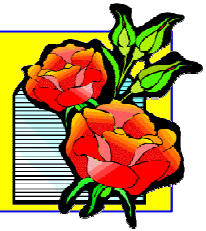


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 024 für den Monat Februar 2012



Liebe Freunde,
wenn ein neues Jahr beginnt dann kommen auch viele neue Ideen, etwas zu verändern oder zu ergänzen, neu zu beginnen oder auch etwas zu lassen.

Um hier sinnvoll zu gestalten, muss die Frage nach dem Nutzen gestellt werden.

Was immer ich tue – wem nutzt das wirklich?
Daraus entwickelte sich eine neue Idee.

Ich hatte den Eindruck, dass wir unsere Seminare umstellen sollen. Nicht mehr Tages-Seminare über Angst und Depression. Morgens um 10 Uhr geht es los und abends so gegen 17/18 Uhr ist es beendet. Und in den folgenden Tagen wird das meiste schon wieder vergessen sein. Zu wenig Nutzen für den Seminarteilnehmer. Dazu kommt noch, dass sich viele Seminarteilnehmer keine Notizen machen. Dann bleibt noch weniger hängen.

Nun, wie kann ich das ändern!

Hier die neue Idee.

Nach dem Seminar werden die Teilnehmer 12 Wochen lang von unserem Seminarteam per Mail oder Brief begleitet. Es besteht auch die Möglichkeit zum Telefonkontakt einmal wöchentlich. Jede Woche wird ein Schritt auf dem Weg zum Ziel erklärt. Und es wird ermutigt, daran zu arbeiten. Für jeden Seminarteilnehmer wird in dieser Zeit intensiv gebetet.

Soweit ich weiß, gibt es solche Seminare überhaupt noch nicht. Wir bieten also etwas völlig Neues an. Ein Novum auf dem Gebiet der Seminargestaltung!

Nun, ich muss zugeben, diese Idee kam gar nicht von mir, sondern von Gott.

Er hat mich auf meinem morgendlichen Walking dazu inspiriert.

Da unser Hauptgebiet die Persönlichkeitsentwicklung von Menschen in Krisen ist, sind wir natürlich immer wieder mit dem Thema Depression, Angst, Panik usw. beschäftigt.

Depression ist zu einer Volkskrankheit geworden.

Untersuchungen zeigen, dass etwa 40 Millionen Europäer gelegentlich oder häufiger mit Depression zu tun haben. Das kostet Europa 800 Milliarden Euro jährlich.

Wenn es uns gelingt, Menschen nach einem Seminar über einen Zeitraum von 12 Wochen zu begleiten, dann besteht viel mehr die Möglichkeit, dass sie in ein gesundes Leben zurückfinden können.

In diesen 12 Wochen wollen wir ihnen ganz praktische Tipps zum Umsetzen geben und sie ermutigen, daran zu arbeiten.

Auf unseren Reisen durch Deutschland begegnen wir vielen kranken Menschen, die mit Depression kämpfen und mutlos und hilflos sind.

Da es sich bei der Depression immer noch um eine Krankheit handelt, über die niemand gern spricht, bleibt sie oft verborgen.

Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben, die durch schwere Krankheit gehen, die sich verlassen fühlen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens rückt in den Mittelpunkt des Denkens.

Hier kann die Waldsee-CD eine kleine Hilfe sein. Sie beschreibt einen himmlischen Vater, der uns liebt und Sehnsucht nach Gemeinschaft mit uns hat. Und benutzt dazu das Bild von einem Waldsee. Inzwischen wurden 57.000 CDs kostenlos verteilt.

Vor ein paar Tagen rief mich der arabische Übersetzer an, dass der Text ins arabische übersetzt ist und jetzt besprochen werden kann. Es ist die neunte Sprache.

Ende Februar wird ungarisch fertig sein.

Wenn du mit Menschen zusammen kommst, die unter Depressionen und/oder Angstzuständen leiden, dann wäre diese CD für sie eventuell wertvoll.

Gern kannst du bei mir CDs bestellen. Ich schicke sie dir kostenlos zu.

Soweit zur Waldsee-CD.

Zurück zum Seminar:

Unser erstes Seminar mit dieser 12wöchigen Begleitung findet nun am Samstag, 25. Februar 2012 bei uns zu Hause in familiärer Atmosphäre statt.

Es gibt nur eine begrenzte Teilnehmerzahl. Das Seminar kostet 50,-- € einschließlich der 12wöchigen Begleitung.

Inzwischen haben sich schon einige angemeldet und wir sind alle sehr gespannt, wie es werden wird.

Anmeldungen können bis zum 24. Februar schriftlich eingereicht werden.

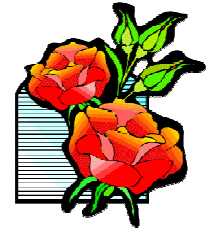
Die Seminargebühr wird am Seminartag bar erhoben.

Das 12-Schritte-Programm

12 Wochen – 12 Schritte.

Jede Woche einen Schritt in Begleitung des Seminarteams.

Das Team hilft bei der Umsetzung, gibt Ermutigung und steht im Gebet hinter den Teilnehmern.



Hier nun die einzelnen Schritte

1. Lass dich ermutigen

Die richtige Motivation schaffen, damit es gelingt. Den Preis kalkulieren, den es kostet an Kraft, Schweiß und Zeit.

Es ist der wichtigste und schwierigste Schritt, denn ohne eigene Bereitschaft wird es nicht gelingen.

Gott arbeitet mit uns im Team.

2. Die Auswirkungen von Depression

Hier werden die Auswirkungen von Depression beschrieben, was sie für Folgen hat.

Mut und Lebensfreude gehen verloren und der depressive soll hier das Ausmaß von nicht bewältigter Depression erkennen.

3. Wie du Veränderungen in deinem Leben beginnen kannst.

Veränderung setzt immer eine Entscheidung voraus. Das wiederum ist ein Willensakt, der herbei geführt werden muss.

4. Wie du dein Denken ändern kannst

Ein ganz wichtiger Punkt.

Denn das Denken der Depressiven ist falsch und ihre Sichtweise verzerrt.

Neues Denken will gelernt sein.

Wir geben Hilfestellung.

5. Was deine Lebensbrille bei dir auslöst und wie du eine neue bekommst.

Die alte Lebensbrille, durch die auf das Leben geschaut wird, muss erkannt und abgesetzt werden, damit eine neue Brille aufgesetzt werden kann.

6. Wie du dein Verhalten ändern kannst

Änderungen im Verhalten sind schwierig, aber möglich.

Dabei wollen wir helfen und zeigen Möglichkeiten auf.

7. Wie du deine Trägheit überwindest

Trägheit ist eine häufige Begleiterscheinung bei depressiven Menschen.

Oft sind sie willenlos und brauchen Heilung, damit ihr freier Wille wieder hergestellt werden kann.

Der freie Wille ist ein Gottesgeschenk.

Sie aus der Trägheit herauszuführen, ist Voraussetzung für ein neues Leben.

8. Wie du deine Beziehungen erneuern kannst

Oft sind auch die Beziehungen zu anderen Menschen durch die Depression vernachlässigt bis aufgegeben worden.

Dabei ist gerade in dieser Zeit eine intakte Freundschaftsbeziehung von unschätzbarem Wert.

9. Wie du Achtsamkeit und Freude lernen kannst

Achtsamkeit hat mit der Aufmerksamkeit für den Moment zu tun, ihn wahrzunehmen, ihn anzunehmen und auch darin Gottes Wirken und seine Liebe zu erfahren.

10. Wie du Dankbarkeit lernen kannst

Der Teilnehmer wird aufgefordert, sich ein Dankbarkeitsheft anzulegen.

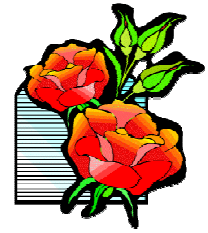
Jeden Tag sollte er 5 Dinge ins Heft schreiben, für die er dankbar ist.

Kleine, einfache Dinge, nichts Großes.

So lernt er, sich mit guten Dingen zu beschäftigen.

Das Dankbarkeitstagebuch unterstützt das neue Denken.

Nach und nach ist das Glas nicht mehr halbleer, sondern halbvoll.



11. Wie du mit einem Rückfall umgehen kannst.

Ich selbst war viele Jahre meines Lebens in Depression verstrickt bis hin zum Suizidversuch und Nahrungsverweigerung.

Ich rede also nicht wie der Blinde von der Farbe, sondern weiß, wie sich jemand fühlt, der in Depression steckt.

Rückfälle wird es geben.

Aber sie werden ihm nicht das Rückgrat brechen.

Dabei helfen wir ihm mit konkreten Tipps für seine Situation.

12. Wie du Gottes Hilfe in Anspruch nehmen kannst

Das war für mich entscheidend. Als dieser Gott in mein Leben eintrat, veränderte es sich vollständig. Hier geben wir Tipps, wie diese Hilfe Gottes in Anspruch genommen werden kann.

Nach dem Seminar und der 12wöchigen Begleitung werden wir sehen, wie sich die Teilnehmer entwickelt haben.

Vielleicht sind einige Punkte neu zu überarbeiten.

Wie auch immer, wir sind gespannt auf Gottes Wirken.

Wir – meine Frau und ich – sprechen oft auf Veranstaltungen der Vereinigung Christen im Beruf. Unser Thema lautet: „**Wenn die Seele weint**“.

Wir erzählen aus unserem Leben und wie wir Hilfe erfahren haben.

Immer wieder werden wir auch in Osteuropa eingeladen und haben auch dort Seminare durchgeführt.

Ukraine, Polen, Tschechien, Ungarn, Rumänien.

Dieses Jahr fliegen wir nach Moskau und auf die Krim.

Für eure Gebete sind wir sehr dankbar.
Und suchen weitere Fürbitter.
Wenn du das auch auf dem Herzen hast, dann melde dich.
Deine Email-Adresse kommt dann in einen besonderen Verteiler.

Gern schicke ich dir auch Prospekte vom Seminar „Wind in deinem Segel“.
Vielleicht kennst du Menschen, für die das Seminar gut wäre.

Heute war der Newsletter sehr persönlich.
Der nächste wird dann wieder allgemeine Themen aufgreifen, die für Menschen in Krisen wichtig sind.

Ich hoffe, du hast Pläne für 2012.
Ziele, die du schriftlich fixiert hast.
(War unser Thema beim letzten Newsletter).

Nur 5% der Menschen machen sich Ziele.
Schade.
Wer Ziele schriftlich fixiert ist klar im Vorteil.

Dieser Newsletter „Tipps fürs Leben“ soll dich auch in diesem Jahr ermutigen, stärken, aufbauen und in ein neues, noch unbekanntes Land führen.

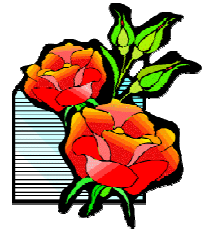
Dazu wünsche ich dir Gottes reichen Segen, Gesundheit und Lebensfreude.

Liebe Grüße und Gottes Segen



Heinz

Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde.
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!



Übrigens...

In den letzten 30 Tagen hatten wir 84.000 Klicks auf unseren Videos bei Youtube.
Für positive Bewertungen herzlichen Dank!

Unsere Dienste im Februar

8. Februar

Altdorf, Christus-Gemeinde
Maariage Week

Wir sprechen zum Thema:
Ehe – eine lebenslange Freundschaft
<http://www.cg-altdorf.de>

11. Februar

CVJM-Haus Amberg, Zeughausstraße
17 Uhr
Predigt: Heinz Trompeter

15. Februar

Hauskreis Familie Vögerl,
Poppenricht, Liebigstraße
20 Uhr
Predigt: Ruth Trompeter

25. Februar

Seminar „Wind in deinem Segel“
10 Uhr – Anmeldung erforderlich!
Heinz Trompeter
Bozener Straße 22
90592 Schwarzenbruck

Außerdem:

Jeden Sonntag, 10 Uhr Gottesdienst
Jeden Dienstag, 19.30 Uhr Hauskreis bei uns zu Hause.
Gäste sind jederzeit willkommen!