein Umdenken um 180 Grad. Er übergab Jesus sein Leben, "diesen kaputten Haufen". Eines Tages wachte er in seiner Zelle auf - mit einem tiefen inneren Frieden und voll innerer Freude. "Ich wusste ohne den geringsten Zweifel: nun hatte ich ein nagelneues Leben bekommen!", schreibt er auf seiner Homepage.

[Mehr zur unglaublichen Bekehrungsgeschichte von Josef Müller](#)

---

## **Montag, 11. März**

### **Lebenshilfe**

Migräne und Kopfschmerzen: Ursachen, Auslöser, Behandlung.

Ref.: Dr. med. Charly Gaul, Neurologe und Schmerztherapeut, Kopfschmerzzentrum Frankfurt

Kopfschmerzzentrum Frankfurt Dalbergstr. 2a

65929 Frankfurt am Main

Telefon +49 (0) 69 204 368 60 [info@kopfschmerz-frankfurt.de](mailto:info@kopfschmerz-frankfurt.de)

---

10:00

## Dienstag, 12. März

---

**Lebenshilfe**  
10:00 EHE wir uns trennen. Wie die Herkunftsfamilie unser Bild von Partnerschaft prägt.  
Ref.: Jessica Reinartz, Individualpsychologische und systemische Beraterin  
Kontakt zur Referentin: [www.beratungspraxis-reinartz.de](http://www.beratungspraxis-reinartz.de)

---

## Donnerstag, 14. März

---

**Lebenshilfe**  
Vergebung macht frei.  
Ref.: Michael Stahl, Autor und Fachlehrer für Selbstverteidigung  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>

10:00 Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €

---

## Freitag, 15. März

---

**Lebenshilfe**  
Elternkurs. Wie kommt das Denken in den Kopf?  
Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin  
In der Sendung empfohlene Bücher von Dr. Christel Manske:

[Wie kommt das Denken in den Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)  
Verlag lehmanns media

Der handelnde Unterricht. [Schlechte Schüler gibt es nicht](#) - Sinnvolles Lernen läuft der  
Entwicklung voraus.  
Verlag lehmanns media

10:00 Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut  
Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg  
Tel. 040 - 491 10 51

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske:  
[www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

---

## Samstag, 16. März

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Augen zu und durch? Wie wir uns gut auf die letzte Lebensphase vorbereiten.  
Ref.: Dr. Ursula Sottong, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin

---

## Montag, 18. März

---

### **Lebenshilfe**

Testament, Erbe und Vermächtnis. Unser Experte stellt sich Ihren Fragen.

Ref.: Matthias Rösler, Fachanwalt für Erbrecht, Vizepräsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,  
80333 München  
Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €

Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

10:00

Frauensache - richtig erben und vererben

Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau

Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben

vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken

von der Verbraucherzentrale

3. Auflage 2020

256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Dienstag, 19. März

---

### Lebenshilfe

Außen vor? Der Mann im Schwangerschaftskonflikt.

Ref.: Kristijan Aufiero, Vorstandsvorsitzender von "Pro Femina"

[www.profemina.org](http://www.profemina.org)

Profemina

Beratung für ungewollt schwangere Frauen

10:00

Tel.: 08000 60 67 67.

Beratungszeiten: Montag bis Freitag von 8:30 Uhr - 17:30 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten kannst Du uns gerne eine Nachricht auf der Mailbox hinterlassen.

---

## Donnerstag, 21. März

---

### Lebenshilfe

himmelhochjauchzend gedankenvertieft: christlicher Poetry Slam.

Ref.: Sarah Marie, Wortkünstlerin

Website Sarah Marie

[Spoken Word Künstlerin | Sarah Marie \(sarahmariepoetry.com\)](http://Spoken Word Künstlerin | Sarah Marie (sarahmariepoetry.com))

Bücher (Gedichte-Sammlungen) von Sarah Marie

[Shop | Sarah Marie \(sarahmariepoetry.com\)](http://Shop | Sarah Marie (sarahmariepoetry.com))

10:00

Das Hörbuch zur Sendung:

[himmelhochjauchzend gedankenvertieft von Sarah Marie - Hörbuch Download | Audible.de: Deutsch, gelesen von Sarah Marie](http://himmelhochjauchzend gedankenvertieft von Sarah Marie - Hörbuch Download | Audible.de: Deutsch, gelesen von Sarah Marie)

Zum Thema "Moderne Sklaverei" ein Link zur Webseite der International Justice Mission (IJM):

[Sklaverei heute | International Justice Mission \(ijm-deutschland.de\)](http://Sklaverei heute | International Justice Mission (ijm-deutschland.de))

Konzert-Termine der Band "Luz Amoi" (in Cham, Eichstätt und Landshut) mit Texten von Sarah Marie:

[Termine | Luz Amoi](http://Termine | Luz Amoi)

---

## Freitag, 22. März

---

### Lebenshilfe

Fokus Schöpfung. Hochbeet und Balkon - Gärtnern auf begrenztem Raum.

Ref.: Doris Kampas, Autorin, Pflanzenbau-Expertin

Webseite und Bücher zur Sendung:

[Das unglaubliche Hochbeet - Doris Kampas](http://Das unglaubliche Hochbeet - Doris Kampas)

[www.dasunglaublichehochbeet.net](http://www.dasunglaublichehochbeet.net)

10:00

[Das phänomenale Erntebeet - Doris Kampas](http://Das phänomenale Erntebeet - Doris Kampas)

Löwenzahn-Verlag

---

## Samstag, 23. März

---

### **Lebenshilfe**

Pflegende Angehörige - Halt finden in der Überlastung.

Ref.: Pastor Norbert Rose, Autor, Seminarleiter für Demenz- und Sterbebegleitung

Buch: Norbert Rose, Fremd und doch vertraut, Gerth Medien 2023, 18 EUR

10:00

[hier bestellen](#)

CD: Lars Peter, Vertraut - Lieder, die mein Herz berühren, Gerth Medien 2023,

Audio-CD 16 EUR [hier bestellen](#)

Download 9,99 EUR [hier bestellen](#)

---

## Montag, 25. März

---

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Totenerweckung gibt es auch heute: Wie Gott uns unser Kind zurückschenkte.

Ref.: Sandra Drzagza, Mutter von Natalia Maria

10:00

---

## Dienstag, 26. März

---

### **Lebenshilfe**

Aufs Kreuz schauen.

Ref.: Claus Stegellner

Internetseite von Claus Stegellner:

[Psychotherapeutische Beratung Claus Stegellner \(www.claus-stegellner.de\)](http://www.claus-stegellner.de)

---

10:00

## Freitag, 29. März

---

### **Lebenshilfe**

Der Tausch am Kreuz.

Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin, Vorstandsmitglied Deutschland unter dem Kreuz e.V.

Webseite von Ute Horn:

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

09:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

Webseite: "Deutschland unter dem Kreuz"

<https://dudk.de>

Karfreitagsaktion 2024 bei "Deutschland unter dem Kreuz"

[Karfreitagsaktion 2024 - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

kleines Heft von Ute Horn als pdf runterladen oder als Heft bestellen

[Die Kraft des Kreuzes / Broschüre - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

Buchempfehlung: „Die sieben Wunder des Kreuzes“ von Wilkin van de Kamp  
2014 deutsche Ausgabe Glaubenszentrum Bad Gandersheim

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## **Samstag, 30. März**

### **Lebenshilfe**

Hilfen auf dem Weg durch die Trauer.

Ref.: Dr. Sabine und Diakon Dr. Wolfgang Holzschuh, Pastoraltheologen und Trauerbegleiter

Website von Dr. Sabine und Diakon Dr. Wolfgang Holzschuh: [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)

Termine:

Trauerseminare

<https://www.trauergeschichten.de/angebote/trauerseminare.html>

Pilgerreise für Trauernde nach Lourdes vom 29.08. bis 02.09. 2024

<https://www.pilgerreisen.de/t-trauerreise-lourdes>

[Flyer als pdf herunterladen](#)

Literaturempfehlung:

"Trauer ist wie eine Wunde."

Heft zur Bewältigung von Trauer

[www.werkblaetter.de](http://www.werkblaetter.de)

[Hier bestellen](#)

10:00

## Montag, 1. April

---

### Lebenshilfe

Lebenslinien. Wie Gott meinen Schmerz vergoldet hat.

Ref.: Melanie Oetting, Gründerin von FamilyHomes

Webseite von FamilyHomes:

[www.familyhomes.services/](http://www.familyhomes.services/)

09:00

Frühere LH-Sendung am 08.04.2021 mit Melanie Oetting: FamilyHomes - unser Haus für Gott und Gäste öffnen

[Hier nachhören](#)

Buch von Melanie Oetting:

[Gefunden: Begegnungen im Alltag](#)

Verlag Books on Demand [Hier](#) kommen Sie zum [Blog von Melanie Oettinger](#).

---

## Dienstag, 2. April

---

### Lebenshilfe

Asperger Autismus. Erfahrungen einer Mutter im Umgang mit besonderen Kindern.

Ref.: Regula Havener, Pastorin und Mutter von einem Kind mit Asperger Syndrom

Buchtipps zum Thema: 22 Dinge, die eine Frau wissen muss, wenn sie einen Mann mit Asperger-Syndrom liebt

Rudy Simone

Kommode Verlag

24,00 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Wie unsichtbare Funken

Elle McNicoll

10:00

Atrium Verlag AG. Zürich

15,00 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Autismus: Adlerblick + Tunnelsicht 2. Tipps für Lehrer

Melanie Matzies-Köhler

Taschenbuch, 7,99 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

Zirkus im Kopf: Diagnose: Autismus Störung - der tägliche Kampf im System

Liv Cadler & Saskia Susanne

Taschenbuch, 27,90 €

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## Donnerstag, 4. April

---

### **Lebenshilfe**

Pizza und Co.: Leckerer Fladengebäck zum Selberbacken.  
Ref.: Daniel Blattert, Müllermeister  
<https://blattert-muehle.de>

Rezepte: <https://blattert-muehle.de/Rezepte/rezepte.html>

10:00

Frühere Sendungen mit Müllermeister Daniel Blattert:  
28.03.2023, Lebenshilfe  
Hefekränze, Rosinenbrot - Hefeteige für Ostergebäck traditionell herstellen.  
[Hier nachhören](#)

28.09.2018, Lebenshilfe  
Traditionen pflegen - Brot und Brötchen selbst backen.  
[Hier nachhören](#)

---

## **Freitag, 5. April**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Mit dem Rosenkranz gegen die Terrormiliz.  
Ref.: Bischof Oliver Dashe Doeme und Jean Paul Kayihura,  
Kontinentalverantwortlicher der Weltfamilie von Radio Maria

---

## **Samstag, 6. April**

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Was Priester über Natürliche Empfängnisregelung wissen sollten.  
Ref.: Karolin Wehler, Institut für Natürliche Empfängnisregelung Prof. Dr. Rötzer  
Buch zur Sendung:

Natürliche Empfängnisregelung  
von Josef Rötzer und Elisabeth Rötzer

[Mehr Information / Hier bestellen](#)

Internetseite: [www.iner.org](http://www.iner.org)

Link zu weiterer Literatur zum Thema: [Literaturhinweise](#)

Kurse zu natürlicher Empfängnisregelung: Link zu [aktuellen Kursangeboten](#)

Von der Referentin empfohlene App: INERCYCLE

---

## **Montag, 8. April**

---

## Lebenshilfe

Stress ade! Wie man unter Druck die Nerven behält.

Ref.: Dr. Dagmar Amling, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
[www.dr-amling.com](http://www.dr-amling.com)

Dr. med. Dagmar Amling

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Flugmedizin  
Psychopädin nach Dr. Udo Derbolowsky  
TrophoTraining Trainerin

Zentrum für Allgemeinmedizin  
Sudetenstraße 1a, 86551 Aichach  
Telefon: 08251-204 46-0  
E-Mail: [dagmar.amling@psychopaedie.de](mailto:dagmar.amling@psychopaedie.de)

Institut für Psychopädie:  
[www.institut-fuer-psychopaedie.de](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de)

Dr. Jakob Derbolowsky, der Gründer der Akademie für Psychopädieder und der Alltagswerkstatt auf radio horeb, ist am 24. Oktober 2019 nach schwerer Krankheit von dieser Welt gegangen. Seine Arbeit wird weiter geführt.  
Möchten Sie Kontakt mit der Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky aufnehmen, finden Sie weitere Infos auf  
[www.psychopaedie.de](http://www.psychopaedie.de)

Akademie für Psychopädie Dr. Derbolowsky  
Kreuzstraße 32 a, 82110 Germering  
Tel.: 089-834 16 76  
E-Mail [info@psychopaedie.de](mailto:info@psychopaedie.de)

[TrophoTraining® Institut | Entspannung Stressbewältigung Mentaltraining Kurse & Ausbildung](http://www.trophotraining.de)  
[www.trophotraining.de](http://www.trophotraining.de)

TrophoTraining® (Blitzentspannung für mehr Ruhe und Gelassenheit in 3 x 1 Minute am Tag)

10:00

- ist DER Joker gegen Stress
- ist das Schutzschild für Ihre Gesundheit
- hält fit und beugt Erschöpfung vor
- ist kurz, hoch wirksam und überall anwendbar
- ist wissenschaftlich untersucht und die Wirksamkeit belegt

[Hier](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse) finden Sie die Kurse für das TrophoTraining®: [www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse](http://www.institut-fuer-psychopaedie.de/kurse)

Das sind die nächsten Termine der Online-Kurse in TrophoTraining®:

TT3/24 - Manuela Haas, 06.05., 13.05. und 27.05.2024, Montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr  
Information und Anmeldung bei Manuela Haas, eMail: [manuela.haas@psychopaedie.de](mailto:manuela.haas@psychopaedie.de)

TT4/24 - Dr. Katrin Sachse, 17.09., 24.09. und 08.10.2024, Dienstags, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Information und Anmeldung bei Dr. Katrin Sachse, eMail: [katrin.sachse@psychopaedie.de](mailto:katrin.sachse@psychopaedie.de)

TT5/24 - Dr. Katrin Sachse, 05.11., 12.11. und 19.11.2024, Dienstags, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Information und Anmeldung bei Dr. Katrin Sachse, eMail: [katrin.sachse@psychopaedie.de](mailto:katrin.sachse@psychopaedie.de)

Möchten Sie telefonischen Kontakt zu den einzelnen Trainern aufnehmen, finden Sie [hier](http://www.trophotraining.de/trainer) die Kontaktliste:  
[www.trophotraining.de/trainer](http://www.trophotraining.de/trainer)

Buchempfehlungen:

[Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit](#)  
[Psychopädie: Liebenswert bist du immer](#)  
von Jakob Derbolowsky Udo Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

[TrophoTraining - So fühle ich mich wohl](#)  
[Siebenmeilenstiefel - zu zielgerichteter Entspannung](#)  
[\(Das Anleitungsbuch\)](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Verlag Psychopädica, Preis: 10,50 €

[Das Hintergrundbuch zum TrophoTraining:](#)  
[TrophoTraining](#)  
[Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit](#)  
von Jakob Derbolowsky  
Junfermann Verlag, Preis: 20,00 €

---

## Dienstag, 9. April

---

### **Lebenshilfe**

10:00 EHE wir uns trennen. Charaktertypen: sich verstehen - einander ergänzen.  
Ref.: Lucia Hauser, Leiterin der Initiative LIEBELEBEN.com  
Webseite von LIEBELEBEN.com:  
[www.liebeleben.com](http://www.liebeleben.com)

---

## Donnerstag, 11. April

---

### **Lebenshilfe**

Es ist genug! Zeit für meine Heilung.  
Ref.: Sonja Theresia Hoffmann, Logo- und Traumatherapeutin

[www.sonja-th-hoffmann.de](http://www.sonja-th-hoffmann.de)

10:00 Sonja Th. Hoffmann OFS  
Therapie - Beratung - Ausbildung  
86577 Sielenbach OT Schafhausen  
Tel.: +49 8258-997 55 20  
FAX: +49 8258-997 55 21

E-Mail: [sth@sonja-th-hoffmann.de](mailto:sth@sonja-th-hoffmann.de)

Frau Hoffmann steht auch für Vorträge zur Verfügung. Ist der Vortragsort in ihrer Nähe, ist sie offen für Einladungen.

---

## Freitag, 12. April

---

### **Lebenshilfe**

Gebiss, Brücke, Implantate... Die beste Lösung bei Zahnverlust.  
Ref.: Dr. med. dent. Markus Pfister, Zahnarzt und Implantologe  
Kontaktinformationen:

Im Internet: [www.dr-pfister.de](http://www.dr-pfister.de)

Dr. med. dent. Markus Pfister  
Dr. med. dent. Catrin Pfister  
Hirschstr. 4, 87509 Immenstadt  
Tel.: 08323-62 62  
Fax: 08323-62 02  
eMail: [info@dr-pfister.de](mailto:info@dr-pfister.de)

Sprechstunde nach Vereinbarung  
Montag - Freitag 8 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

Umfassendere Informationen zu zahnärztlichen implantologischen Maßnahmen oder einen Implantologen finden Sie im Internet unter:

<http://www.dgzi-info.de/index.php>

10:00

DGZI  
Deutsche Gesellschaft  
für Zahnärztliche Implantologie e.V.  
Feldstrasse 80, 40479 Düsseldorf  
Tel.: 0800 - 3494835\*  
Fax: 0800 - 3494329\*  
\*kostenfrei aus dem dt. Festnetz  
eMail: [sekretariat@dgzi-info.de](mailto:sekretariat@dgzi-info.de)  
Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Pfister:

17.03.2017 Zahnimplantate - Lebensqualität durch feste Zähne.

[Hier nachhören](#)

29.04.2013 Meine Dritten machen mir Probleme.

[Hier nachhören](#)

25.10.2011 Zahnvorsorge für lebenslang gesunde Zähne.

[Hier nachhören](#)

05.08.2011 Schöne Zähne um jeden Preis?

[Hier nachhören](#)

08.10.2008 Zahnimplantate, eine Alternative zu Brücke und Gebiss?

[Hier nachhören](#)

---

## **Samstag, 13. April**

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Die Melodie des Lebens - Lobgesang einer Musikerin auf die Schönheit der Familie.

10:00

Ref.: Milena Marton, Pianistin und Mutter  
Webseite von Milena Marton:

[www.milenamarton.com](http://www.milenamarton.com)

---

# Montag, 15. April

---

## **Lebenshilfe**

Behinderte Kinder gibt es nicht!

Ref.: Dr. Christel Manske, Hirnforscherin, Psychologin, Pädagogin und Autorin

Mehr Infos zur Pädagogik von Dr. Christel Manske:

[www.christel-manske-institut.de](http://www.christel-manske-institut.de)

Christel Manske Institut

Charlottenstr. 32, 20257 Hamburg

Tel. 040 - 491 10 51

Eine Auswahl der Bücher von Dr. Maske:

[Schreibbuch zur inklusiven Lesefibel](#)

Spielen - Schreiben - Lesen

[Inklusive LeseFibel](#)

[für Kinder mit Down-Syndrom, Leseratten und Legastheniker](#)

[Wie kommt das Denken in meinen Kopf ... im Mathematikunterricht?](#)

[Schlechte Schüler gibt es nicht](#)

[Hier](#) kommen Sie zu allen Büchern von Dr. Christel Manske:

[www.christel-manske-institut.de/buecher](http://www.christel-manske-institut.de/buecher)

10:00

Fortbildungsprogramm für die Organisation von Selbsthilfegruppen

Wir wissen, dass das Lernen der Entwicklung voraussetzt. Unsere Aufgabe besteht darin, mit unseren Kindern so zu lernen, dass sie sich entwickeln können. L.S. Vygotskij geht davon aus, dass jede Behinderung in erster Linie sozialer Natur ist. Der pädagogische Optimismus, der von seinem Werk ausgeht, ist nicht unbegründet. Es ist notwendig, dass wir uns gemeinsam fortbilden. Wenn wir dann die Erfahrung machen, dass es an der Zeit ist gemeinsam zu forschen, haben wir die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Die Fortbildungen finden digital am Samstag und Sonntag statt. Die Kosten für jedes Wochenende betragen 250,- Euro. Falls Teilnehmer\*innen nicht an allen Modulen teilnehmen möchten, ist es möglich, sich nur für einzelne Modulwochenenden anzumelden.

Kurs A Pädagogik

Sprachentwicklung 03. und 04. Juni 2023 Philosophie 24. und 25. Juni 2023

Sachkundeunterricht 23. und 24. September 2023 Mathematikunterricht 21. und 22. Oktober

2023 Funktionelle Systeme 11. und 12. November 2023 Der gute Unterricht 09. und 10.

Dezember 2023

Kurs B Heilpädagogik

Verhaltensstörung 17. und 18. Juni 2023 Funktionelle Systeme 08. und 09. Juli 2023

Diagnostik 07. und 08. Oktober 2023 Downsyndrom 28. und 29. Oktober 2023 Autismus 25.

und 26. November 2023 Philosophie/ Psychose 16. und 17. Dezember 2023

---

## Dienstag, 16. April

---

### **Lebenshilfe**

Heilung für Frauen und Männer nach Abtreibung.

Ref.: Pfr. Josef Alber, Exerzitienleiter und Mitarbeiter bei "Rachels Weinberg"

Webadresse Rachels Weinberg

<https://rachelsweinberg.de/>

Betroffene können sich melden ab dem 23.04.2024 bei der Aktion Leben e.V.

Aktion-Leben e.V.

Steinklingener Str.24

69469 Weinheim

Ortsteil: Oberflockenbach Tel. 06201 / 2046

Fax. 06201 / 23848

Email: [g.hueter-ramm@aktion-leben.de](mailto:g.hueter-ramm@aktion-leben.de)

10:00

Termine für die nächsten Besinnungswochenenden von "Rachels Weinberg":

Deutschland:

Donnerstag, 18.04. bis Samstag, 20.04.2024 in Weinheim

Donnerstag, 14.11. bis Samstag, 16.11.2024 in Weinheim

Mehr Info: E-Mail [g.hueter-ramm@aktion-leben.de](mailto:g.hueter-ramm@aktion-leben.de)

Termine Österreich:

15.11. - 17.11.2024 in Niederösterreich

Mehr Info: E-Mail [rachelsweinberg@email.de](mailto:rachelsweinberg@email.de)

---

## Donnerstag, 18. April

---

### **Lebenshilfe**

Wie Christus die Persönlichkeit verändert - oder auch nicht.

Ref.: Walter Nitsche, Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

[www.asb-seelsorge.com](http://www.asb-seelsorge.com)

AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater

Hauptsitz Schweiz

CH-8335 Hittnau

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Schweiz

Seestr. 34, CH-3700 Spiez

Tel: 0041-(0)33-222 00 90

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Kontaktstelle Deutschland

friends-media e.K.

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Tel.: 0049-(0)7231-47 29 917

E-Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

Eine Empfehlungsliste mit seelsorgerlichen Beratern kann per Post oder Mail beim Büro Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater angefordert werden:

Arbeitsgemeinschaft seelsorgerlicher Berater

Baumgartenstr. 44, D-75217 Birkenfeld

Mail: [info@asb-seelsorge.com](mailto:info@asb-seelsorge.com)

---

10:00

## Freitag, 19. April

---

### Lebenshilfe

Elternkurs. Generation lebensunfähig? Der fatale Einfluss von Maßlosigkeit, Überbehütung und Digitalisierung in der Kindheit.

10:00

Ref.: Rüdiger Maas, Generationenforscher, Psychologe, Spiegelbestseller-Autor und Vater

Das Buch zur Sendung: [Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden.](#)

Rüdiger Maas

[YES](#)

---

## Samstag, 20. April

---

### Lebenshilfe

"Wer nicht genießt, ist ungenießbar!" Über Essen, Kochen und bewusstes Leben.

Ref.: Sr. Teresa Zukic, Autorin und Leiterin Kleine Kommunität der Geschwister Jesu

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)

Kleine Kommunität der Geschwister Jesu GdB

Ringstrasse 10

91085 Weisendorf /Oberlindach

Tel.: 09135 - 799584

E-Mail: [geschwisterjesu@t-online.de](mailto:geschwisterjesu@t-online.de)

10:00

Gemeinsame Bücher zum Thema von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Jalid Sehouli:

[Himmel im Mund. Heilsamer Genuss für mehr Lebensfreude - Mit Rezepten und Gesundheitstipps](#)

[Unsere Energieküche: Die besten Rezepte gegen Erschöpfung und Müdigkeit](#)

Bücher von Sr. Teresa Zukic:

[Die Seele braucht mehr als Pflaster. Worte, die heilen.](#)

[Lebe, lache, liebe...](#)

[und sag den Sorgen Gute Nacht!](#)

[Hier](#) kommen Sie zur Liste aller Bücher und sonstigen Veröffentlichungen von Sr. Teresa Zukic.

---

## Montag, 22. April

---

## **Lebenshilfe**

Was tun bei Schmerzen? Bewährte Behandlungskonzepte der Naturheilkunde.

Ref.: Andreas Groß, Heilpraktiker für traditionelle europäische Naturmedizin  
Lebenshilfe - Sendereihe „Die Naturheilpraxis“

Kontakt zu den Referenten:

Praxis für Naturmedizin und Hildegardheilkunde

Andreas Franziskus Groß

Heilpraktiker, Familientherapeut, Medizinjournalist, Dozent

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 91 56

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82 Website: [www.wiedergesund.de](http://www.wiedergesund.de)

E-Mail: [praxis@wiedergesund.de](mailto:praxis@wiedergesund.de) Sylvia Michaela Groß

Heilpraktikerin, Hildegard-Therapeutin

Limmerweg 2, 82024 Taufkirchen - München

Tel.: +49 (0) 89 - 614 650 83

Fax: +49 (0) 89 - 614 650 82

Website: [www.praxis-hildegardmedizin.de](http://www.praxis-hildegardmedizin.de)

10:00

E-Mail: [info@praxis-hildegardmedizin.de](mailto:info@praxis-hildegardmedizin.de)

Zusammenarbeit mit:

Hr. Dr. nat. Wighard Strehlow

[www.st-hildegard.com](http://www.st-hildegard.com)

Fr. Dr. Christiane Ernst Paregger

[www.hildegardpraxis.it](http://www.hildegardpraxis.it)

Informationen zu Hildegardprodukten  
und Bestellungen unter:

Hildegard-Naturprodukte-PJ

Telefon: 07533-7433

[www.virita.de](http://www.virita.de)

St. Hildegard-Posch GmbH

Telefon: +43 7667-81 31

[www.hildegardvonbingen.at](http://www.hildegardvonbingen.at)

E-Mail: [info@hildegardvonbingen.at](mailto:info@hildegardvonbingen.at)

---

## **Dienstag, 23. April**

---

## **Lebenshilfe**

Handeln statt grübeln! Mit Angst und Sorgen kreativ umgehen.

Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin

Website von Eva-Maria Admiral

[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](https://www.admiral-wehrlin.de)

Bücher von Eva-Maria Admiral:

"Es ist nie zu spät, befreit zu leben"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Buch "Schön ohne aber"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Buch "Mein Überlebenslauf"

[Mehr Info/Hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Eva-Maria Admiral:

28.11.2023: Lebenslinien. Es ist nie zu spät, befreit zu leben.

[Hier nachhören](#)

Kommende Lebenshilfe-Sendungen mit Eva-Maria Admiral:

28.05.2024 Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden.

18.06.2024 Loslassen lernen - Zufriedenheit finden.

10:00

Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral: [https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks) Aktuelle

Seminare mit Eva-Maria Admiral und Eric Wehrlin in Deutschland:

14. Mai 2024 - 15. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Erfolgsfaktor Stimme](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Erfolgsfaktor Stimme Atmung - Stimme - Sprechen - Moderation - Textgestaltung

Tag 1 Ab 9: 00 Uhr bis 21 00 Tag 2 bis 15:30 Uhr

[Mehr Info/Hier anmelden](#) 16. Mai 2024 - 17. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Präsentations- und PersönlichkeitsProfil durch Videodiagnostik](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Authentisches Präsentations- und PersönlichkeitsProfil durch Videodiagnostik

Präsentieren, Storytelling, Rhetorik

Tag 1 ab 9:00 bis 21 Uhr Tag 2 bis 15:30 Uhr

[Mehr Info/Hier anmelden](#)

18. Mai 2024 - 19. Mai 2024

[Schwäbisch Gmünd: Die Macht der Kränkung](#)

Schönblick Willi-Schenk Strasse 9, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Kränkungen und Vergebung An Verletzungen wachsen statt zerbrechen

Tag 1: 9:00h-21:00h Tag 2: bis 14:00h (nach dem Mittagessen)

[Mehr Info/Hier anmelden](#)

---

## **Donnerstag, 25. April**

### **Lebenshilfe**

Fokus Schöpfung. Der Baum als Lebenssymbol und Begleiter durch das Kirchenjahr.

10:00

Ref.: P. Christoph Kreitmeir, Autor und psycho-spirituelle Lebensberater

Website von P. Christoph Kreitmeir:

[www.christoph-kreitmeir.de](https://www.christoph-kreitmeir.de)

---

## Freitag, 26. April

---

### Lebenshilfe

Hilfe und Bildung für Kinder in Pakistan: Eine katholische Schule inmitten einer muslimischen Welt.

Ref.: Sr. Ghazala Ruffi, Rektorin der Tatarko Yagangat School in Manghopir, Karatschi und Karl Schneeberger, ehrenamtlicher Projektbegleiter

Homepage der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

[DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V. | dahw.de](#)

10:00

Projektseite Pakistan der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

[Pakistan | dahw.de](#)

Website der Ruth-Pfau-Stiftung:

[Startseite | Ruth-Pfau-Stiftung](#)

Website des Marie Adelaide Leprosy Centers in Pakistan (in englischer Sprache):

[MALC - Marie Adelaide Leprosy Centre](#)

Die Tatarko Yagangat School in Manghopir, Karatschi, auf Facebook:

[Tatarko Yagangat High School - TYS | Facebook](#)

---

## Samstag, 27. April

---

### Lebenshilfe

Verkündigung, ein Werk der Nächstenliebe. Radio Maria in den ärmsten Ländern der Welt.

10:00

Ref.: Bernhard Mitternutzner, Radio Maria Weltfamilie und Diakon Michael Wielath, Afrika-Beauftragter von radio horeb

Der Mariathon findet vom 3. bis 5. Mai 2024 statt. Gesammelt wird für Radio Maria-Projekte in Nigeria, Tansania, Südafrika, Pakistan, Indien und Osteuropa.

Mehr Information [hier](#).

---

## Montag, 29. April

---

### **Lebenshilfe**

"O Mensch, lerne tanzen!"

Ref.: Michael Ragg, Journalist und Hobby-Tänzer

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

Ragg's Domspatz GbR

Agentur für christliche Kultur

Michael und Vivian Ragg

Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen

Nächste Lebenshilfe-Sendung mit Michael Ragg:

03.06.2024 Europa - woher und wohin? (vor der Europa-Wahl vom 6. bis 9. Juni 2024)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg:

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

Hier nachhören: [Podcast zum Leben in Beziehung | radio horeb](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

Hier nachhören: [Podcast zum Christsein in der Welt | radio horeb](#)

Telefon: 08386 / 3 26 08 95

Mobil: 0173 / 5 62 16 20

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

[Hier nachhören](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](#)

10:00

---

## **Dienstag, 30. April**

---

### **Lebenshilfe**

Welchen Sinn hat unser Dasein? Moderne Glücksforschung und christlicher Glaube.

Ref.: Pfr. Urs-Beat Fringeli, Priester und Autor

[wallfahrtsort-wolfwil.ch](http://wallfahrtsort-wolfwil.ch)

Buch zur Sendung (Kleinschrift):

[Welchen Sinn hat mein Dasein? | Parvis-Verlag - religiöse Buchhandlung](#)

Weitere Bücher von Urs-Beat Fringeli:

[Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](http://verlag-vianova.de)

Das kleine Buch der Lebensfreude [Das kleine Buch der Lebensfreude - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Die Kunst der heiteren Gelassenheit [Die Kunst der heiteren Gelassenheit - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Gelassenheit ist der Schlüssel zum inneren Frieden [Gelassenheit ist der Schlüssel zum inneren Frieden - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

Gönn dir dein Glück [Gönn dir dein Glück - Verlag Via Nova \(verlag-vianova.de\)](#)

---

10:00

## Mittwoch, 1. Mai

---

### Lebenshilfe

Mit Herz und Hingabe arbeiten.

Ref.: Daisy Gräfin von Arnim, Unternehmerin und Autorin

Im Internet:

[haus-lichtenhain.de](https://haus-lichtenhain.de)

Das Buch zur Sendung: Mit Herz und Hingabe arbeiten. Von der Freude am Schaffen und Gestalten.

Daisy Gräfin von Arnim

SCM-Verlag

09:00

[Hier bestellen](#) In der Sendung genanntes Buch von Daisy von Arnim:

Wunder in meinem Leben

Francke Verlag

[Hier bestellen](#)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Daisy Gräfin von Arnim: [Einfach anfangen! Von Unternehmergeist und Gottvertrauen.](#)

Buch zur Sendung am 16.08.2021:

Daisy Gräfin von Arnim

“Einfach anfangen!” - 15 Unternehmerinnen im Porträt

Francke-Verlag

[Hier bestellen](#)

---

## Donnerstag, 2. Mai

---

### Lebenshilfe

Demenz. Wer pflegt die Pfleger?

Ref.: Dr. Siegfried Schlett, Arzt und Apotheker

Kontakt zu Dr. Schlett:

[Ärztliches Naturheilkundezentrum Aschaffenburg](#)

[Telefon: 06021 362857](tel:06021362857)

10:00

Bisherige Lebenshilfe-Sendungen mit Dr. Schlett in 2023:

20.10.2023 Wovor wir im Alter Angst haben: Demenz, geistige Verwirrung und vorzeitiger Abbau.

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

16.05.2023 Allergien – das überreizte Alarmsystem: Die Haut, unser Kontakt nach außen

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

03.03.2023 Allergien – das überreizte Alarmsystem: Heuschnupfen, Dauerhusten, entzündete Augen

[Mehr Info/Hier nachhören](#)

---

## Montag, 6. Mai

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Verheiratet - und plötzlich verliebt in jemand anderes...?

Ref.: Cornelia Puhmann, Psychologische Psychotherapeutin und Paarcoach

Dipl.-Soz. Päd. Cornelia Puhmann

Psychologische Psychotherapeutin

Libauer Str. 15, 81927 München

Tel.: 089 930 63 61

E-Mail: [freundundleid@arcor.de](mailto:freundundleid@arcor.de)

10:00

Links zur weiteren Sendungen mit Cornelia Puhmann:

[Elternkurs: Getrennt oder geschieden - und trotzdem gemeinsam Eltern bleiben. - 11.01.2024](#)

[Das Zwiegespräch nach Michael Lukas. - 15.06.2021](#)

[Wenn sich Rechtfertigung und innerer Rückzug in die Partnerschaft einschleichen. - 15.06.2020](#)

[Wenn sich Kritik und Verachtung in die Partnerschaft einschleichen. - 14.05.2020](#)

[Die Liebe pflegen. - 14.01.2019](#)

---

## **Dienstag, 7. Mai**

---

## **Lebenshilfe**

"Denkt nie, ihr wäret angekommen..." Glaube als lebenslanger Pilgerweg.

Ref.: Josef Epp, Religionspädagoge, Autor und Seelsorger

Homepage von Josef Epp

[www.josef-epp.de](http://www.josef-epp.de)

Bücher von Josef Epp:

### [Wenn alles anders kommt: Zwischen Erschütterung und Neuorientierung. Was mich durch Krisenzeiten trägt.](#)

Patmos Verlag, 2023

ISBN: 978-3-8436-1444-3

144 Seiten, Hardcover

€ 19,00

-> mit eigenem Kapitel über das Thema "Sinnsuche/Sinnfindung"

### [Weichen stellen](#)

Inspirationen für eine selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Patmos Verlag, 2016

ISBN: 9783843608190

176 Seiten, Hardcover

€ 16,99

10:00

### [Mich schützen und stärken](#)

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

Patmos Verlag, 2020

ISBN: 978-3-8436-1211-1

176 Seiten, Hardcover

€ 17,00

### [Eingesperrt in meinem Leben?](#)

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Kösel Verlag, 2013

ISBN: 978-3-641-13529-4

eBook

€ 12,99

### [Bevor ich auf der Strecke bleibe: Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen](#)

Kösel Verlag, 2011

ISBN: 9783466370115

192 Seiten, Hardcover

€ 9,49

### [Die Sonne sehen, auch wenn es dunkel ist](#)

Worte, die Kranken guttun

Kösel Verlag, 2008

ISBN: 9783466367863

160 Seiten, Hardcover

€ 14,95

---

## Donnerstag, 9. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Vaterschaft - ein schützender Lebensraum für die Familie.

Ref.: Fadi Krikor, Gründer und Leiter Father´s House for all Nations, Vater und Großvater

Father´s House for all Nations

Altenhohenau 12

D-83556 Griesstätt

[www.fhn.life](http://www.fhn.life)

09:00

Nächste Sendung mit Fadi Krikor bei radio horeb:

Standpunkt am 02.06.2024, 20:00 Uhr

Thema: "Einheit in Vielfalt - gemeinsam Christus bekennen."

anlässlich der UNUM24-Konferenz vom 20.-23. Juni 2024

Mehr Information über die UNUM24-Konferenz vom 20.-23. Juni 2024:

[unum24.de](http://unum24.de)

---

## Freitag, 10. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Schlaganfall in jungen Jahren: Zurück ins Leben finden.

Ref.: Meike Hörnke, Traumatherapeutin, Führungskräfte-Coach, Trainerin und Schlaganfall-Überlebende

Internetseite der Referentin:

[wendepunkt-schlaganfall.de](http://wendepunkt-schlaganfall.de)

Meike Hörnke ist Traumatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Teilhabe-Coach.

Mit "Wendepunkt Schlaganfall" steht sie Schlaganfall-Patienten bei.

Die Arbeit des Verein setzt nach der Reha an und unterstützt Betroffene und Angehörige.

Telefon: +49 89 20 32 66 76

Mobil: +49 177-567 27 79,

E-Mail: [info@wendepunkt-schlaganfall.de](mailto:info@wendepunkt-schlaganfall.de)

10:00

Frau Hörnke ist außerdem Mitgründerin des Vereins "Neuro-Reha-Netz-München. Der Verein arbeitet überregional.

[www.nrn.de](http://www.nrn.de)

Tipps für pflegende Angehörige von Meike Hörnke: Schaffen Sie sich Entlastung Nehmen Sie Beratung zu sozialrechtlichen Fragen in Anspruch Organisieren Sie sich Unterstützung durch Pflegedienste, Angehörige oder auch einer Tagespflegeeinrichtung Erhöhen Sie Ihre Abgrenzungsbereitschaft, um für den pflegenden Angehörigen auch in Zukunft da sein zu können. Nehmen Sie sich Zeit für sich: Spazieren gehen, Verabredungen zum Kaffee trinken, Besuch der Kinder, Enkel oder auch Freunden, heiligen Messe, Rückzug ins eigene Zimmer (falls möglich) Versuchen Sie eine ständige Überforderung zu vermeiden Aufklärung über Krankheitsfolgen Blicken Sie der „Wahrheit“ mutig entgegen Wertschätzende Begegnung Was kann ich mir und dem Angehörigen zumuten? Die Beziehung/ (Verantwortungsbereiche) klären Nehmen Sie ggf. eine Eheberatung oder Seelsorge in Anspruch Lernen Sie offen über Ihre Gefühle zu sprechen Das sind mögliche erste Anlaufstellen: [www.hilfueermich.de](http://www.hilfueermich.de) [Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe Kompetenznetz Schlaganfall](http://StiftungDeutscheSchlaganfallhilfeKompetenznetzSchlaganfall)

---

## Samstag, 11. Mai

---

### **Lebenshilfe**

Tochter sein, um Mutter zu werden - die geistliche Dimension der Mutterschaft leben.

Ref.: Birgit Gams, Sozialpädagogin und Referentin für die "Theologie des Leibes"  
[www.visionliebe.com](http://www.visionliebe.com)

10:00

Birgit und Corbin Gams

Marktstraße 47, 6850 Dornbirn, Österreich

Tel. 0043 699 150 90 796

E-Mail: [office@visionliebe.com](mailto:office@visionliebe.com) Tipps aus der Sendung für junge Mädchen:

"Looking good inside & out" - ein Programm des Regnum Christi für Mädchen

zwischen 11 und 17 Jahren. Mehr Infos unter: <https://www.lgio.org/> TeenSTAR -

Orientierungs-Kurse für junge Menschen zu den Themen Freundschaft, Liebe und

Sexualität. Mehr Infos unter: <https://www.teen-star.de/> Katholische

Pfadfinderschaft Europas Pfadfinderinnen-Gruppen in ganz Deutschland. Infos

unter: <https://www.kpe.de/>

---

## Montag, 13. Mai

---

10:00

### **Lebenshilfe**

Lebenslinien. Angekommen - wie ich als Heimatlose zur Kirche fand.  
, seit 2022 katholisch

---

## Dienstag, 14. Mai

---

## **Lebenshilfe**

Erbe und Vermächtnis. Was muss man beim Testament beachten?

Ref.: Dr. Anton Steiner, Fachanwalt für Erbrecht, Präsident Deutsches Forum für Erbrecht

Häufig gestellte Fragen

Viele der meist gestellten Fragen zum Thema Testament und die [Antworten von Dr. Steiner, Präsident des Deutschen Forums für Erbrecht e.V., finden Sie hier.](#)

+ Mehr Infos zum Erbrecht

Für die Vermittlung eines Fachanwaltes für Erbrecht steht Ihnen gerne das Deutsche Forum für Erbrecht e. V. zur Verfügung. Gründer und Ehrenvorsitzender ist Prof. Dr. Klaus Michael Groll.

Deutsches Forum für Erbrecht e. V.

Prannerstr. 6,

80333 München

Tel.: 089 2605 207

E-Mail: [deutsches\(at\)erbrechtsforum.de](mailto:deutsches(at)erbrechtsforum.de)

Im Internet: [www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de](http://www.deutsches-forum-fuer-erbrecht.de)

Folgende Kleinschriften aus Schriftenreihe des Deutschen Forums für Erbrecht sind bestellbar:

10:00

Die Erbschaftssteuer, Verkaufspreis: 5,00 €

Vererben mit Sinn und Verstand, Verkaufspreis: 10,00 €

Die gesetzliche Erbfolge, Verkaufspreis: 10,00 €

Frauensache - richtig erben und vererben

Ein erbrechtlicher Leitfaden speziell für die Frau

Verkaufspreis: 10,00 €

[Hier gelangen sie zu allen Veröffentlichungen.](#)

Weitere Schriften:

Erben und Vererben

vom Bundesministerium der Justiz

[Download](#) als PDF oder Kleinschrift anfordern beim

Bundesministerium der Justiz

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

11015 Berlin

Richtig vererben und verschenken

von der Verbraucherzentrale

3. Auflage 2020

256 Seiten, kartoniert

[Onlinebestellung](#)

Die Kleinschrift kann bei der Verbraucherzentrale auch schriftlich angefordert werden.

---

## Donnerstag, 16. Mai

---

### Lebenshilfe

Heilung nach Missbrauch - was hilft?

Ref.: Christina Zumdieck, Missbrauchsopfer, Autorin, Therapeutin

Von Missbrauch Betroffene können die Referentin persönlich kontaktieren. Bitte rufen Sie dazu den radio horeb-Hörerservice an, dem die Kontaktdaten vorliegen:  
Tel. 08328 921110

Buch zur Sendung:

10:00

Christina Zumdieck

Ich bleibe. Katholisch. Trotzdem. Eine Geschichte von Missbrauch und Glauben.

Verlag Echter, 1. Edition (September 2022)

Taschenbuch, 160 Seiten

ISBN 978-3429057596

14,90 €

Bei dem Verdacht auf sexuellen Missbrauch wenden Sie sich bitte an die Missbrauchsbeauftragten in Ihrer Diözese.

Sollten Sie sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen, finden Sie Hilfe hier:

[www.kein-taeter-werden.de](http://www.kein-taeter-werden.de)

---

## Freitag, 17. Mai

---

### Lebenshilfe

Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Ref.: Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung (IdiSB)

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - idisb e.V.

Website idisb

[www.idisb.de/](http://www.idisb.de/)

Kontakt:

Hauptstr. 72

71732 Tamm

info@idisb.de Seelsorge- und Beratungstelefon:

Di. 13 - 17 Uhr

Mi. und Do. 9 - 12 Uhr

Tel. +49 7141 6889670

10:00

Sendungen 2024 mit Markus Hoffmann zu dieser Thematik:

Fr. 08.03.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für die Tochter.

[Hier nachhören](#)

Fr. 17.05.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung der Mutter für den Sohn.

Mo, 01.07.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für die Tochter.

Fr, 13.09.2024 Entwicklung der Geschlechtsidentität: Die Bedeutung des Vaters für den Sohn.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen mit Markus Hoffmann:

[Lebenslinien. Im Irrgarten der Identitätssuche - wie ich mit Gottes Hilfe zu meinem Mannsein fand.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung  
[Geschlecht und Identität - Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend.](#)

Markus Hoffmann, Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung

---

## Montag, 20. Mai

---

### Lebenshilfe

Gott blind vertrauen? Wie der Heilige Geist uns führt.

Ref.: Pfarrvikar Rainer Herteis

Ein kleiner Sketsch mit Frieda und Kamilla auf [youtube](#)

Workshoptag in Regina Pacis: Berufen zur Freiheit. Mit Glaube und Humor das Leben spielend bewältigen.

06. August 2022

09:00

[link](#)

Infos zur Ausbildung zu Klinikclowns: Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e.V.

Obere Hauptstraße 3

85354 Freising Tel. 08161-149785

Fax 08161-149819 » [www.dachverband-clowns.de](http://www.dachverband-clowns.de)

» [info@dachverband-clowns.de](mailto:info@dachverband-clowns.de)

» [Nachricht schreiben](#)

---

## Dienstag, 21. Mai

---

### Lebenshilfe

Gaben des Geistes - spirituelle Fähigkeiten kennen und fördern.

Ref.: Katrin Kroll, Traumatherapeutin, Dozentin, Vorstand Ignis-Akademie

---

10:00

## Donnerstag, 23. Mai

---

### Lebenshilfe

Transgeneracionales Trauma: Was gesehen und gefühlt werden will.

Ref.: Peggy Paquet, Therapeutin für Logotherapie und Liebevoller Zwiesprache

[Website von Peggy Paquet \(https://peggypaquet.de\)](https://peggypaquet.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendung mit Peggy Paquet zu diesem Thema:

04.03.2024 Transgeneracionales Trauma - die geerbte Last.

[Podcast zum Leben in Beziehung | radio horeb](#)

10:00

Bei radio horeb gesendete Lebenshilfe-Themen mit Peggy Paquet ergänzend zur Sendung:

14.05.2021 Das außerordentliche Potential von Traumaheilung.

26.09.2017 Schmerz in Liebe verwandeln - mein Leben umarmen: Die Methode Liebevoller Zwiesprache.

09.05.2017 Wenn die Kindheit Wunden hinterlässt - Unser Herz kann heilen und stark werden !

12.12.2016 "Nimm mich einfach in den Arm und halte mich" - Bindungsverletzungen erkennen und heilen.

---

## Freitag, 24. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Von Sonnenstich bis Salmonellen: Klosterheilkunde bei Sommererkrankungen.  
Ref.: Pfr. Kilian Saum, Experte für traditionelle Klostermedizin

---

## Samstag, 25. Mai

---

09:00 **Lebenshilfe**  
Liebesbündnis mit Maria: Den Glauben leben mit Kindern.  
Ref.: Sr. M. Veronika Riechel, Theologin, Referentin Erwachsenenpastoral der Schönstattbewegung

---

## Montag, 27. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Auch in dunklen Tagen "Ja": Männer im Einsatz für die Heiligkeit der Ehe.  
Ref.: Dieter Zwikirsch, Georg-Häfner-Kreis für Männer in Trennung und Scheidung

---

## Dienstag, 28. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Wenn alles schief geht... Den Perfektionismus überwinden.  
Ref.: Eva-Maria Admiral, Schauspielerin und Autorin  
Website von Eva-Maria Admiral  
[Eva-Maria Admiral \(admiral-wehrlin.de\)](http://Eva-Maria-Admiral(admiral-wehrlin.de)) Dokumentarfilm über Eva-Maria Admiral:  
[https://youtu.be/R2Xi\\_w8V\\_ks](https://youtu.be/R2Xi_w8V_ks)

---

## Freitag, 31. Mai

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Live vom Katholikentag in Erfurt.  
Besuchen Sie uns: Medienmeile des Katholikentages,  
Mod.: Astrid Moskopf  
Infos zu unserem Programm vom Katholikentag auf unserer [Internetseite](#).

---

## Samstag, 1. Juni

---

10:00 **Lebenshilfe**  
Kinderarmut in Deutschland. Das große Versagen von Politik und Gesellschaft.  
Ref.: Bernd Siggelkow, Gründer und Leiter der Kinderstiftung DIE ARCHE

---

## Montag, 3. Juni

---

### Lebenshilfe

Europa - woher und wohin?

Ref.: Michael Ragg, Journalist und Leiter der Agentur Ragg's Domspatz

[www.raggs-domspatz.de](http://www.raggs-domspatz.de)

Ragg's Domspatz GbR  
Agentur für christliche Kultur  
Michael und Vivian Ragg  
Schloßstr. 2, 87534 Oberstaufen  
Telefon: 08386 / 3 26 08 95  
Mobil: 0173 / 5 62 16 20

10:00

Skype: domspatz-agentur

E-Mail: [buero@raggs-domspatz.de](mailto:buero@raggs-domspatz.de)

Frühere Lebenshilfe-Sendungen mit Michael Ragg

25.09.2023 Dankbar leben - Übungen für jeden Tag.

[Hier nachhören](#)

02.03.2023 Das christliche Menschenbild und die christlichen Wurzeln Europas.

[Hier nachhören](#)

---

## Dienstag, 4. Juni

---

## **Lebenshilfe**

Verwitwet. Wenn die "bessere Hälfte" auf einmal fehlt...

Ref.: Dr. Albert Wunsch, Paar- und Konfliktcoach, seit 2023 Witwer  
[www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Dr. Albert Wunsch  
Im Hawisch 17, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 92 99 882  
E-Mail: [info@albert-wunsch.de](mailto:info@albert-wunsch.de)

Bücher von Dr. Albert Wunsch:

[Wo bitte geht´s nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können.](#)

Isabelle Liegl und Albert Wunsch  
Verlag Beltz [Die Verwöhnungsfalle](#)  
[Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit](#)  
Kösel Verlag

[Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!](#)  
[Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung](#)  
Springer Verlag Berlin

10:00

[Abschied von der Spaßpädagogik](#)  
Für einen Kurswechsel in der Erziehung  
Kösel Verlag  
Frühere Sendungen mit Dr. Albert Wunsch:

16.03.2023 Von der Kunst des Gebens und Nehmens.

[Podcast Von der Kunst des Gebens und Nehmens.](#)

17.07.2023 Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!

[Podcast Bindung und Freiheit - ein Lob auf die Selbstbegrenzung!](#)

29.08.2023 EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?

[Podcast EHE wir uns trennen. Mein Ehepartner - mein bester Freund?](#)

Der Referent:

Dr. Albert Wunsch ist Psychologe, promovierter Erziehungswissenschaftler, Diplom Pädagoge und Diplom Sozialpädagoge. Bevor er 2004 eine Lehrtätigkeit an der Katholischen Hochschule NRW in Köln begann, leitete er rund 25 Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. 2013 begann er eine hauptamtliche Lehrtätigkeit an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen und Neuss. Außerdem hat er seit vielen Jahren einen Lehrauftrag an der Philosophischen Fakultät der Uni Düsseldorf und arbeitet in einer eigenen Praxis als Paar-, Erziehungs-, Lebens- und Konflikt-Berater sowie als Supervisor und Konflikt-Coach (DGSV).

---

## **Montag, 10. Juni**

---

### **Lebenshilfe**

EHE wir uns trennen. Von Schwiegermüttern und Schwiegertöchtern.

Ref.: Ute Horn, Seelsorgerin und Autorin

Webseite von Ute Horn:

[www.ute-horn.de](http://www.ute-horn.de)

Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden:

SCM Hänssler

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Telefon: 07031 7414-580

E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Website: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de)

10:00

Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher.

Eine Liste der Bücher finden Sie [hier](#)

Webseite: "Deutschland unter dem Kreuz"

<https://dudk.de>

Karfreitagsaktion 2024 bei "Deutschland unter dem Kreuz"

[Karfreitagsaktion 2024 - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

kleines Heft von Ute Horn als pdf runterladen oder als Heft bestellen

[Die Kraft des Kreuzes / Broschüre - Deutschland unter dem Kreuz \(dudk.de\)](#)

Buchempfehlung: „Die sieben Wunder des Kreuzes“ von Wilkin van de Kamp  
2014 deutsche Ausgabe Glaubenszentrum Bad Gandersheim

[Mehr Info / Hier bestellen](#)

---

## **Dienstag, 11. Juni**

### **Lebenshilfe**

Gesund leben im Alter: Aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.

Ref.: Dr. Jochen Gerd Hoffmann, Chefarzt Geriatrie St. Hildegardis Krankenhaus Köln

Website St. Hildegardis-Krankenhaus Köln:

[www.hildegardis-krankenhaus.de](http://www.hildegardis-krankenhaus.de)

Mehr Information zum Thema:

[DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#)

10:00

Frühere und künftige Sendungen mit Dr. Jochen Gerd Hoffmann:

21.09.2023 Alzheimer - vorbeugen, erkennen und frühzeitig aktiv werden.

[Hier nachhören](#)

11.06.2024 Gesund leben im Alter: aktiv bleiben durch Bewegung und Geselligkeit.

26.09.2024 Gesund leben im Alter: Was man zuhause gegen Demenz tun kann.

Weitere Lebenshilfe-Sendungen zum Thema:

07.08.2023 Früchte, Beeren und eine gute Ernte - wie wir unsere Gesundheit stärken können.

[Hier nachhören](#)

23.06.2023 Klosterheilkunde - Gutes für den Darm

[Hier nachhören](#)

10.03.2023 Cholesterin - Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt

[Hier nachhören](#)

---

## Donnerstag, 13. Juni

---

10:00      **Lebenshilfe**  
Wechseljahre - das Hormonchaos verstehen und natürlich ausgleichen.  
Ref.: Lissi Traub, NER-Beraterin und Hormon-Begleiterin

---

## Freitag, 14. Juni

---

**Lebenshilfe**  
Vom Abseits ins Leben: Über den Umgang mit Niederlagen und Siegen.  
Ref.: Michael Stahl, Anti-Agressionstrainer und Autor  
Webseite von Michael Stahl:  
<https://www.protactics.de/michael-stahl/>

10:00      Buch zur Sendung:  
Geheimsache Männerherz. Stahlhart, zerbrechlich & butterweich  
von Michael Stahl und Klaus Hettmer  
Gloryworld-Medien, 2. Auflage 2019  
9783955783440'  
14,90 €  
e-Book  
9783955784447  
9,90 €

---