

DAS MAGAZIN FÜR DEINEN FREIWILLIGENDIENST

FINALE

**SHOULD I STAY OR
SHOULD I GO?**

**EINSATZSTELLE
JESUS**

**PRAKTISCHE TIPPS
FÜR DIE EIGENEN
VIER WÄNDE**



Wohin führt mein Weg?

INHALT

3 **EDITORIAL**

4 **ERWARTUNGEN AUF DEM PRÜFSTAND**

34 **IMPRESSUM**

WAS WAR

6 **ABSCHIED FEIERN**
Übergänge bewusst gestalten

9 **„SO HAT MICH DAS JAHR GEPRÄGT“**
Zwei Ehemalige schauen zurück

10 **EINSATZSTELLE JESU**
Bibelblicher: drei Jahre Freiwilligendienst

12 **WUNDERWAFFE WERTSCHÄTZUNG**

WAS IST

14 **RAUS AUS DEM GEWÄCHSHAUS**
Was dein Freiwilligendienst und eine Gärtnerei gemeinsam haben

16 **ROLLE VORWÄRTS**
Wer war ich? Wer bin ich?
Und wer will ich sein?

19 **SHOULD I STAY OR SHOULD I GO?**
Studenten-WG oder doch lieber mit den Füßen unterm heimischen Tisch? Teste dich selbst.

WAS WIRD

20 **ROOM-TOUR**
Praktische Tipps für die eigenen vier Wände

24 **VOM TO-DO ZUM TA-DA**
Je flexibler der Alltag, umso herausfordernder ist es, Aufgaben zu strukturieren. Doch gute Organisation kann man lernen.

WAS HilFT

26 **BEZIEHUNGSKISTE**
Freundschaften pflegen, so kann es gelingen.

28 **ICH MAG MICH**
Einen nimmt man überall hin mit – sich selbst.

30 **DU BIST WICHTIG**
Warum gesellschaftliches Engagement weiter nötig ist

32 **MENTORING**
Zusammen unterwegs

34 **VERNETZT**
Praktische Adressen für die nächsten Steps

ABPFIFF

Das Signal ertönt, das Spiel ist aus aus auuuuuuus! Ohrenbetäubender Jubel bricht los, du und dein Team liegt euch in den Armen. Die Zuschauer grölen. Es regnet goldenes Konfetti. Was für ein fulminanter Abschluss. So sah ein gelungenes Finale in deinen Tagträumen vielleicht manchmal aus. Doch was ist eigentlich, wenn alles ganz anders kommt, als geplant? Abrupt und glanzlos in Form von Ausgangsbeschränkungen und Maskenpflicht zum Beispiel.

Mit diesem Heft wollen wir dich ermutigen, dir Zeit zu nehmen und den Abschluss deines Freiwilligendienstes ganz bewusst zu gestalten. Denn wie du damit umgehst, liegt bei dir – erst mal ganz unabhängig davon, wie die Situation um dich herum so aussieht. Gemeinsam schauen wir, was hinter dir liegt, wie es gerade so aussieht und was noch auf dich zukommt.

Zuerst wagen wir einen Rückblick. **Was war** so los, wenn du auf das Jahr zurückschaust, das hinter dir liegt? Vielleicht hast du gelernt, einfach durchzuziehen und auch an unliebsamen Aufgaben dranzubleiben. Oder du durftest die Erfahrung machen, dass es okay ist, mit Dingen aufzuhören.

Bei „**Was ist**“ checken wir die aktuelle Lage. Überlegst du zum Beispiel, ob du in deinem gewohnten Umfeld bleiben willst, oder ob du das Abenteuer wagst und einen Neuanfang ganz woanders startest? Vielleicht hast du dich auch schon entschieden und bist auf der Suche nach einem WG-Zimmer? Dann schau mal, ob dir die Tipps ab Seite 20 weiterhelfen.

Am Ende werfen wir auch einen Blick in die Zukunft: **Was wird** wohl in den nächsten Monaten passieren? Welche Dinge, Personen oder Fähigkeiten durftest du in deinem Freiwilligendienst kennenlernen, die dich in Zukunft begleiten sollen?

Praktisch wird es vor allem unter dem Stichwort „**Was hilft**“. Hier findest du Infos, Gedankenanstöße und hilfreiche Medientipps, um dich weiterzuentwickeln und zu vernetzen. ▽

Viel Spaß beim Lesen!

Julia Kallaneh
Redakteurin des DRAN Magazins



„Ein Enden, ein Ausatmen
für ein neues Beginnen.“

– Manfred Hinrich

12

Unter Druck nicht einfach blind

Vollgas geben oder direkt resignieren,

sondern die Menschen mitnehmen und

wertschätzen – darum geht's.



DAS HABE ICH MIR ANDERS VORGESTELLT ...



NEUN FSJ-MOMENTE, DIE ZEIGEN: MANCHMAL CRASHEN DIE PERFEKTEN VORSTELLUNGEN MIT DER REALITÄT. ABER DAS IST EIGENTLICH AUCH HALB SO WILD.

NACH EINEM JAHR STEHE ICH MIT EINEM TADELLOSEN CHARAKTER DA - ALLE TICKS UND MACKEN BIN ICH LOSGEWORDEN.

1. Wachstum braucht Zeit und ist nach zwölf Monaten doch noch nicht so ultimativ abgeschlossen, wie ich mal dachte. Sicher, ich habe unfassbar viel über mich gelernt, aber gestört bin ich immer noch.

KONTAKT HALTEN? EASY - WIR TREFFEN UNS MINDESTENS EINMAL IM MONAT UND LASSEN DIE GEMEINSCHAFT NOCH MAL AUFLEBEN.

2. Die paar Wenigen, die mir wirklich wichtig geworden sind, bekommen ab und zu noch eine Nachricht ... zum Geburtstag und in sentimentalen Momenten.

DIE COOLSTEN ERLEBNISSE MERK ICH MIR FÜR IMMER.

3. Neulich hat mich jemand nach einer inspirierenden Erfahrung aus meinem Freiwilligendienst gefragt. Das Gespräch musste ich vertagen. Hätte ich doch bloß mehr aufgeschrieben.

NACH DEM FREIWILLIGENDIENST HABE ICH EINE KLARE VORSTELLUNG, WAS ICH BERUFLICH MACHEN WILL.

4. Panikattacke im Angesicht des Vorlesungsverzeichnisses. Das einzige, was ich weiß, ist, dass ich die Aufgaben der letzten Monate auf gar keinen Fall wieder machen möchte. Bleiben nur noch gefühlte 83.000 Alternativen übrig.

ICH STEHE AUF EIGENEN BEINEN.

5. Nach mehreren Wochen Nudeln mit Pesto hängt mir irgendwie alles zum Hals raus. Ich fahr nach Hause und frag Mama, ob sie mir mein Lieblingsessen kocht. Selbstständig kann ich auch noch später werden.

WUHU, ENDLICH KANN ICH FREI ENTSCHIEDEN.

6. Hilfe, alle Türen stehen mir offen! Woher soll ich denn jetzt wissen, durch welche ich gehen soll? Von wegen Vollgas geben, wo ist hier überhaupt der Startknopf?

ICH WEISS IMMER, DASS GOTT FÜR MICH DA IST UND MICH VERSORGT.

7. Meine Realität sieht da oft anders aus und das Feeling stimmt auch nicht immer. Aber Gott weicht nicht von meiner Seite, egal was kommt.

NIEMALS WERDE ICH DIE LEUTE VERGESSEN.

8. Wer war das noch gleich? Gut, dass ich hinter jeden Namen in meiner Kontaktliste geschrieben habe, woher wir uns kennen.

AN MEINE EINSATZSTELLE KOMME ICH AUF JEDEN FALL ZURÜCK. EINFACH MAL „HALLO“ SAGEN, WENN ICH IM LANDE BIN.

9. Oh, wieder ein ganzes Jahr rum. Sind die überhaupt noch an ihrem Standort?

ABSCHIED FEIERN

Keine fette Party?

Dein Freiwilligendienst ist ganz anders zu Ende gegangen als du es dir erträumt hast? Dann schau doch mal auf www.dran.de/freiwillig und lass dich ermutigen und inspirieren. Manchmal erweitern Umwege auf überraschende Art und Weise den Horizont.

BEI FRÖHLICHEN ANLÄSSEN FÄLLT DAS PARTYMACHEN NICHT SCHWER. ABER AUCH ABSCHIEDE DÜRFEN AUSGIEBIG GEWÜRDIGT WERDEN.

Das Ende ist meist eine eher traurige Angelegenheit – da lässt man wertvolle Menschen, Orte und Ereignisse hinter sich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es helfen kann, diesen Anlass trotzdem gebührend zu feiern, um einen Übergang von einer in die nächste Phase bewusst zu gestalten. Diese Zwischenzeit bietet die Möglichkeit, noch einmal auf die zurückliegenden Monate zu schauen und darin vielleicht Fröhliches, Verletzendes, Erfolge und Veränderung zu entdecken.

GRUND ZUM FEIERN Aber was feiert man bei einem Abschied eigentlich? Erst einmal sich selbst: Der Freiwilligendienst ist geschafft, deine Unterstützung kam an. Gewonnen hat nicht nur die Einsatzstelle, sondern auch du, ganz persönlich! Du bist gewachsen und hast viele neue Sachen gelernt. Dir wurde etwas zugetraut und so hast du dich in deinem Dienst hoffentlich auch verändert. Jetzt bist du selbstständiger und auch ein bisschen selbstbewusster. Das darfst du feiern!

Zelebrieren darfst du natürlich auch die lieben Menschen, die dich in deinem Freiwilligendienst begleitet haben. Die dir geholfen haben, Neues zu lernen, die dich unterstützt und gestärkt haben. In dankbarer Freude kannst du auch auf die Momente schauen, in denen du Bewahrung und Schutz erlebt hast. Die kostbaren Momente, Menschen und überhaupt die privilegierte Möglichkeit des Engagements darfst du vor Gott bringen und ihm auch dafür danke sagen!

Dein Dienstauftrag endet mit deinem Abschied: Du verabschiedest dich offiziell aus deiner Verantwortung in der Einsatzstelle. Das schenkt dir neue Freiheit – und einen klaren Kopf für das, was jetzt kommt. ▶

ABFEIERN UND ABHAUEN

Im Begriff des Feiertags steckt das Feiern schon mit drin. Nach getaner Arbeit gilt es, Ruhe und neue Gedanken zu finden. Wichtig dabei ist nur, diesen Zeitpunkt überhaupt wahrzunehmen und sich keinesfalls die Gelegenheit entgehen zu lassen, leise oder laut Abschied zu nehmen. Denn wichtige Stationen auf dem Lebensweg solltest du wertschätzend hervorheben und die Wegpunkte auf deine Art und Weise gepflegt abfeiern!

Damit du nicht vergisst, an wichtigen Stellen in deinem Leben die Übergänge zu feiern, sind Wegbegleiter hilfreich.

Freunde, die dich mitnehmen und mit dir zusammen feierliche Meilensteine setzen – gemeinsam feiert es sich sowieso besser.

Abschied bedeutet Trennung und Entscheidung. Jetzt gilt es, abzuhaufen. Vielleicht willst du auch mal wiederkommen, doch jetzt ist es Zeit, neue Projekte zu starten! Denn jeder Abschied ist auch ein neuer Beginn. ▶



Daniel Gehring nimmt selten, aber gerne gemeinschaftliche Momente des Feierns wahr und leitet den meist gut gelaunten Bereich der netzwerk-m Freiwilligendienste.

DEINE GOODBYE-PARTY-CHECKLISTE ZUM ABFEIERN UND ABHAKEN:

WER soll mit dir feiern?

WO soll die Sause stattfinden?

WANN und WIE lange willst du feiern?

WAS soll auf der Party los sein? Eher ein gemütlicher Spieleabend mit Snacks, eine gesellige Stehparty mit Kuchen oder eine fette Fete mit Musik und Tanzen?

WIE möchtest du deine Gäste dazu einladen?

- Mach einen groben Zeitplan, damit du den Überblick behältst.
- Lade deine Gäste mit genügend Vorlauf ein, damit sie auch wirklich dabei sein können.
- Schreib eine Einkaufsliste und überschlag grob die Kosten, damit du weißt, wie viel Geld du dafür einplanen möchtest.
- Vorbereiten! Mach so wenig wie möglich last minute und such dir helfende Hände. Vielleicht auch schon für das Aufräumen nach der Feier.
- Wenn du Musik möchtest, kannst du zum Beispiel auf Spotify vorher eine Playlist mit deinen Highlights zusammenstellen.
- Und dann: Genieß die Abschiedsparty ganz bewusst. Hab Spaß und lass die vielleicht noch offenen Zukunftsfragen mal für einen Moment beiseite.
- Vielleicht möchtest du die Party auch nutzen, um den Menschen, die dein Jahr so besonders gemacht haben, zu sagen, was sie dir bedeuten und was du von ihnen gelernt hast.
- Konfetti nicht vergessen! Jede gute Party braucht Konfetti!



DER FREIWILLIGENDIENST IST EINE PRÄGENDE ZEIT. IM GESPRÄCH ERZÄHLEN FRIEDERIKE UND JANEK, WAS SIE MITGENOMMEN HABEN.

Eure Freiwilligendienste liegen schon ein paar Jahre zurück. Was ist euch bis heute in Erinnerung geblieben?

Friederike: In meiner Einsatzstelle in Berlin waren Menschen, die in mich investiert haben, die mir Verantwortung übertragen und mir etwas zugetraut haben: Das hat mich gestärkt! Hängen geblieben ist die gute Zusammenarbeit mit den vielen Ehrenamtlichen, die sich mit Hingabe für Gottes Reich engagierten. Aber auch die Seminare waren Highlights für mich.

Janek: Bei mir ist es die Brennpunkt-Arbeit in Mannheim: Es ist vieles möglich, wenn man motiviert und bereit ist, etwas zu geben. Die Kombination daraus, etwas zugetraut zu bekommen und sich mit ganzem Herzen einbringen zu können, war wirklich wertvoll. Auch die gleichberechtigte Stellung im Team war etwas Besonderes für mich.

Friederike: Die Zusammenarbeit mit meiner 82-jährigen Kollegin hat mich sehr geprägt. Sie hat uns Jüngere immer wieder nach unserer Meinung gefragt und uns einbezogen. Ich fand total stark, dass sie so interessiert an uns war. Wir können von allen lernen, mit denen wir auf dem Weg sind. Allerdings nur dann, wenn wir nachfragen und uns auf unser Gegenüber einlassen.

Hat sich eure persönliche Beziehung zu Gott in der Zeit verändert?

Janek: Wenn man als eher konservativer Mensch zu einem charismatisch geprägten Verein kommt, passiert auf jeden Fall etwas! Die Einsatzstelle hat mir einen neuen Glaubenshorizont eröffnet. So hat sich meine Beziehung zu Gott erweitert.

Friederike: Durch die Ehrenamtlichen, die aus allen möglichen Gemeinden kamen, sowie die anderen Freiwilligen, hat meine Glaubensprägung, ganz nebenbei, eine größere Weite bekommen.

Habt ihr heute noch Kontakt zur Einsatzstelle?

Friederike: Ja, ich bin letztes Jahr auf eine Freizeit der Einsatzstelle mitgefahren und hatte tolle Begegnungen mit ehemaligen Mitarbeitenden und Gästen. Ich bekomme auch ihre Mails und bete für die Anliegen mit. Wenn ich in Berlin bin, dann treffe ich immer wieder Leute von damals.

Janek: Mit einzelnen Personen bin ich noch im Kontakt. Vor einiger Zeit bin ich sogar Mitglied des Vereins geworden.

Was habt ihr nach dem Freiwilligendienst gemacht?

Friederike: Ich war erst mal zu Hause bei meiner Familie. Danach habe ich eine Freizeit begleitet und mich auf die anstehende Jüngerschaftsschule vorbereitet.

Janek: Nach dem Sommerzeltlager in der Einsatzstelle habe ich zwei Wochen bei meinen Eltern Urlaub gemacht. Danach bin ich zum Studium nach Kassel gezogen.

An welchen Themen oder Prozessen sollte man auch nach dem Freiwilligendienst dranbleiben?

Friederike: An dem, was man als Stärken entdeckt hat!

Janek: Aber auch an den Schwächen! Die Prozesse gehen dann im Studium oder der Ausbildung weiter: Man bekommt viel gezeigt und muss für sich selbst herausfinden, was einem wichtig ist, so wie Paulus an die Thessalonicher schreibt: „Behaltet das Gute“.

Friederike: Ich glaube, man sollte sich nicht wundern, dass man auch später immer wieder auf die gleichen Themen stößt. Das Spannende dabei ist, dass es zwar die gleichen Themen sind, dass sich der Prozess und die Erkenntnisse aber verändern, weil man dann in einer ganz anderen Lebensphase steckt.

Friederike hat ein FSJ bei Café Impuls Berlin gemacht. Janeks BFD Einsatzstelle war der CVJM Mannheim, mittlerweile arbeiten die beiden bei netzwerk-m.

EINSATZSTELLE JESUS



DREI JAHRE FREIWILLIGENDIENST BEI JESUS
UND DAFÜR ALLES STEHEN UND LIEGEN LASSEN?
FEG-JUGENDREFERENT ANDI SCHLÜTER ÜBERLEGT,
WIE PETRUS WOHL DURCH DIESE ZEIT
GEPRÄGT UND HERAUSGEFORDERT WURDE.

Es hatte sich schon bis in unser kleines Dorf herumgesprochen. Die Leute erzählten von einem spektakulären Ereignis am Jordan. An diesem Fluss, an dem der Freak Johannes die Menschen dazu aufrief, ihre Fehler und Dummheiten zu beichten und sich als Zeichen für diesen Neuanfang taufen zu lassen.

Jesus, ein Rabbi war auch bei ihm. Als er an der Reihe war, geschah etwas Verrücktes. Eine Taube soll sich auf ihn gesetzt haben und die Leute hörten ganz deutlich eine Stimme: „Dies ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich Wohlgefallen.“

Lass die Leute reden, habe ich gedacht. Ich war Fischer, hatte ein kleines Boot und war mit den Jungs jeden Tag draußen auf See. Doch ein Tag hat alles verändert. Dieser Rabbi, Jesus, kam in unser Dorf. Ich war gerade von einem erfolglosen Fischzug zurück, als er mich fragte, ob er von meinem Boot aus zu den Leuten am Strand reden dürfe. „Kein Ding“, habe ich gesagt und ihn vor die Menschenmenge gepaddelt. Er redete mit solch einer Autorität über Gott und die Welt, dass ich echt beeindruckt war. Als er fertig war, hat er sich zu mir umgedreht und wollte, dass ich noch mal zum Fischen rausfahre. Überzeugt war ich nicht, denn schließlich war der Typ Zimmermann und kein Fischer. Doch dann hat es mich umgehauen: Alle Netze so voll, dass die Viecher meinen Kahn fast zum Kentern gebracht haben. Mir war klar, dass dieser Typ etwas Besonderes sein musste. Ich gebe zu, ich hatte Angst vor ihm. Doch er sagte zu mir: „Du brauchst dich nicht zu fürchten. Von jetzt an wirst du ein Menschenfischer sein.“ Keine Ahnung, was er damit gemeint hat, aber ich konnte nicht anders: Ich habe mein Boot einfach liegen gelassen und bin mit ihm gegangen.

ALLTAG Die Tage liefen ähnlich ab. Ich gehörte zu dem „inneren Zirkel“, zu den Zwölfen, wie er uns manchmal nannte. Wir waren echt schräge Typen – ich hätte mir die meisten von denen nicht in mein Team geholt. Aber irgendwie hat uns dieser Jesus zusammengeschweißt. Er redete vom Reich Gottes, von Gott als liebendem Vater. Er vermittelte Menschen, dass sie unglaublich wertvoll und geliebt sind. Das hatte ich bis dahin noch nicht erlebt. Menschen, die ganz am Rand der Gesellschaft standen, ist er in ihrer Sehnsucht begegnet, gesehen und angenommen zu sein.

HIGHLIGHTS Da war zum Beispiel diese Frau aus Samarien, die wir an einem Brunnen in der Mittagshitze getroffen haben. Er hat ihr auf den Kopf zugesagt, was in ihrem Leben nicht stimmte, dass sie mehr Männer hatte als gut war. Trotz dieser Klarheit redete er so liebevoll mit ihr und ging auf ihre Bedürfnisse ein, dass sie tief bewegt war und den Mut hatte, ihr Leben neu auszurichten. Oder der Blinde, der so lange nach Jesus rief, bis er ihn hörte, ihm seine Sünden vergeben und ihn wieder sehend gemacht hat.

Jesus hat Menschen geheilt, hat sie aufgerichtet, hat sie geliebt und erkennen lassen, wer sie wirklich sind in Gottes Augen. Und irgendwie haben diese Menschen mir selbst den

Spiegel vorgehalten. Ich war wie sie. Ein wenig wie die Frau am Brunnen – denn auch ich sehnte mich danach, so geliebt zu werden, wie ich bin. Ich war wie der Blinde, der so wenig sehen konnte und dennoch gehofft hat, dass Jesus ihm hilft.

TIEFPUNKT Als Jesus festgenommen und zum Tode verurteilt wurde, da war ich einfach nicht da. Ich habe mich am Rand der Menschenmassen rumgedrückt, und als sie mich erkannten und ansprachen: „Hey, der ist doch auch einer von diesen Jesusleuten“, da habe ich einfach gelogen und feige „Nein“ gesagt. Ich habe ihn verraten. Als ich aus der Entfernung gesehen habe, wie sie Jesus ans Kreuz genagelt haben, da war ich am Tiefpunkt angekommen.

NEUANFANG Ich weiß gar nicht mehr, wie ich die Stunden nach seinem Tod verbracht habe. Für mich war es die schlimmste Zeit meines Lebens. Und als dann die Frauen am Sonntag zu mir kamen, völlig aufgelöst, und etwas von einem leeren Grab und einem verschwundenen Leichnam erzählten, war das für mich ein Schock. Als sie erzählten, dass sie Jesus begegnet sind, dass er lebt, konnte ich es nicht glauben. Erst als er vor mir stand, habe ich langsam kapiert, was er uns eigentlich schon in den letzten drei Jahren sagen wollte: Gott selbst ist in Jesus Mensch geworden, er hat den Tod besiegt, er ist für die Schuld der Welt an dieses Kreuz gegangen. „Denn so sehr hat Gott diese Welt geliebt: Er hat seinen einzigen Sohn hergegeben, damit keiner verloren geht, der an ihn glaubt. Sondern damit er ewiges Leben erhält.“ (Johannes 3,16) Doch bei mir gab es immer noch dieses Gefühl der Scham. Scham darüber, dass ich Jesus, als es ihm dreckig ging, im Stich gelassen habe. Einige Tage nach dem Ereignis war ich wieder fischen. Und: Ich habe wieder nichts gefangen. Ausgerechnet da stand ein Mann am Ufer und fragte nach ein paar Fischen. „Werft das Netz noch einmal aus, dann werdet ihr etwas fangen.“, riet er uns. Als wir unglaublich viele Fische fingen, dämmerte es mir: Der Fremde war Jesus. Ich sprang aus dem Boot und rannte ihm entgegen. Er hat mich dann gefragt, ob ich ihn liebe. „Natürlich“ habe ich geantwortet. Aber irgendwie hat ihm das nicht gereicht. Er hat noch einmal und noch ein drittes Mal gefragt. Und da hatte ich es kapiert: „Ja Herr, du weißt alles, du weißt auch, dass ich dich liebe.“ Ich habe zum ersten Mal verstanden, dass auch mein Versagen bei ihm in guten Händen ist, dass er mir vergibt und dass ich nicht versuchen muss, mir seine Liebe zu verdienen, sondern dass er mich einfach mag. So wie ich bin.

RÜCKBLICK Diese drei Jahre waren die intensivsten meines Lebens. Ich habe gelernt, wer ich bin, wer Gott ist und einen völlig neuen Blick für die Menschen um mich herum bekommen. „Sorge für meine Schafe“ – das hat Jesus zu mir gesagt. In diesen drei Jahren habe ich die Bestimmung für mein Leben gefunden. Es war eine großartige Zeit. Und der Start in ein Abenteuer. ▶

Petrus, Gemeindeberater und Jünger Jesu



DIE KRAFT DER WERTSCHÄTZUNG

WIE WIR MITEINANDER UMGEHEN, VERÄNDERT ALLES: VON DER QUALITÄT UNSERER BEZIEHUNGEN BIS ZU DEN ERGEBNISSEN UNSERER ARBEIT. WIE DU IN DEINEM UMFELD ZU EINEM ECHTEN WERTSCHÄTZER WERDEN UND EIN POSITIVES MITEINANDER PRÄGEN KANNST, VERRÄT DIR MODERATOR TIM NIEDERNOLTE.

„Tim! Du hast echt was ‚angerichtet‘ mit der Wunderwaffe Wertschätzung!“ Da kommt am Sonntag ein über 80-jähriger Mann zu mir und sagt: Er habe mein Buch gelesen und beschlossen, einen Brief an alle öffentlichen Institutionen und Einrichtungen – Schulen, KiTas, Feuerwehr, Polizei – zu schreiben und sich für das Engagement dieser Menschen zu bedanken. Mit einem Geschenk für jede und jeden. Denn für ihn war es jetzt endlich mal an der Zeit, etwas zu tun! Von dieser coolen Aktion erfuhr ich letztens auf Facebook.

WUNDERWAFFE WERTSCHÄTZUNG

Wenn ich von solchen Aktionen höre, macht mich das glücklich. Weil es mir zeigt, dass Wertschätzung wirklich eine ganz besondere Kraft hat, eine wahre Wunderwaffe ist, die unseren Alltag Stück für Stück besser macht. Menschlicher. Und lebenswerter. Deshalb geht Wertschätzung uns auch alle an.

Und du hängst jetzt schön mit drin. Denn wer freiwillig ein soziales Jahr einschiebt, der ist ein echter Wertschätzer!

Niemand hat dich gezwungen, deine Zeit und Energie in den Dienst von anderen oder einer guten Sache zu stellen. Du könntest auch um die Welt reisen, auf der faulen Haut liegen oder woanders für vielmehr Geld arbeiten. Alternativen gibt es viele. Aber dein Freiwilligendienst zeigt, dass du nicht nur auf dich schaust, sondern zusätzlich einen Blick für andere hast. Und genau das macht Wertschätzung aus. Großartig ist das!

AUF AUGENHÖHE Ein Erlebnis von Fernsehkoch und Restauranttester Christian Rach macht deutlich, was alles möglich ist, wenn man die Sache mit der Wertschätzung ernst nimmt – gerade auch im Job.

Christian stand vor vielen Jahren vor einer riesigen Herausforderung, denn als junger Spitzenkoch sollte er Mitglieder der Thailändischen Königsfamilie, die ranghöchsten Militärs des Landes und jede Menge Wirtschaftsbosse auf einem exklusiven Edel-Event bekochen. Im Grunde hatte er nur zwei Optionen: entweder 48 Stunden durchklotzen und dann trotzdem noch zittern und hoffen, dass es irgendwie funktioniert. Oder gnadenlos scheitern, denn diese Aufgabe war in der kurzen Zeit einfach nicht machbar.

Doch was tat der junge Koch? Er wählte eine dritte Option und nahm sich den kompletten ersten Tag Zeit, um die Küchenhelfer kennenzulernen. In der Personalkantine aßen sie zusammen ihre mitgebrachten Speisen und unterhielten sich. Er zeigte Interesse an ihnen und das, obwohl der Druck riesig war und die bewaffneten Geheimpolizisten mit den Colts im Anschlag immer nervöser wurden – denn es war noch nichts für das Event vorbereitet.

Das passierte am nächsten Tag. Oder viel mehr morgens in der Frühe. Denn nach diesem Tag auf Augenhöhe mit dem fremden Team haben sich seine Mitarbeiter förmlich zerrissen für ihn. Als Christian am nächsten Morgen in die Küche kam, waren viele schon freiwillig eher gekommen und fast alles war bereits vorbereitet. „Ich habe ihnen meinen Plan erklärt, und dann sind die für mich echt durchs Feuer gegangen! Es war unglaublich!“ Und es klappte. Das Unmögliche wurde möglich und die Veranstaltung ein voller Erfolg. „Ich wäre so gnadenlos abgesoffen, hätte ich nicht diesen ersten Tag auf Augenhöhe mit ihnen verbracht!“, erzählt mir Christian später.

LIEBE DEINEN NÄCHSTEN

Diese Geschichte bringt die Kraft der Wertschätzung so eindrucksvoll auf den Punkt. Unter Druck und bei Herausforderung nicht einfach blind Vollgas geben oder direkt resignieren, sondern die Menschen mitnehmen und wertschätzen – darum geht's.

Und das funktioniert auch in ganz vielen anderen Lebens- und Arbeitsbereichen. Bei Konflikten und Herausforderungen. Das habe ich selbst schon oft erlebt und deshalb wünsche ich mir immer mehr davon. Und da führt natürlich kein Weg an dem Erfinder der ganzen Geschichte vorbei, sozusagen DEM Wertschätzer in Person: Jesus Christus. Ich sage nur Matthäus 22,39: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“

Darum geht's, ob im alten Israel, in der Catering-Küche im fernen Bangkok oder eben in unserem Alltag: morgens beim Bäcker, im Büro oder zu Hause am Abendbrottisch. Ich bin total überzeugt davon, dass echte, gelebte Wertschätzung den Unterschied macht und für viele positive Überraschungen sorgen kann. ▽

FANG DOCH EINFACH AN – ODER PROBIER ES WIEDER NEU, ZUM BEISPIEL SO:

AUF AUGENHÖHE BEGEGNEN:

Ob Chef und Angestellter, Freiwillige und Betreute, Eltern und Kinder – begegne dem anderen auf gleicher Ebene. Lass dein Gegenüber spüren, dass du ihn ernst nimmst und er dir wichtig ist.

LÄCHELN:

Kleine Geste, große Wirkung. Mit einem Lächeln versprühst du Wärme, Sympathie und Freundlichkeit – alles Zeichen von Wertschätzung. Danke sagen: gerade auch für scheinbar Selbstverständliches. Du wirst überrascht sein, was das alles freisetzen kann.

ÜBERRASCHEN:

Wir alle mögen positive Überraschungen. Kleine Aufmerksamkeiten wie ein Geschenk, ein unerwarteter Anruf, ein spontaner Besuch zeigen, dass du an eine Person denkst. Dazu gehören auch Glückwünsche, egal zu welchem Anlass. Es muss ja nicht immer nur der Geburtstag sein.

SICH ZEIT NEHMEN:

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit. Leg das Smartphone beiseite und nimm dir Zeit für Kollegen, Familie, Freunde oder den Nachbarn. Unterhalte dich, höre zu und hab für die Sorgen der anderen ein offenes Ohr. Auch damit zeigst du, dass du deinen Gesprächspartner wertschätzt.



Tim Niedernolte ist Fernsehmoderator und Autor. Er hat ein Buch zum Thema „Wertschätzung“ geschrieben und feiert, dass kleine Anstöße eine ganze Lawine ins Rollen bringen können.

RAUS AUS DEM GEWÄCHSHAUS

EINE GÄRTNEREI GEMEINSAM HABEN? FÜR DIE ANTWORT MUSST DU NICHT ERST

WAS DEIN FREIWillIGENDIENST UND



LANDWIRTSCHAFT STUDIEREN.

Im Innern eines Treibhauses blüht das Leben. Einheimische und exotische Pflanzen wachsen optimal vor sich hin. Doch warum ist das eigentlich so? Ein Gewächshaus bietet die optimalen Bedingungen, da dort durch die höheren Temperaturen wegen des Treibhauseffekts das perfekte Klima herrscht. Zum anderen bietet es Schutz vor schlechten Wetterbedingungen wie Schnee, Hagel oder Kälte, die vor allem jungen Pflanzen schaden. Außerdem werden sie genügend bewässert, bekommen das nötige Licht, werden gedüngt und bei Bedarf auch gestutzt. Nicht zu vergessen: Fressfeinde haben keinen Zutritt. Alles in allem die idealen Rahmenbedingungen zum Wachsen.

DEIN GEWÄCHSHAUS Und wie sieht das bei dir aus? Welche

Rahmenbedingungen zum Wachstum hattest du in deinem Freiwilligendienst? Was hat dir geholfen, Erkenntnisse zu gewinnen, deinen Charakter zu festigen oder zu verändern, deine Gaben und Fähigkeiten auszubauen, deine Grenzen neu zu definieren oder Jesus zu begegnen? Vielleicht waren es die Freiräume, dich auszuprobieren, auch wenn du Fehler gemacht hast. Die regelmäßigen Mentoring-Gespräche oder Seminare, bei denen du etwas für dein Leben mitgenommen hast. Dein Arbeitsbereich, für den du verantwortlich warst, aber immer noch einen Anleiter oder eine Anleiterin im Hintergrund hattest. Oder vielleicht waren es deine Mit-Freiwilligen, die dich auch in Krisen verstanden und durchgetragen haben? Die Zeit zum Bibellesen, die fester Bestandteil in deinem Tagesablauf war? Oder die Andachten, die du während der Arbeitszeit besuchen durftest? Was waren deine persönlichen „Gewächshaus-Bedingungen“?

Hier ist Platz, um sie zu notieren:

STÜRME MACHEN STARK Im Gewächshaus gibt es allerdings auch das Risiko der Überversorgung oder die Gefahr der ständigen Überhitzung. Außerdem bekommen Pflanzen auch dadurch einen festen Halt, dass sie Stürmen und widrigen Bedingungen ausgesetzt sind. Sie sind letztlich nicht für das Leben im Gewächshaus erschaffen. Sondern für das Leben in der Natur. Und so werden junge Pflanzen früher oder später ins Freie umgepflanzt.

Das heißt für dich: Die kuscheligen Rahmenbedingungen gibt es nach dem Freiwilligendienst so nicht mehr. Es gilt noch mehr als zuvor, auf eigenen Füßen zu stehen und für dich selbst verantwortlich zu sein. Also: Raus aus dem Gewächshaus! Raus aus der (christlichen) Blase. Und fröhlich rein ins weitere Leben.

MUTIG VORAN Vielleicht helfen dir diese Tipps dabei, dir für dein Leben ein „perfektes Klima, Schutz vor widrigen Wetterbedingungen, ausreichend Bewässerung, Licht und Dünger“ – wie im Gewächshaus – zu schaffen.

- Freu dich daran, dass du dein Leben selbst gestalten darfst.
- Umgib dich mit Menschen, die dich wachsen sehen wollen, die sehen, welches Potenzial in dir steckt und die dich ermutigen, aber auch mal korrigieren dürfen.
- Such dir Begleitung durch eine Person, die in dem Gebiet, in dem du wachsen möchtest, schon weiter ist als du. Gehe dazu aktiv auf Menschen zu, die erfahrener und älter sind.
- Such dir eine Zweierschaft: Tauscht euch regelmäßig aus, seid ehrlich voreinander, betet füreinander und lest zusammen in der Bibel. Fragt euch gegenseitig: Wie erlebst du Gott? Was gibt dir Kraft? Was macht dir Angst? Was bringt dich von Gott weg?
- Such dir eine Gemeinde, in der du Gemeinschaft erlebst und wertvollen Input bekommst.
- Setz dich in der Gemeinde mit deinen Gaben und Fähigkeiten ein – lass dich aber auch herausfordern, Neues auszuprobieren. Das geht genauso auch im Sportverein, in deiner Nachbarschaft ...
- Lerne deine Grenzen kennen, erweitere und schütze sie.
- Mach kleine Schritte, eine Pflanze wächst auch nicht an einem Tag bis zu ihrer Vollendung.
- Strecke dich immer zum Licht aus (Jesus ist das Licht der Welt, das kannst du im 8. Kapitel des Johannesevangeliums in Vers 12 nachlesen).

Du darfst dir sicher sein: Jesus versteht dich. Er weiß, was es heißt, einen sicheren Rahmen zu verlassen. Er hat sogar den Schritt gewagt, auf diese Erde zu kommen. Das war bestimmt ziemlich weit raus aus seiner Komfortzone. Also, hab keine Angst: Tritt mutig aus dem Gewächshaus und raus aus deiner Komfortzone. Rein ins weitere Leben. Ach ja, und Landwirtschaft kannst du dann immer noch studieren. ▽



Christian Kull ist Referent bei netzwerk-m und liebt es, wenn Freiwillige mutige Schritte aus dem Gewächshaus machen.

ROLLE VORWÄRTS

IM LAUFE UNSERES LEBENS NEHMEN WIR VIELE VERSCHIEDENE ROLLEN EIN. IN MANCHEN GEFALLEN WIR UNS,



ANDERE SIND EHER HINDERLICH. WIE KÖNNEN WIR SIE BEWUSST MITGESTALTEN?

„Das gibt's doch nicht!“, meint Jana in einem Gespräch mit mir. „Immer wieder ist es das Gleiche, die anderen trauen mir einfach nichts zu!“ Und während sie erzählt, fällt ihr auf, dass das bei ihr zu Hause auch schon so war. Dass sie sich stark mit dieser Rolle der „Nichtskönerin“ identifiziert und sich selbst kaum etwas zutraut. Und dass **sie** ja eigentlich diejenige ist, die daran zuallererst etwas ändern könnte.

Kommt dir das bekannt vor? Du findest dich scheinbar immer in der gleichen Rolle wieder, egal ob zu Hause, bei Freunden oder im Team und deiner Einsatzstelle? Du fragst dich, wie sich daran endlich etwas ändern kann, weil du dir irgendwie vorprogrammiert und festgelegt vorkommst?

Vielleicht fühlst du dich auch gar nicht so wie Jana, sondern als der „Coole“, der immer einen nicken Spruch bringen muss oder die „Überfliegerin“, für die alles kein Problem sein soll. Jeder von uns nimmt im Leben verschiedene Rollen ein. In manche werden wir quasi hineingeboren, andere werden uns zugewiesen oder wir schlüpfen selbst in sie hinein. Oft haben wir sogar mehrere Rollen gleichzeitig, die je nach Kontext sehr unterschiedlich sein können: in der Familie der Rebell, bei der Arbeit die Macherin und im Freundeskreis der Sonnenschein. Und dahinter steckt immer noch dieselbe Person. Wie kommen wir zu diesen verschiedenen Rollen und wie entstehen sie überhaupt?

PRÄGENDE ERWARTUNGEN

Ein Aspekt, der unsere Rollen beeinflusst, sind Erwartungen: Die unseres Umfelds und unsere eigenen. Sie schwingen oft unbewusst mit und leiten uns dann heimlich, still und leise.

Eine Freundin aus meiner Schulzeit hatte zum Beispiel immer wieder die Erwartung, dass ich sie besuche und war oft enttäuscht, weil ich nicht regelmäßig vorbeikam. Lange habe ich dem entsprochen, denn ich war ja schließlich der „Sonnenschein“, der überall mal vorbeikam. Irgendwann konnte ich mich jedoch von diesem Wunsch distanzieren und lernte gleichzeitig, darüber zu sprechen, was eigentlich **mein** Bedürfnis und **meine** Erwartung ist.

EIN TYP, VIELE ZIELE

Mit unseren Rollen entwickeln sich Verhaltensweisen, die bestimmte Ziele verfolgen. So möchte ein Macher-Typ gerne Ergebnisse sehen oder eine Vermittlerin Harmonie herstellen. Aber selbst, wenn man die gleiche Rolle wie jemand

anderes hat, kann man doch ein ganz anderes Ziel verfolgen. Ein Macher kann sich zum Beispiel auch ständig verändern wollen, da er es nicht aushält, immer dasselbe zu tun.

Was wir mit unseren Rollen erreichen wollen, bestimmen wir bzw. unser Unterbewusstsein ganz automatisch. Es lohnt sich deswegen, sich damit auseinanderzusetzen, was uns bewusst oder unbewusst motiviert.

ROLLENKONFLIKTE Hin und wieder passiert es jedem von uns, dass wir in einen inneren Konflikt kommen. Entweder haben verschiedene Personen unterschiedliche Erwartungen, die nicht miteinander vereinbar sind. Oder Menschen nehmen mich in verschiedenen Kontexten sehr unterschiedlich wahr und kommen nicht damit klar, wie andersartig ich mich in den Settings verhalte. Manchmal komme ich auch selbst nicht damit zurecht. Dann ist es wichtig, zu sortieren, welche Rolle ich gerade einnehmen möchte oder sollte.

BEGRENZT DURCH KLISCHEES

Das Faszinierende an Rollen ist, dass wir sie oft wie ein Kleidungsstück mit uns herumtragen. Sie gehören wie selbstverständlich zu uns. Manchmal sind sie uns nicht mal bewusst, wir agieren automatisch als Koordinatorin, Querulant, Beobachterin oder Optimierer. Schade ist, wenn wir darauf festgelegt sind, wie eine bestimmte Person in ihrer Rolle agieren soll, denn dann lassen wir uns und anderen keinen Freiraum, diese selbst zu füllen. Es würde uns manchmal guttun, uns und unsere Vorstellungen zu hinterfragen. Denn es macht einen Unterschied, ob wir einer „Chefin“ auch zugestehen, einen Fehler machen zu dürfen, oder ihr insgeheim unterstellen, eine Niete zu sein, nur weil sie in das Rollenbild „ein Chef muss alles richtig machen“ nicht hineinpasst.

HERAUSFORDERNDE ROLLEN

Manche Rollen anderer stoßen uns auf, wir sind durch sie herausgefordert oder sehen nur ihre Schwächen und Nachteile. Wenn wir uns jedoch dazu ihre Stärken und Vorteile bewusst machen, können wir Chancen in diesen Personen, ihrem Wesen und ihren Funktionen erkennen. Dann kann ich zum Beispiel den gewissenhaften schätzen lernen, der meine wilden Ideen auf eine gute Art und Weise prüft und muss ihn nicht nur als „Nörgler“ oder „Langweiler“ abstempeln.

ENDE GUT, ALLES GUT?

Du stehst am Ende deines Freiwilligendienstes und hast inzwischen deine Rolle eingenommen und deine Erfahrungen mit einer neuen oder alten Rolle gemacht. Hoffentlich waren es wertvolle Erfahrungen, die dich haben wachsen lassen und auf die du voller Dankbarkeit zurückblicken kannst, auch wenn nicht immer alles einfach war.

Vor dir liegt wieder eine Zeit der Veränderung und des Neuanfangs, vielleicht auch eine Rückkehr in alte Kontexte, in denen du neue Rollen einnehmen möchtest. Ich möchte dich ermutigen, ganz bewusst auf diese Veränderung zuzugehen, um alte Rollen neu zu füllen oder auch neue Rollen einzunehmen. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen:

- Welche Rollen habe ich in verschiedenen Kontexten: Freiwilligendienst, Familie, WG, Freundeskreis, einzelnen Beziehungen?
- Wurden mir diese Rollen gegeben, übergestülpt oder habe ich sie mir selbst ausgesucht?
- Welche Erwartungen haben andere an mich?
- Welche Erwartungen habe ich selbst an mich?
- Mag ich meine Rollen? Oder sind sie anstrengend oder gar lästig?
- Würde ich meine Rolle am liebsten verändern und wenn ja, wie?
- Welche Rolle hätte ich gerne und wie könnte ich dahin kommen?



Conny Daub arbeitet als Pädagogin und Referentin bei netzwerk-m und hat im Leben die Lieblingsrolle, Sonnenschein zu sein, um anderen das Leben etwas leichter zu machen.

SHOULD I STAY OR SHOULD I GO?

DEIN MOTTO	„Gekommen, um zu bleiben“ (Wir sind Helden)	„Ich bin wieder hier, in meinem Revier“ (Westernhagen)	„Heute hier – morgen dort“ (Hannes Wader)	„I want to break free“ (Queen)
KONKRET	Du bleibst an dem Ort, an dem du deinen Freiwilligendienst gemacht hast – z. B. für ein Studium oder eine Ausbildung	Du ziehst wieder in deine Heimat zurück oder bist schon für deinen Freiwilligendienst daheimgeblieben	Du ziehst nach deinem Freiwilligendienst (für den du bereits daheim ausgezogen bist) an einen neuen Ort	Nach deinem Freiwilligendienst daheim ziehst du nun an einen neuen Ort
VORTEIL	Du kennst dich aus, kennst schon ein paar Leute (vielleicht für eine WG?) und möglicherweise hat deine Einsatzstelle sogar einen Nebenjob für dich	Du sparst viel Geld – damit könntest du ein Hilfsprojekt unterstützen	Du hast schon Erfahrungen mit Neuanfängen und kannst dich jetzt noch mal ganz neu erfinden	Du hast schon ein Jahr „Selbstständigkeit light“ erlebt und kannst jetzt voll durchstarten
BLOSS NICHT denken, dass alles beim Alten bleibt in deiner Einsatzstelle. Vergleiche die neuen Freiwilligen nicht mit deinem Jahrgang!	... denken, dass sich bei dir, deinem Freundeskreis und in deiner Familie nichts verändert hat!	... vor lauter Spagat zwischen Leuten daheim und aus dem Freiwilligendienst vergessen, neue Freundschaften zu schließen!	... jedes Wochenende mit der schmutzigen Wäsche nach Hause fahren!
TIPP	Unbedingt die durch dein Jahr erworbene Selbstständigkeit beibehalten und ausbauen!	Such dir bewusst einen (neuen) Platz im Familienalltag!	Überlege dir, in welche Kontakte du besonders investieren möchtest!	Genieße es, deine eigenen Strukturen zu schaffen!
ZITAT VON EHEMALIGEN	„Es ist cool, dass die Connections erhalten bleiben, aber auch hart zu sehen, dass man ersetzt wurde“	„Es ist nicht so einfach, daheim meine Unabhängigkeit zu leben, aber die finanziellen Vorteile sind nicht zu verachten“	„Ich glaube, weiterzuziehen ist leichter als zurück nach Hause zu kommen. Die Beziehung zu meiner Familie hat sich positiv verändert“	„Es ist schön, endlich für sich selbst sorgen zu können. Ich muss jetzt lernen, mich weniger auf die Familie zu verlassen“



Angela Nobiling ist Referentin bei netzwerk-m. Sie ist nach ihrem eigenen FSJ weitergezogen und genießt es trotzdem bis heute, Kontakte aus dieser Zeit zu haben.

WOHNEN

TEXT: SUSANNE VOß, ANNELIE KREBS, THOMAS RACKWITZ

SO FINDEST DU EIN ZIMMER:

- **Studierenden- oder Auszubildendenwohnheime:**
Hier gibt es auch möblierte Zimmer
- **Internetportale:**
www.wg-gesucht.de
- **Social Media:**
zum Beispiel bei Facebook über Gruppen wie „WG Zimmer frei in Stuttgart“
- **Aushänge:**
am „schwarzen Brett“ der Hochschule, im Anzeigenteil der Lokalzeitungen und in Wochenblättern
- **Netzwerke anzapfen:**
Bei Leuten, die du in der Stadt schon kennst nach einem WG-Zimmer fragen. Gemeinden oder die SMD anzuschreiben kann sich ebenfalls lohnen.
- **Tipp:**
Wenn alles nicht funktioniert, versuche erst mal ein Semester in deiner neuen Stadt „irgendwo“ anzukommen und dann eine eigene WG zu gründen mit Leuten, die du in der Zwischenzeit kennengelernt hast.

FRAGEN FÜR DIE WG-BESICHTIGUNG:

- Wie viel unternimmt ihr zusammen? (Gemeinsames Kochen, Filme schauen etc.?)
- Wie ist euer Tag-Nacht-Rhythmus? (Schlafen, Essen, Party ...)
- Wie sind die Nachbarn?
- Welche Räume und Geräte (z. B. Waschmaschine) darf man mitnutzen?
- Welche Erfahrungen habt ihr mit dem Vermieter gemacht?
- Wie läuft die Aufteilung beim Putzen der Wohnung (und vom Treppenhaus)?

WOHNUNGS-CHECK:

- **Lage** – passt das Viertel zu dir?
- **Anbindung** – wie kommst du mit Bus, Bahn & Co. dort hin? Wie ist das Viertel?
- **Kosten** – sind Strom, Wasser oder Internet im Mietpreis enthalten?
- **Mietvertrag** – wer ist Hauptmieter, wer Nebenmieter?
- **Kaution** – musst du (anteilig) eine Kaution überweisen?



KALTE SUPPE

Es muss nicht immer Pizza sein. Wie wär's einfach mal mit einer kalten Suppe? – Du brauchst einen Stab- oder Küchenmixer und folgende Zutaten:

Spanische Gazpacho Ein einfaches Sommerrezept

- 250 g Weißbrot / Toast
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Fleischtomaten – grob zerhackt
- 1 Zwiebel – grob gehackt
- 1 Salatgurke – geschält und grob gewürfelt
- 1 Paprikaschote – geputzt und gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- 25 ml Olivenöl
- Essig, Salz, Pfeffer

Etwa vier Scheiben vom Weißbrot zerteilen und in Gemüsebrühe einweichen. Tomaten, Zwiebel, Gurke, Paprika, Knoblauchzehen und Olivenöl mit dem eingeweichten Brot zu einer cremigen Masse mixen.

Langsam die Gemüsebrühe unterarbeiten. Darauf achten, dass die Gazpacho nicht zu flüssig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Geschmack noch etwas Essig oder Zitrone hinzugeben. Zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Weißbrotwürfel rösten zum Garnieren. Fertig!



24 STUNDEN, 7 TAGE, 52 WOCHEN

JE FLEXIBLER DER ALLTAG IST, DESTO GRÖßER DIE
HERAUSFORDERUNG, DIE TO-DOS ZU STRUKTURIEREN.
ABER KEINE SORGE, DAS KANN JEDER LERNEN!

1) HABE MUT, ZU ENTSCHEIDEN UND DICH ZU FOKUSSIEREN

Jeder Tag steckt voller Entscheidungen – große und kleine, kurzfristige und langfristige. Soll ich jetzt den Abwasch machen, oder lieber für die Klausur lernen? Oder lieber Tim beim Umzug helfen? Die beste Entscheidungshilfe sind deine Ziele!

Empfehlenswert ist es, halbjährig einen Ziele-Plan aufzustellen (gern auch für deine verschiedenen Lebensbereiche) und diesen jeweils am Ende auszuwerten. Drucke ihn aus und hänge ihn über deinen Schreibtisch. So kannst du deine Alltagsentscheidungen (Was tue ich heute / diese Woche) daran ausrichten und deine langfristigen Ziele im Blick behalten.

Tipp: Weniger ist mehr, lege deinen Fokus am besten auf deine wesentlichen Ziele! Sage konsequent „nein“ bei Dingen, die nicht zu deinen Zielen passen!

2) MACHE DEINEN KALENDER ZU DEINEM FREUND

Ein Kalender ist ein unverzichtbares Werkzeug für jeden selbstorganisierten Menschen. Egal ob digital (immer dabei) oder analog (absturz sicher) – Hauptsache du hast ihn bei dir, nutzt ihn und hast Freude daran! Schreibe die Geburtstage aller Freunde rein und alle wichtigen Events. Notiere dann alle feststehenden Termine, Urlaube, etc. ergänze Wochenmottos, Lustiges und Nachdenkliches – so, dass du gern hineinschaust.

Tipp: Reserviere dir Zeiten, wo du anstehende Aufgaben abarbeitest.



3) NUTZE ZEIT UND ENERGIE

Jeder Tag hat 24 Stunden. Jede Woche hat 7 Tage. Jedes Jahr hat 52 Wochen. Das ist bei allen Menschen gleich. Es geht also darum, die eigene Zeit und Energie sinnvoll zu nutzen. Zu unterschiedlichen Tageszeiten bist du unterschiedlich leistungsfähig. Und nicht alle Tätigkeiten benötigen das gleiche Maß an Konzentration. Deshalb führe intensive Arbeiten zu Zeiten durch, wo du konzentriert bist und einfache Aufgaben, wenn du weniger Aufmerksamkeit brauchst. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Energie-Kurve im Tagesverlauf. Probiere dich aus, beobachte dein Energielevel und nutze deine Erkenntnisse für deine Tagesplanung.

Tipp: Plane auch Regenerationspausen bewusst ein, um deinen Energietank wieder aufzufüllen (genug Schlaf, eine Runde joggen, Power-Naps).

4) DEIN ARBEITSSPEICHER IST BEGRENZT

Je komplexer dein Leben ist, desto weniger wird es dir gelingen, dir alle Termine zu merken. Nutze deshalb Techniken und Hilfsmittel, um deinen „Gehirn-Arbeitsspeicher“ extern zu erweitern. Als Technik hilft die Methode „Getting Things Done“ von David Allen mit seinen fünf Schritten: Sammeln, Verarbeiten, Organisieren, Durchsehen, Erledigen. Du kannst sie z. B. mit dem QR-Code auschecken.

Als Helfer eignen sich auch Programme, welche sich auf verschiedenen Systemen installieren lassen und sich automatisch synchronisieren. Empfehlenswert sind zum Beispiel die Apps „Microsoft ToDo“ und „Remember the milk“ – es gibt aber noch unzählige andere.

Tipp: Lass dich bei Rückschlägen nicht entmutigen, es ist noch kein Meister(-planer) vom Himmel gefallen!



Thomas Rackwitz ist Referent bei netzwerk-m. Sein Büro sieht meist etwas chaotisch aus, aber normalerweise findet er nach kurzer Suche alles wieder.



BEZIEHUNGS

KISTE



Vor ein paar Wochen erhielt ich eine WhatsApp-Nachricht von meiner Freundin Jule: „Hey du. Ich wollte dir nur kurz schreiben, dass ich dich sehr lieb habe!“ Ihre Mitbewohnerin hatte kurz zuvor einen Fahrradunfall und als sie so blutüberströmt vor Jule saß, wurde dieser Moment für sie zum Anstoß, den Menschen, die sie liebhat, das öfter einmal zu sagen.

Jule ist mir ein Riesenvorbild, was das Thema Freundschaft betrifft. Sie hat Geburtstagsgeschenke bereits Monate vor dem Ehrentag ihrer Freunde fertig – oft sehr persönliche, handgemachte, kreative Kunstwerke, denen man anmerkt, dass sie von Herzen kommen. Wegen ihr bekomme ich nicht nur Post von meiner Krankenkasse und Bank, sondern fische regelmäßig Briefe in selbstgemachten, bunten Umschlägen und gefüllt mit lieben Worten und Fotos der letzten gemeinsamen Treffen aus dem Briefkasten. Sie ist eine absolut treue Seele, was Telefondates betrifft, fährt einmal durch halb Deutschland, um Freunde für ein paar Stündchen sehen zu können und scheint nie zu schlafen, da sie all diese Zeichen ihrer Liebe neben einem Vollzeitjob, Ehrenamt und einer intensiven Weiterbildung hinbekommt.

PRIORITÄTEN SETZEN Jules und meine Freundschaft begann vor neun Jahren, als wir uns beim Begrüßungsabend unseres Studiengangs zum ersten Mal sahen. Seitdem haben wir viele wundervolle Dinge gemeinsam erlebt, sind durch Südamerika gereist, durchlebten ein sehr gemeinschaftsintensives WG-Leben voller Hochs und Tiefs, entdeckten das Kasseler Umland per Fahrrad, hatten einen gemeinsamen Nebenjob und saßen an vielen Abenden mit einem Glas Wein auf unserem Hausdach – bis sich unsere Wege nach dem Studium räumlich trennten. Sie ging nach Leipzig, ich erst mal ins Ausland. Das war jedoch lange nicht das Ende unserer Freundschaft. Trotz der Distanz fühlen wir uns eng miteinander verbunden und wissen, was die andere gerade in ihrem Leben beschäftigt. Das liegt vor allem daran, dass wir beide dieser Freundschaft eine hohe Priorität in unserem Leben einräumen. Zusammen mit einer anderen gemeinsamen Freundin aus Studienzeiten haben wir ein regelmäßiges Skype-Treffen, einmal in der Woche vor der Arbeit, eingeführt. Dort erzählen wir aus unseren Leben und bleiben so dran an den Dingen, die die anderen gerade bewegen. Außerdem planen wir zum Jahresanfang gemeinsame Wochenenden über das kommende Jahr verteilt ein, sodass wir uns ca. alle zwei Monate sehen.

WACHSENDER FREUNDESKREIS Je öfter wir umziehen und verschiedene Lebensabschnitte hinter uns lassen, desto größer wird auch unser

Kreis an Freunden. Ich fühle mich sehr gesegnet mit Beziehungen. Aus fast allen Lebensabschnitten bis hin zu Grundschulzeiten habe ich Freundschaften mitgenommen. Mit einigen bin ich oft in Kontakt, mit anderen weniger. Aber mit allen fühle ich mich auf eine Art und Weise verbunden. Unsere Zeit, die wir täglich zur Verfügung haben ist begrenzt, darum ist es unmöglich, mit allen Menschen, die wir lieb haben, ständig in Kontakt zu sein. Aber für mich hat es sich als hilfreich erwiesen, mir zu überlegen, in welche Beziehungen ich Zeit investieren möchte, gerade dann, wenn ein Lebensabschnitt endet. Mit diesen Freunden versuche ich regelmäßig zu telefonieren oder sie zu treffen, so wie ich es mit den beiden Studienfreundinnen mache. Mit einer anderen sehr guten Freundin schicke ich lange Sprachnachrichten hin und her. Das ist für uns eine gute Möglichkeit in Kontakt zu sein, da wir jeweils dann antworten können, wenn wir gerade Zeit haben.

VERÄNDERUNG Für dich beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt. Du wechselst vielleicht deinen Wohnort, lässt Freunde, KollegInnen, Mitfreiwillige aus deiner Einsatzstelle hinter dir und startest in irgendeiner Art und Weise neu. Du wirst neue Menschen kennenlernen, in einer neuen Stadt beginnen mit einer Ausbildung, einem Studium oder was du eben nach deinem Freiwilligendienst so machst.

Ein Neuanfang ist auch eine gute Gelegenheit zu überlegen, was du von dem Alten gerne in den neuen Lebensabschnitt mitnehmen möchtest. Wer wurde dir in den vergangenen Monaten in deinem Freiwilligendienst wichtig, zu dem du gerne weiterhin in Kontakt sein möchtest?

Welche Ideen hast du, um die Beziehungen aufrecht zu erhalten? Vielleicht helfen dir regelmäßige Telefon-Dates, Sprachnachrichten zu verschicken oder sich öfter mal zu melden ohne einen konkreten Anlass. In jedem Fall kann es eine sinnvolle Grundlage sein, zu wissen, was dem anderen wichtig ist und so immer mal nach seinem Befinden und aktuellen Themen zu fragen, Interesse zu zeigen, zuzuhören, Hilfe anzubieten, an Geburtstage zu denken oder Postkarten und Briefe an die Person zu schicken, ...

Noch ein kleiner Hinweis zum Schluss: Quality Time ist wichtiger als Quantity Time. Nicht in der Menge der gemeinsamen Zeit zeigt sich der Wert einer Beziehung, sondern in der Tiefe des Miteinanders. ▽



Saskia Schmitt ist Referentin im Netzwerk-m und freut sich schon auf das diesjährige Klassentreffen mit ihren GrundschulfreundInnen, die sie zum Teil 20 Jahre nicht gesehen hat.

Ich mag mich

DIE EINZIGE PERSON, DIE DU IN JEDEN LEBENSABSCHNITT MITNEHMEN WIRST, BIST DU SELBST. DESWEGEN IST ES HILFREICH, AN DEINER SELBSTANNAHME DRANZUBLEIBEN.

Dein Aussehen, was andere von dir denken, dein Beziehungsstatus, der perfekte Lebenslauf oder dein sozialer Status bestimmen deinen Selbstwert ... nicht!

WIE SEHE ICH AUS? Täglich sind wir mit Idealvorstellungen konfrontiert. Welche Kleidung in ist, wie ein idealer Körper aussieht oder welche Zonen behaart sein sollten und welche nicht. Wenn du einen sichtbaren Makel hast, der nicht der Schönheitskultur deiner Zeit entspricht, weißt du, was ich meine und hast dadurch vielleicht schon lernen können, dass deine abstehenden Ohren oder deine Haarfarbe nicht dein Wesen definieren. Andere, mit vermeintlich makelloser Schönheit oder Statur, haben aber das gleiche Problem: Sie wollen nicht über ihr Äußeres definiert werden.

Denke einmal darüber nach, welche körperlichen Makel die Menschen haben, die du liebst. Du wirst vermutlich feststellen, dass diese dich überhaupt nicht stören. Denn wir mögen andere, weil

wir sie liebenswert finden – und die Liebe bestimmt, wen wir schön finden! „Liebe deine Nächsten wie dich selbst“, sagte Jesus und die Betonung liegt dabei auch auf der Selbstliebe. Einen Bezug zum Selbst zu finden, statt ständige Selbstverneinung oder Selbstverbesserung: das ist gesunde Selbstliebe trotz oder vielleicht auch wegen der Makel, die jeder Mensch hat.

WAS ANDERE DENKEN Du malst dir manchmal aus, was andere sagen würden, wenn du ihnen erzählen würdest, dass du dieses oder jenes geschafft, gekauft, getan hast? Das kann ein immenser Antrieb sein! Speziell die eigenen Eltern haben dich in prägenden Zeiten deines Lebens begleitet und ob du es willst oder nicht – ihre Meinung wird dir ein ganzes Leben lang etwas ausmachen, egal wie alt du sein wirst. Aber lass deinen Lebensweg nicht davon bestimmen, was andere gut finden würden. Nur du kannst deine Entscheidungen treffen, dein Leben leben, andere würden aufgrund ihrer Erfahrungen,

Persönlichkeit und Wünsche eine andere Wahl treffen. Eine der schwierigsten Balancen ist, den Rat anderer ernst zu nehmen und Feedback anzunehmen, aber sich nicht davon bestimmen zu lassen.

COUPLE GOALS Wenn ich erst mal glücklich verliebt, vergeben, verheiratet bin, wird alles besser? Dein Beziehungsstatus kann Einfluss auf deine Zufriedenheit haben, sagt aber nichts über deinen Selbstwert aus. Der Wunsch, in einer Beziehung zu sein, kann für dich groß sein und wird in den meisten Gesellschaften auch anerzogen, weil die Partnerschaft oft in hohem Ansehen steht. Aber gerade in einer Beziehung ist es wichtig, nicht nur auf die andere Person ausgerichtet zu sein, sondern selbst das Leben bewältigen zu können und mit sich zufrieden zu sein – wenn das nicht gelernt ist, leidet jede Partnerschaft oder ist sogar langfristig unmöglich. Lass dir deinen Wert nicht über deinen „Anhang“ geben, lerne selbstständig und unabhängig dein Leben zu genießen – und du wirst sehen, dass erst dann eine Beziehung ein Sahnehäubchen für dein Leben sein kann.

GANZ SCHÖNER FAIL In einer wichtigen Lebensentscheidung mal die Erfahrung von Scheitern gemacht zu haben, ist schmerzhaft und sitzt oft tief. Wiederholt gescheitert zu sein, kann Mut nehmen und lähmen. Scheitern ist aber generell eine wichtige und großartige Sache, viel zu oft ist es leider mit Scham verbunden. Scheitern gehört zu Lernprozessen unweigerlich dazu, vielleicht ist Lernen sogar nur möglich mit Scheitern. Wenn also etwas mal nicht klappen sollte, wie du es dir gewünscht hast, sieh es nicht vorschnell als dein eigenes Scheitern an, oft sind viele

unabhängige Faktoren beteiligt, auf die du keinen Einfluss hast. Und selbst wenn: Scheitern zuzugeben ist ein großartiges Eingeständnis, dass du Mensch bist und sein darfst! Scheitern macht schöner, denn du lernst in dem Prozess und im Verarbeiten viel mehr über dich selbst, als wenn alles immer reibungslos läuft – es führt dich zurück auf dein wahres Mensch-Sein und hilft dir, dich nicht über Leistung zu definieren. Scheitern gehört zum Erfolg des Menschseins dazu.

SCHLUSS MIT SCHÄMEN Durch die sozialen Medien hat der soziale Status eine ungeahnte Dimension der Selbstinszenierung bekommen. Aber schon in der Antike gab es Rang- und Statusdenken, das die Menschen bestimmte: Die menschliche Identität ist beeinflusst von Geschlechterrollen, Familien-, Bildungsstand, Alter, sozialer und ethnischer Herkunft. Was in Gesellschaften als erstrebenswert gilt, ist jedoch immer im Wandel gewesen und es gab den Mainstream und solche, die sich außerhalb bürgerlicher Kategorien wohler gefühlt haben! Wenn du eine gesellschaftliche Herkunft hast, die nicht höchstes Ansehen genießt, wirst du vielleicht mehr Durchsetzungsfähigkeit aufbringen müssen als andere. Aber frag dich, ob es dir reicht, dich zu einem höheren sozialen Status hochzuarbeiten, der bei den Leuten um dich herum etwas gilt – oder ob du deinen eigenen Weg gehen willst? Das kann sein, einen Beruf zu wählen, der kaum gesellschaftliche Anerkennung hat, der dich aber interessiert. Dich nicht für deine Herkunftsfamilie zu schämen. Oder nach deinen persönlichen Werten und Zielen zu leben, die dir fürs Leben wichtig sind – und die sind tatsächlich für jeden Menschen unterschiedlich und machen dich einzigartig. ▽



Katrin Juschka ist Theologin und arbeitet als Referentin im Netzwerk-m in Kassel. Online ist sie unterwegs mit ihrer „Praxis Dr. Katrin“ auf Facebook, wo sie sich über Gott, die Welt und mehr Tiefgang im Internet Gedanken macht.

DU wirst gebraucht!



**UNSER MITEINANDER IST ERHEBLICH VOM
ENGAGEMENT JEDES EINZELNEN ABHÄNGIG.
DESHALB IST ES GUT, AUCH NACH DEM
FREIWILLIGENDIENST DRANZUBLEIBEN.**

Während und nach der Corona-Krise wurde wohl, wie selten zuvor in unserer Gesellschaft deutlich, wie wichtig ehrenamtliches Engagement ist. Nicht nur in den großen, bundes- und landespolitischen Themen, sondern auch in der Nachbarschaft, dem Freundeskreis und der Familie. Vieles war plötzlich möglich, einige kreative Hilfs- und Unterstützungsangebote sind entstanden – von virtuellen Schulaufgabenbetreuung über Einkaufshilfe bis hin zum digitalen Jugendkreis. Vielleicht warst du auch aktiv dabei. Diese besondere Zeit hat unsere Gesellschaft verändert, an vielen Stellen hoffentlich auch noch lange darüber hinaus.

WAS TUN? Forscher beobachten schon länger, dass sich junge Menschen wieder mehr für Politik und Gesellschaft interessieren und sich auch aktiv einsetzen. Der digitale Raum spielt bei der öffentlichen Meinungsbildung und der Vernetzung von engagierten Menschen eine immer größere Rolle. Früher beschränkte sich die Teilhabe am politischen Prozess darauf, alle paar Jahre Kreuze auf einem Wahlzettel zu machen, in die Jugendorganisation einer Partei einzutreten oder einen Brief an Politiker zu schreiben und gespannt zu warten, ob er denn auch beantwortet wird. All das ist auch heute noch wichtig und richtig! Das Internet bietet aber viel mehr Möglichkeiten, sich unmittelbar zu beteiligen, ob über Online-Petitionen, Postings oder Kommentare in den sozialen Medien. Ein Beispiel für eine gelungene

Kombination aus online und offline ist für mich die „Fridays for Future“-Bewegung.

WAS BEWEGEN! Ich möchte dich heute einladen, auch nach deinem Freiwilligendienst für deine Themen aktiv zu sein. Jugendbeteiligung, Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit oder mehr Fahrradwege – du kannst was bewegen! In deinem CVJM-Ortsverein oder dem örtlichen Jugendring, für deine Stadt oder dein Dorf, für dich und die Menschen um dich herum. Folge Politikern und Aktivisten, die für deine Themen stehen, in den sozialen Medien. Oder lade dich und deine Freunde mit euren Fragen einfach mal bei „euren“ Bundes- oder Landtagsabgeordneten ein. Die allermeisten freuen sich über eine direkte Begegnung mit der jungen Generation. Vielleicht hast du auch eine ganz andere, ungewöhnliche Idee für eine Aktion – Hauptsache, du engagierst dich! ▽

**AUF DEN WEBSEITEN VOM
CVJM DEUTSCHLAND UND
DEINEM REGIONALVERBAND
FINDEST DU IMMER WIEDER
AKTUELLE JUGENDPOLITISCHE
THEMEN UND AKTIONEN!
WWW.CVJM.DE/CVJM**



Katrin Wilzcius ist Vorsitzende des Arbeitskreis Jugendpolitik im CVJM Deutschland und als @diakoninkatrin bei Instagram und Facebook.

Gemeinsam unterwegs

ich zum Klimaschutz und wie löse ich Fragestellungen zu Liebesthemen? Wie gehe ich Konflikte an und wie schaffe ich es, gesund zu leben?

WARUM JEDER MENSCH LEBENSBEGLEITER BRAUCHT.

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit verschiedenen Themen konfrontiert, die uns bewegen und herausfordern. Sie fliegen uns einfach zu. In Gesprächen mit anderen Menschen oder durch die Medien. Wie stehe ich zu Religion und Politik? Warum fordert es mich heraus, selbstständig zu sein? Was und wo will ich später wirklich arbeiten? Wie gehe ich verantwortungsvoll mit Geld um? Wie viel Ehrenamt ist gesund? Wie begegne ich meinen Mitmenschen und warum verletzt mich manche Worte? Welchen Charakterzug möchte ich gerne ablegen und welchen Wert meiner Familie will ich weiterleben? Wie stehe

WACHSEN DURCH ENGE BEZIEHUNGEN Vieles davon wollen und können wir nicht allein durchdenken. Oft müssen wir darin Entscheidungen treffen. Da tut es gut, sich ein Unterstützungsnetz aufzubauen und Menschen an unserer Seite zu haben, die uns mit Rat und Tat begleiten. Die uns hinterfragen dürfen, uns spiegeln und für den nächsten Schritt stärken. Welche Menschen können das sein? Das ist vor allem dein enges Umfeld. Überlege einmal, welche Art von Unterstützung du in deinem Leben bereits hast – einen Partner, eine ältere Freundin, einen Mentor? Wie schätzt du die Qualität dieser Beziehung ein: Seid ihr vollkommen aufrichtig zueinander und bemüht ihr euch darum, den anderen in seinem persönlichen Wachstum zu unterstützen? Wer in deinem Umfeld könnte durch deine Begleitung als Mentorin wachsen? 

Dein Unterstützernetz

BESTER FREUND / BESTE FREUNDIN

Begleitet dich im Alltag, hat aber noch einen Beziehungsabstand zu dir.

Eigenschaften:

- Kennt dich schon länger
- Kennt deine Stärken
- Kennt aber auch dein verbesserungswürdiges Potenzial
- Hört dir zu
- Ist vertrauenswürdig
- Will nur das Gute für dich
- Kritisiert dich auch ab und zu
- Verbringt viel Zeit mit dir
- Kennt dich ganzheitlich
- Kann dir auch einen Ratschlag geben
- Sagt dir evtl. auch mal was, was unangenehm ist
- Geht mit dir ein Stück Lebensweg

PARTNER / PARTNERIN

Begleitet dich im Alltag und ist ganz nah dran.

Die Eigenschaften sind ähnlich wie die deines besten Freundes / deiner besten Freundin. Diese Person ist beziehungsweise am engsten mit dir unterwegs. Sie ist bei manchen Entscheidungen befangen und kann evtl. nicht neutral entscheiden. Jedoch ist diese „Stimme“ womöglich eine der wichtigsten.



MENTOR / MENTORIN

Begleitet dich in herausfordernden Situationen.

Eigenschaften:

- Ist einen Lebensschritt / eine Lebensphase weiter
- Hört dir zu
- Verbringt punktuell Zeit mit dir
- Steht auf Abruf bereit
- Stellt clevere Fragen
- Versucht eine Lösung / eine Entscheidung mit dir zu erarbeiten
- Gibt dir manchmal auch einen Ratschlag
- Hat einen guten Beziehungsabstand zu dir (nicht zu „nah“ an dir dran)

MENTEE

Begleitest du in herausfordernden Situationen.

All das, was dein Mentor / deine Mentorin für dich ist, bist du für dein Mentee. Du gibst deine erlernten Erfahrungen weiter und begleitest jemanden, der jünger ist bzw. in einer Lebensphase ist, in der du schon warst.



Vassili Konstantinidis ist Referent für Freiwilligendienste beim CVJM Deutschland. Wenn er herausfordernde Entscheidungen treffen muss, spricht er erst mit seinem besten Freund, dann mit seinem Mentor und schließlich mit seiner Frau.

UMGEHÖRT

**DU HAST LUST, NOCH MEHR ZU ERFAHREN?
KEIN PROBLEM. WIR HABEN FÜR DICH EIN
PAAR PODCASTS RAUSGESUCHT, IN DIE DU
DICH MAL EINHÖREN KANNST.**

UND WAS MACHST DU SO?

Nadin Rabaa und Carolina Torres reden in ihrem Job-Podcast von Bento abwechselnd mit jungen Menschen über ihre Arbeit: Was treibt sie an? Was bedeutet Karriere und Work-Life-Balance für sie?

WHAT'S YOUR STORY?

Du stehst, wie schon viele andere vor dir, vor der Entscheidung welche Richtung du einschlägst. Du bist auf der Suche nach deiner Passion, nach deinem ganz eigenen Weg. Bei „What's Your Story“ kannst du dich von den Erfahrungen anderer inspirieren lassen.

WAS WOLLEN WISSEN?

Die Rapgruppe Fettes Brot gibt Lebenshilfe. Fragen wie: Wenn ich einen Blog schreibe – wie soll ich ihn nennen? Warum sind meine Eltern manchmal so anstrengend? Was hilft bei Prüfungsangst? Man kann einfach in der Livesendung (zu hören auf N-Joy) anrufen und bekommt die geballte Kompetenz.

DER EINSCHLAFEN PODCAST

Wenn sich der Kopf vom vielen Zukunftsplanen dreht und du nicht mehr einschlafen kannst, hilft dieser Podcast vielleicht. Toby Baier erzählt mit tiefer Stimme, von seinen Erlebnissen am Tag, seinen Erfahrungen mit Kundendienst beim Kauf eines Rasenmähers und worauf man dabei so achten sollte. Zum Punkt scheint Toby nie zu kommen, er brabbelt und brabbelt wahnsinnig uninteressantes Zeug.

KÜCHENPLAUSCH

In der Küche finden immer die besten Partys statt, so viel ist klar. Deswegen diskutieren Sarah aus dem DRAN-Team und Kollege Nathanael aus der Digitalredaktion genau dort bei einem Kaffee aktuelle Themen aus christlicher Sicht – nicht, weil sie alle Antworten parat haben, sondern weil sie junge Christen im Glauben inspirieren und ermutigen wollen.

Direkt Reinhören,
kannst du hier:



Impressum

DRAN

DRAN, Bodenborn 43, 58452 Witten

Herausgeber und Verlag

Deutschland: SCM Bundes-Verlag gGmbH, Bodenborn 43, 58452 Witten, Postfach 40 65, 58426 Witten; Tel: 0 23 02/9 30 93-0, Fax: 0 23 02/9 30 93-689, info@bundes-verlag.de, www.bundes-verlag.net
Der SCM Bundes-Verlag ist ein Unternehmen der Stiftung Christlicher Medien (SCM).

Geschäftsführung und Verlagsleitung:

Klaus Jost, Marco Abrahams, Ulrich Eggers

Redaktion

Redaktionsleitung: Julia Kallauch
Redaktion: Tobias Hambuch, Liesa Dieckhoff
Redaktionsassistent: Sarah Rauschenberger
Redaktion Deutschland: DRAN, Postfach 40 65, 58426 Witten, Tel: 0 23 02/9 30 93-820, Fax: 0 23 02/9 30 93-899, info@dran.de, www.dran.de
Mitwirkende: Daniel Gehring, Andreas Schlüter, Tim Niedernolte, Christian Kull, Conny Daub, Angela Nobiling, Susanne Voß, Annelie Krebs, Thomas Rackwitz, Saskia Schmitt, Katrin Juschka, Katrin Wilzius, Vassili Konstantinidis

Herstellung

Layout: SCM Bundes-Verlag gGmbH, Witten
Druck: Zimmermann Druck, 58802 Balve
Copyright: SCM Bundes-Verlag gGmbH 2020, ISSN 2628-7064

Quellenverzeichnis

Bildnachweise: S. 3: privat; S. 4: unsplash.com / Dominik Vanyi; S. 6: unsplash.com / Samantha Gades; S. 9: unsplash.com / Sarandy Westfall; S. 10: unsplash.com / Paolo Mateus Oliveira Guerra; S. 12: unsplash.com / Calum Macaulay; S. 13: © dirk schmidt photography; S. 14: unsplash.com / Zanda Photography; S. 16: gettyimages.de / Filippobacci; S. 20: gettyimages.de / X Ijian; S. 21: unsplash.com / Adrien Olichon; Toa Heftiba; S. 22: unsplash.com / Kyle Glenn; S. 23: unsplash.com / Kelly Sikkema; S. 24: unsplash.com / Kevin Ku Aiy; Fabrizio Verrecchia; S. 26: unsplash.com / Bundo Kim S

Titelbild: Susan Krämer

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Bundes-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

DIESES HEFT ENTSTAND IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

JETZT 8x IM JAHR DRAN SEIN!

DAS MAGAZIN FÜR JUNGE ERWACHSENE



- » **HIMMELWÄRTS DENKEN**
Den eigenen Weg finden
nach dem FSJ
- » **VERNETZT SEIN**
Inspiration für deine Beziehungen
und News aus der Community
- » **AUTHENTISCH GLAUBEN**
Praktische Inputs für den Alltag,
direkt zu dir nach Hause

8 Ausg./Jahr € 35,00 zzgl. Versand

Jetzt testen: [dran.de](https://www.dran.de)

