Geistliche Begleitung ist ein Stärkungs- und Unterstützungsangebot für die Familienpflege und Organisierte Nachbarschaftshilfe. Es unterbricht den Alltag, rückt die eigene Person in den Mittelpunkt, ist geschenkte Zeit, um aufzuatmen, das eigene Leben bewusster wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen.

Das Angebot orientiert sich am Bedarf der jeweiligen Einrichtung. Im Mittelpunkt stehen die Menschen, die in den Einrichtungen wirken mit ihren Anliegen und Bedürfnissen.

Geistliche Begleitung ist getragen vom Vertrauen auf die heilsame Gegenwart Gottes. Die spirituelle Dimension klingt in allen Themen und Angeboten mit.

#### Zielgruppe

- // Mitarbeiter und Mitarbeiterinnenteams der Familienpflege
- // Helfer/innen und Helfer/innenteams der Organisierten Nachbarschaftshilfe
- // Einsatzleitungen der Familienpflege und der Organisierten Nachbarschaftshilfe

#### Organisatorisches

Das Angebot der Geistlichen Begleitung wird von der Diözese gefördert und kostet kein Honorar. Die Veranstaltungen werden in den Räumen vor Ort angeboten und von Ihnen organisert. Ausgaben entstehen für eventuelle Bewirtung und Raummiete.

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einer Veranstaltung per E-Mail oder telefonisch bei Judith Gaab, um die Eckpunkte des Angebots abzustimmen.



### Judith Gaab

Theologin, Germanistin, Pastoralreferentin, Ausbildung in Meditationsbegleitung und Focusingtherapie, Masterstudiengang in "Theologie der Spiritualität", langjährige Erfahrung in der Leitung und Begleitung von Gruppen und der Begleitung von Einzelpersonen.

Zukunft Familie e.V.

Judith Gaab, Geistliche Begleitung

Fachverband Familienpflege und Nachbarschaftshilfe in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Strombergstraße 11 | 70188 Stuttgart
Telefon 07 11 26 33 - 11 67 | Telefax 07 11 26 33 - 11 69
gaab@zukunft-familie.info | www.zukunft-familie.info



## GEISTLICHE BEGLEITUNG

Ein Angebot für die Familienpflege und die Organisierte Nachbarschaftshilfe in der Diözese Rottenburg-Stuttgart





#### Themen und Angebote

Die folgenden Themen verstehen sich als Auswahl. Weitere Themen und Angebote können Sie gerne anfragen.

## Aufatmen, Kraft schöpfen, achtsam dem Leben begegnen

Schon wenige kleine Unterbrechungen am Tag verbessern die Lebensqualität und schaffen eine kurze Auszeit für Körper, Geist und Seele. Das Angebot lädt ein zu einer Unterbrechung des Alltags, um aufzuatmen, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen.

# Nur wenn es mir gut geht, kann ich der Welt mein Bestes geben

Wer für andere Menschen da ist, wer andere Menschen stärkt, benötigt auch Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse. Wir sorgen oft gut für andere und vernachlässigen uns dabei selbst. Je freundlicher und warmherziger wir mit uns selbst umgehen, desto besser können wir für andere da sein. Das Angebot möchte zur Selbstsorge ermutigen und lädt dazu ein, sich selbst wertschätzend in den Blick zu nehmen.

#### ,Nein' sagen ohne schlechtes Gewissen – Die Kunst, Grenzen zu setzen

In der täglichen Arbeit und im freiwilligen Engagement stehen wir immer wieder vor der Herausforderung, uns auf Menschen ein- und Nähe zuzulassen, ohne uns selbst dabei zu verlieren. Das Angebot möchte dazu beitragen, sich der eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu werden, besser für sie einzustehen, eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu entwickeln und ohne schlechtes Gewissen "Nein" zu sagen.

#### Lachend immer wieder von vorne beginnen -Erfüllt und glücklich leben

Alle Menschen sehnen sich nach Glück und einem erfüllten Leben und das aus gutem Grund. Glückliche Menschen sind körperlich widerstandsfähiger, werden schneller wieder gesund und leben länger. Doch was verstehen wir überhaupt unter Glück? Ist Glück Schicksal oder kann man etwas zu seinem Glück beitragen? Das Angebot lädt dazu ein, sich auf die Spuren des Glücks zu begeben.

#### Was die Seele stärkt -

#### Krisen überstehen und an ihnen wachsen

Das Engagement für andere Menschen erfordert Flexibilität und die Bereitschaft, sich immer wieder auf neue Gegebenheiten und Menschen einzulassen und auch schwierige Situationen durchzustehen. Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zeigen, die psychische Widerstandsfähigkeit lässt sich einüben. Jeder Mensch verfügt über die notwendigen Anlagen, Belastungen gut zu bewältigen und Krisen durchzustehen. Das Angebot möchte dabei unterstützen.

## Inneren Frieden finden – Die Kraft der Versöhnung

Beziehungen bereichern unser Leben, machen es aber auch manchmal kompliziert. Kränkungen lassen sich in Beziehungen nicht vermeiden. Sie lösen negative Gefühle aus, und wenn sie sich festsetzen, können sie sogar krank machen. Ebenso belastend ist es, wenn einen Schuldgefühle heimsuchen. Das Angebot zeigt auf, warum Versöhnung und Vergebung so schwierig sind, wie befreiend sie wirken können und welche Möglichkeiten es gibt, mit seelischen Verletzungen und Schuldgefühlen umzugehen.

#### Mit Dankbarkeit beginnt das Glück

Wer das Leben dankbar wahrnimmt, für den wird es zum Geschenk. In einer echten von Herzen empfundenen Dankbarkeit scheint auf, was im Leben wirklich wichtig ist. Wenn wir die vielen Gelegenheiten, dankbar zu sein täglich wahrnehmen, werden wir glücklicher und zufriedener. Das Angebot möchte durch alltagsnahe Anregungen, Austausch und praktische Übungen dazu einladen, Dankbarkeit als Kraftquelle im eigenen Leben zu erfahren.

### ,Verwundet sind wir und aufgehoben' -Umgang mit Leid, Trauer und Tod

Unser Leben bewegt sich zwischen Neubeginn und Abschied, Freude und Trauer, Leben und Tod. So erfüllend aufbrechendes Leben sein kann, so herausfordernd und schmerzlich sind Verlusterlebnisse. Wie lassen sich angesichts existentieller Leiderfahrungen Mut und Vertrauen ins Leben bewahren? Durch Erkenntnisse aus der Trauerforschung, spirituelle Impulse und Austausch möchte das Angebot dazu einladen, versöhnliche Wege des Umgangs mit Trauer und Leid zu entdecken.

#### Wiederkehrende Elemente

- // Impulse
- // Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- // Austausch

Inhalte, Methoden, Veranstaltungsformate und zeitlicher Rahmen werden Ihrem Bedarf entsprechend im Vorfeld individuell angepasst.