

WERTVOLL

**Ein spiritueller Begleiter
im Freiwilligendienst**

Liebe Freiwillige, lieber Freiwilliger,

ganz gleich ob Du ein FSJ oder einen BFD machst, Du hast Dich voller Mut auf das Abenteuer eingelassen, ein Jahr Deines Lebens etwas für andere Menschen zu tun. Du wirst Dich in der sozialen Arbeit ausprobieren und entdecken, was alles in Dir steckt. Viele Erfahrungen und Herausforderungen, schwierige und schöne Momente werden Dich bereichern und wachsen lassen.

Wir wollen Dich mit diesem „Jahresbegleiter“ in Deinem Freiwilligendienst bei all dem, was Du erlebst, unterstützen. Er soll Dir Woche für Woche helfen, Deine Erfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen. Was Du im Begleiter festhältst, bleibt dir als Erinnerung an dieses Jahr.

Dein Jahresbegleiter trägt den Namen „Wertvoll“

WEIL DU ALS FREIWILLIGER* WERTVOLL FÜR ANDERE MENSCHEN BIST**

WEIL DIESES JAHR FÜR DICH EIN WERTVOLLES JAHR SEIN KANN,

IN DEM DU ÜBER DICH HINAUSWÄCHST

WEIL WIR HOFFEN, DASS DER BEGLEITER IN DIESEM JAHR UND DARÜBER HINAUS

FÜR DICH WERTVOLL IST

Du findest hier Impulse, die zum Weiterdenken einladen und praktische Tipps, wie Deine Selbstfürsorge gut gelingen kann. Wir denken, dass Gott an unserer Seite sein will, um uns zu stärken auf einem Weg, der dem Leben dient. Darum ist dies ein spiritueller Begleiter – und das verstehen wir sehr umfassend und über Religionen und Weltanschauungen hinaus.

Wir wünschen Dir eine behütete und wertvolle Zeit!

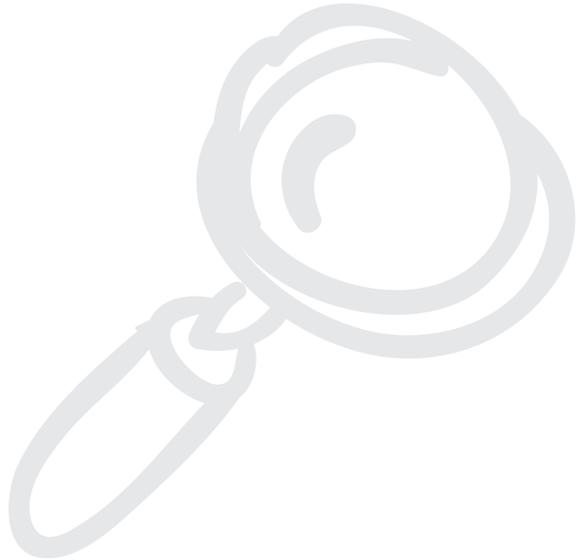
Wie funktioniert der Begleiter?

Der Begleiter ist das, was du daraus machst. Für jede Woche gibt es eine Doppelseite. Rechts findest du einen Impuls und links Raum für eigene Gedanken und deren kreative Verankerung.

Am besten nimmst Du Dir an einem festen Zeitpunkt in der Woche einige Minuten, um in Deinen Begleiter zu schauen. Notiere auf der linken Seite das Datum der Woche, da die Wochen dem Verlauf deines Freiwilligendienstes und keiner Kalenderzählung folgen. Solltest Du den Freiwilligendienst verkürzen, springst Du einfach zu den Themen der letzten Wochen.

Noch ein Tipp: Wenn Du traurig bist oder nicht alles rund läuft, schau schon mal in die Wochen 37 oder 38. Auch die Wochen 5, 11, 12 oder 27 können dann gut tun. Bist du glücklich, lohnt schon mal der Blick voraus in die Wochen 10, 30 oder 43...

Viel Spaß beim Entdecken!



*„Man entdeckt
keine neuen
Erdteile, ohne den
Mut, alte Küsten
aus den Augen zu
verlieren“.*

André Gide (1869 – 1951)

WAS LÄSST DU ZURÜCK,

WAS NIMMST DU MIT IN DEN NEUEN ANFANG?



**DER
ANFANG
IST DIE
HÄLFTE
VOM
GANZEN**

A large grid of small dots for writing notes.

Deine ersten zwei Wochen im Freiwilligendienst liegen nun hinter dir. Zwei Wochen mit vielen neuen Eindrücken und Aufgaben, Herausforderungen und Erfahrungen.

Hier findest Du Platz, all das aufzuschreiben, was Dir in Bezug auf deine ersten Wochen im Freiwilligendienst durch den Kopf geht.

NAME

Wie heißt meine EST?
Hat der Name eine
Bedeutung?

ZIELGRUPPE

Mit wem arbeiten wir?

GESCHICHTE

Welche Geschichte hat
meine EST?

ICH & MEINE EST

Wer leitet mich an?
Meine Aufgaben?
Arbeitszeiten?

MITARBEITENDE

Wer arbeitet hier?
Ausbildung/
Qualifikationen der
Mitarbeitenden?

Willkommen in der neuen Woche!
Du musst Dich auch um Dich (um Deinen Körper und Deine Seele) kümmern
damit es Dir gut geht. Wir geben Dir diese Woche ein leckeres Rezept für
einen guten Start in die und durch die Woche mit!

ÜBER-NACHT-BIRCHER-MÜSLI

Quelle: Anna Jones: *A modern way to eat*
für 2 Personen

ZUTATEN:

100 g Haferflocken
2 EL weiße Chiasamen (schwarze gehen auch, sind nur nicht so hübsch)
1 EL Kürbiskerne
350 ml Milch nach Wahl
1 EL Ahornsirup
1 Spritzer natürlicher Vanilleextrakt
1 Spritzer Zitronensaft
Obst, z.B. 2 Pfirsiche

ZUBEREITUNG:

Am Vorabend die Haferflocken mit den Chiasamen und den Kürbiskernen in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen, dann den Ahornsirup, den Vanilleextrakt und den Zitronensaft hinzufügen. (Ich raspe manchmal noch einen Apfel hinein.) Gründlich vermischen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens die Pfirsiche (oder anderes Obst) in kleine Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und entweder abwechselnd mit den Haferflocken und den Saaten in ein Glas oder eine Schüssel schichten oder einfach alles in einen Behälter mit Deckel geben und mitnehmen.

Guten Appetit!

MEIN TAGESABLAUF

MEINE LIEBLINGSZEIT AM TAG IST DERZEIT ...
WARUM?

**NOTIERE DEINEN TAGESABLAUF
AN EINEM NORMALEN TAG
IM FREIWILLIGENDIENST
VOM AUFSTEHEN AN.**

A large grid of small dots for writing the daily routine. The grid is composed of 20 columns and 20 rows of dots, providing a structured space for the user to record their activities throughout the day.

BEPPO STRAßENKEHRER

Im Buch Momo (von Michael Ende) erklärt Beppo der Straßenkehrer seiner Freundin Momo etwas über das Straßenkehren, das aber genauso auf den Alltag im Freiwilligendienst passt:

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken. Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

WAS IST FÜR DICH DEIN NÄCHSTER SCHRITT IM FREIWILLIGENJAHR?

WAS MÖCHTEST DU SCHAFFEN?

BIS WANN WILLST DU DAS TUN?

HALTE HIER DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT IN WORT ODER BILD FEST!

NÄHE UND DISTANZ

IN DEINEM FREIWILLIGENDIENST ARBEITEST DU MIT VIELEN UNTERSCHIEDLICHEN MENSCHEN ZUSAMMEN. VOR ALLEM IN DER SOZIALEN ARBEIT SPIELT DAS THEMA „NÄHE-DISTANZ“ EINE WICHTIGE ROLLE.

**WIE KANN ICH VERTRAUENSVOLL MIT MEINEN
KLIENTEN UMGEHEN UND TROTZDEM EINE
PROFESSIONELLE DISTANZ AUFRECHTERHALTEN?**

**WIE KANN ICH GRENZÜBERSCHREITENDES
VERHALTEN VERHINDERN?**

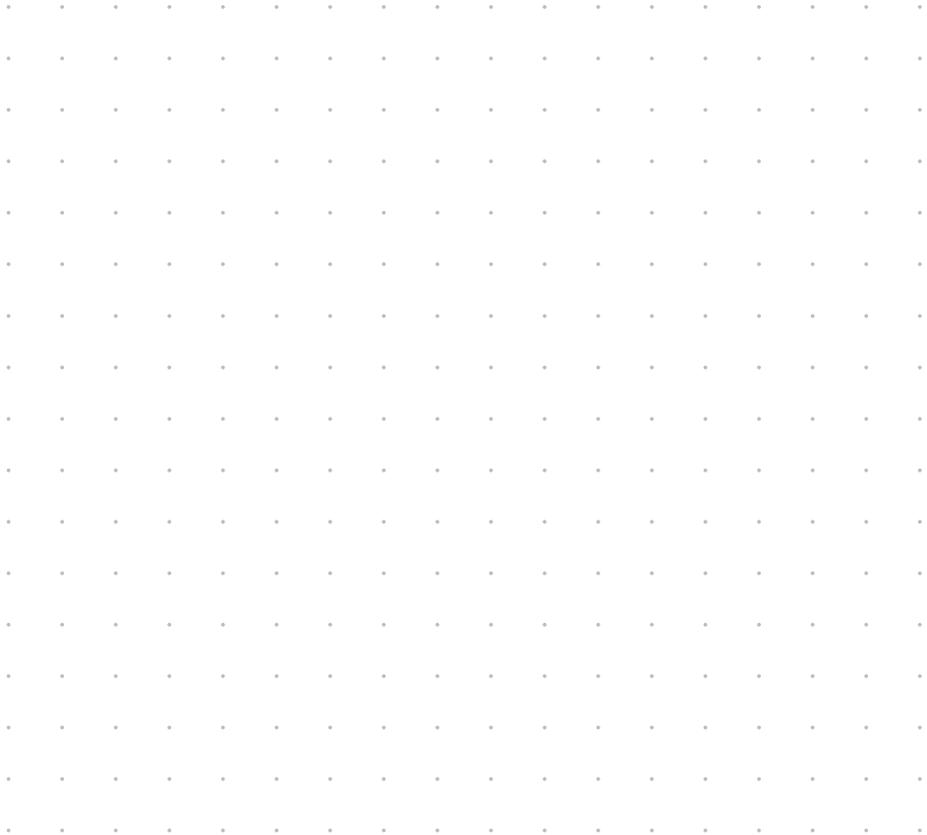
**WAS KANN ICH TUN, WENN ICH
GRENZÜBERSCHREITENDES VERHALTEN
ERLEBT HABE?**



Frage Deine Anleitung doch einmal nach Erfahrungen, die sie/er selber schon auf der Einsatzstelle gemacht hat, und welche Strategien ihm/ihr helfen, die eigenen Grenzen zu schützen!

WOCHE 9

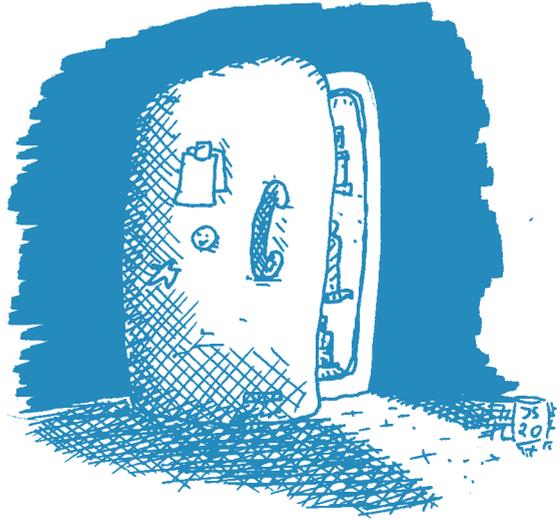
— • — • BIS — • — •



„Wie mache ich Licht
im Kühlschrank?“

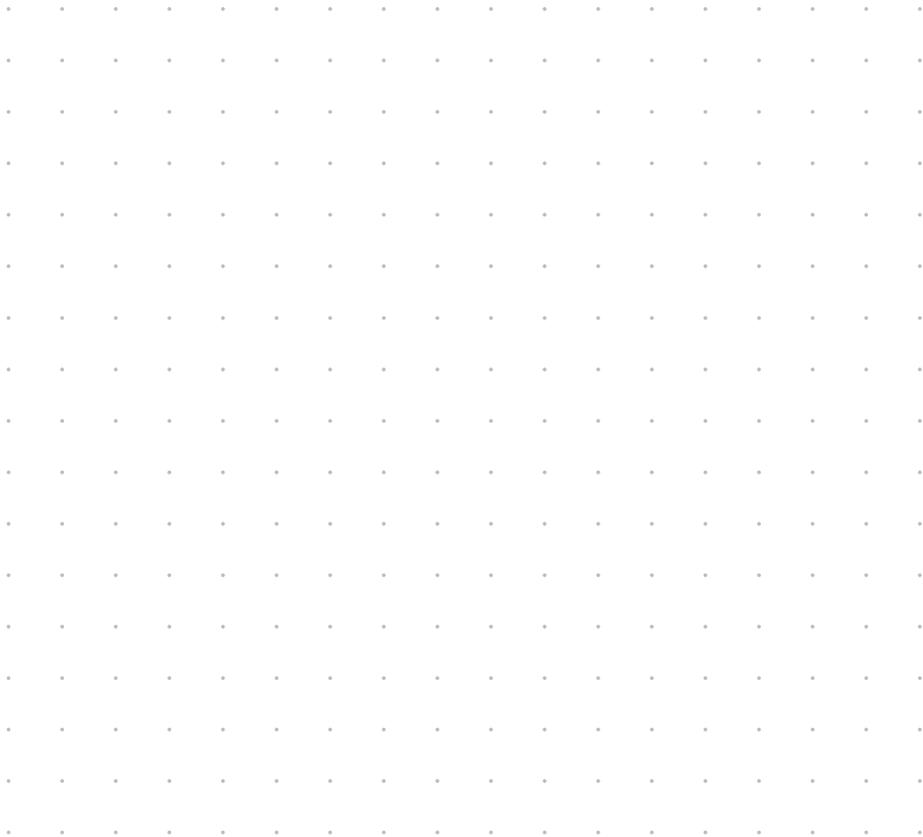
Ich muss die Tür öffnen.“

Silke



WOCHE 10

— • — • **BIS** — • — •

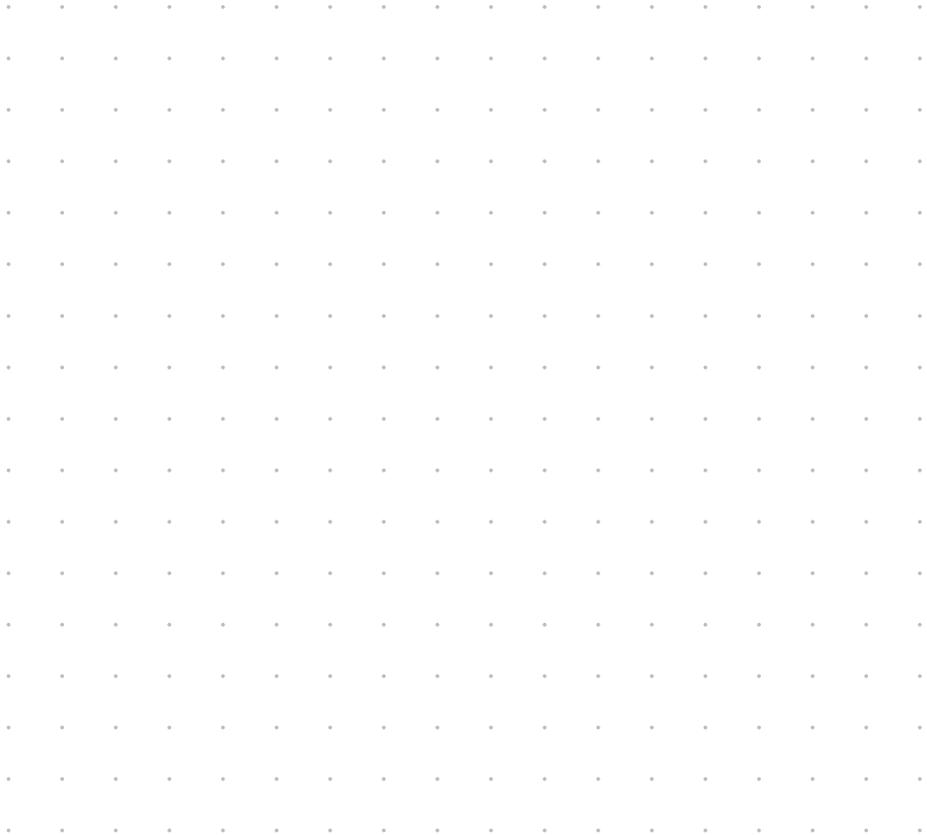




**HALTE HIER (MIT WORTEN ODER EINEM BILD) ETWAS FEST,
WAS DICH IN DER LETZTEN WOCHEN IN DEINEM
FREIWILLIGENDIENST ERFREUT HAT.**

WOCHE 11

— • — • BIS — • — •



GOTTES GLANZ

*„Unsere tiefste Angst ist nicht die vor unserer Unzulänglichkeit.
Unsere tiefste Angst ist die Angst vor unserer unermesslichen Kraft.
Es ist das Licht in uns, nicht die Dunkelheit,
die uns am meisten ängstigt.*

*Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich von mir sage,
ich bin brillant, ich bin begabt und einzigartig.*

*Ja, im Grunde genommen: Warum solltest du das nicht sein?
Du bist ein Kind Gottes.*

*Wenn du dich klein machst, hilft das der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du glaubst,
zusammenschrumpfen zu müssen,
damit sich die Leute um dich herum weniger unsicher fühlen.*

*Wir sind geboren, um den Glanz Gottes zu offenbaren, der in uns ist.
Gottes Glanz ist nicht nur in wenigen von uns,
Gottes Glanz ist in jedem Menschen.*

*Wenn wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen ebenfalls die Erlaubnis, ihr Licht scheinen zu lassen.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreien,
befreien wir mit unserer Gegenwart auch andere.*

Marianne Williamson in „Rückkehr zur Liebe“

Bekannt wurde der Text, weil Nelson Mandela ihn bei seiner Antrittsrede 1994 zitierte

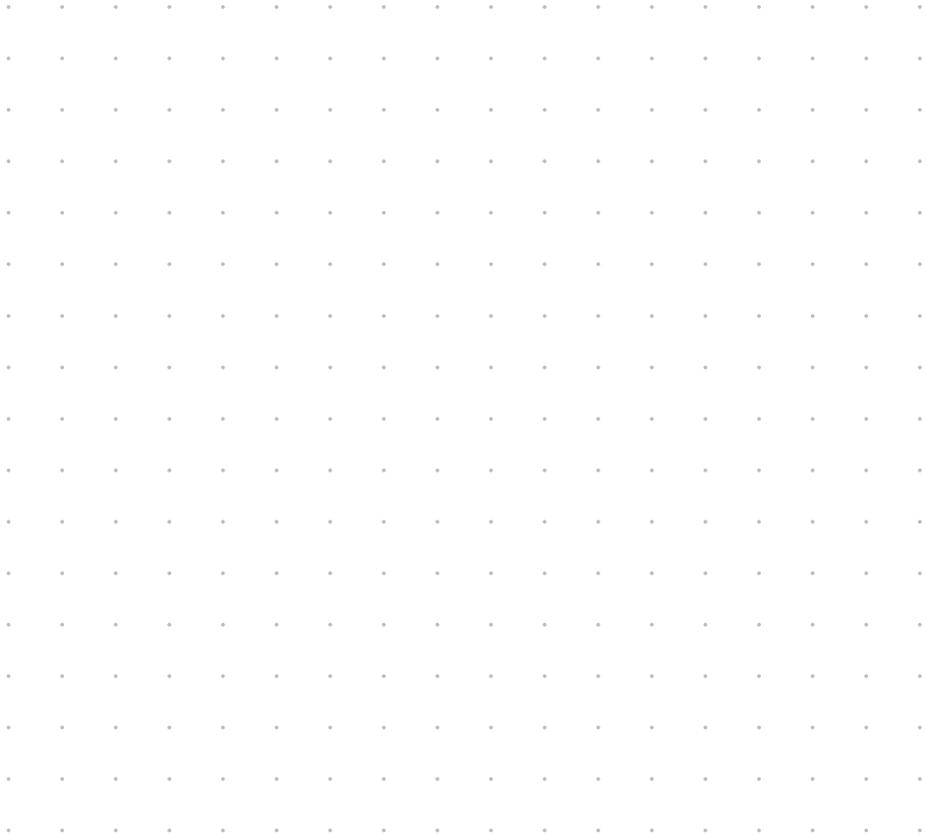
AUF WELCHE WEISE IST ES DIR IN DIESER WOCHE GELUNGEN,

„DEIN LICHT LEUCHTEN ZU LASSEN“?

WAS IST DARAUS ERFOLGT FÜR DICH ODER ANDERE?

WOCHE 12

— • — • BIS — • — •



Gold-Wert

Wenn etwas „Gold-Wert“ ist, ist es besonders wertvoll, wichtig, hilfreich, bereichernd, kostbar. In der Kunst wurde Gold oft als Symbol für die Anwesenheit Gottes gebraucht. Gottes Gegenwart als kostbarer Schatz für das Leben der Menschen. Gottes Gegenwart, die mein Leben bereichern kann.

WO SPÜRST DU DIE NÄHE GOTTES BESONDERS?

WO TAUCHT „GÖTTLICHES, ÜBERNATÜRLICHES“ IN DEINEM LEBEN AUF?

IN DER NATUR?

IM ZUSAMMENSEIN MIT FREUNDEN?

IM GOTTESDIENST?

IM MEDITIEREN?

BEIM MUSIKHÖREN?

GOLDENE (HAFER-)MILCH

für 2 Personen

Mache dir eine „Golden-Milk“ und überlege mal, was deinem Leben einen ganz besonderen „Goldschimmer“ verleiht, was dein Leben wertvoll, reich, Gold-Wert macht.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 min

DU BRAUCHST: eine Küchenreibe, ein feines Sieb

ZUBEREITUNG:

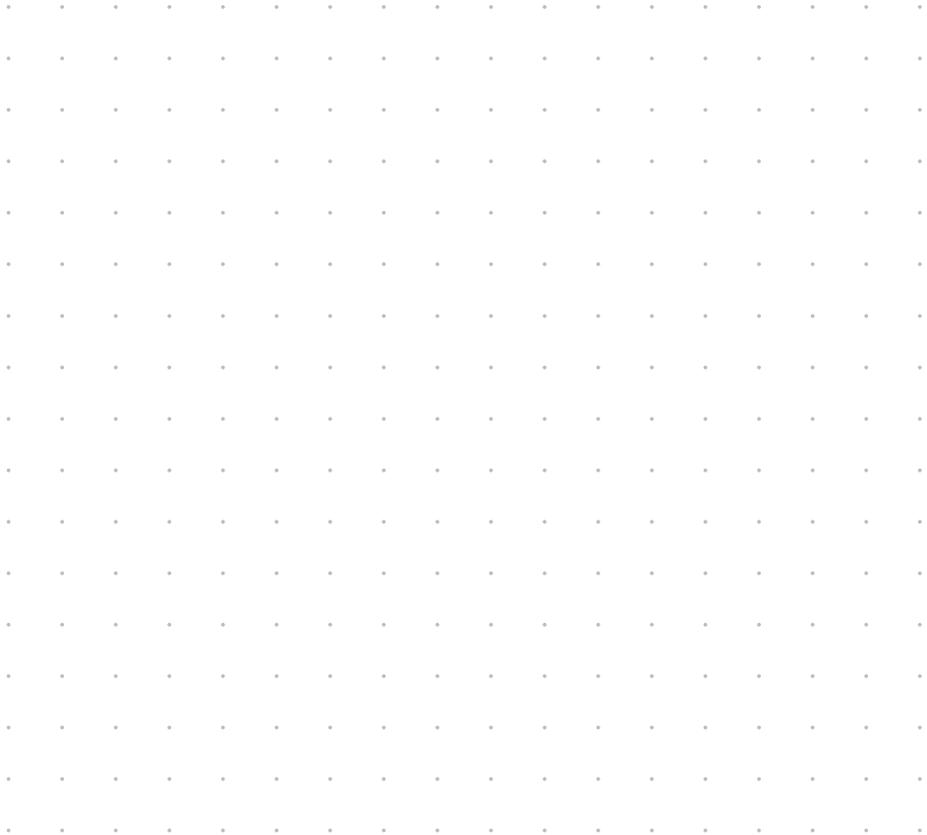
Ein 1 cm breites Stück Ingwer schälen und mit der Küchenreibe zerreiben. ½ Liter (z.B. Hafer-)Milch, den geriebenen Ingwer, ½ TL Kurkuma gemahlen, etwas Zimt, 2 TL Kokosöl, 1 EL Ahornsirup und eine kleine Prise frisch gemahlene Pfeffer in einen Topf geben, verrühren und langsam auf mittlerer Temperatur erhitzen, ohne dass die Milch kocht. Danach die Milch vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb in Tassen oder Gläser füllen.

Guten Appetit!



WOCHE 13

— • — • BIS — • — •



STERNSTUNDEN?!

DIE ERSTEN 3 MONATE SIND GESCHAFFT! YES!

**ES IST ZEIT, EINEN KLEINEN RÜCKBLICK ZU HALTEN. WIE IST DER FREIWILLIGENDIENST BISHER GELAUFEN?
WAS GAB ES AN GLÜCK, FREUDE UND ZUFRIEDENHEIT? GAB ES ERSTE ERFOLGE?
WAS WAR VIELLEICHT AUCH SCHWIERIG UND BELASTEND ODER TRAURIG?**

Hier kannst Du Deine persönliche Freiwilligendienstbewertung abgeben und ***Sternchen*** verteilen:****

Mein Einsatzplatz ist so, wie ich ihn mir vorgestellt habe:

Ich mag meine Aufgaben:

Ich bin gut ausgelastet – weder über- noch unterfordert:

Meine Klienten akzeptieren mich:

Ich bin im Team integriert:

Meine Arbeitszeiten finde ich gut:

Die Kommunikation in der Einsatzstelle ist freundlich und klar:

.....

.....

.....

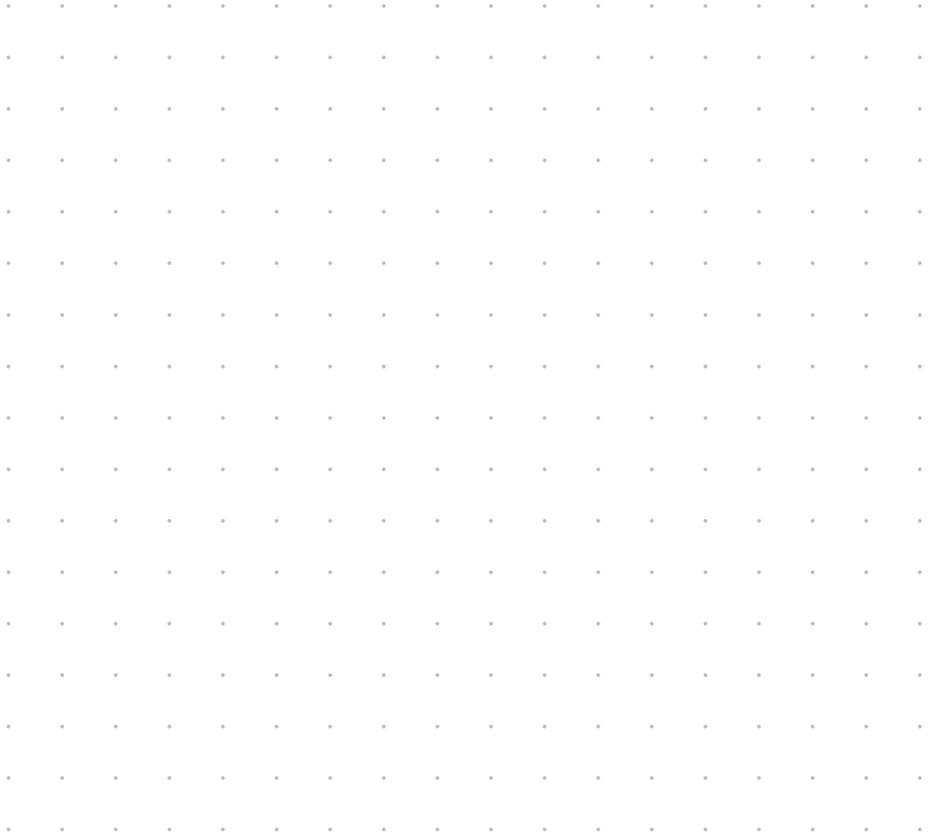
***** = Stimme voll zu

*** = es ist ok

* = leider eher nicht

WOCHE 14

— • — • BIS — • — •



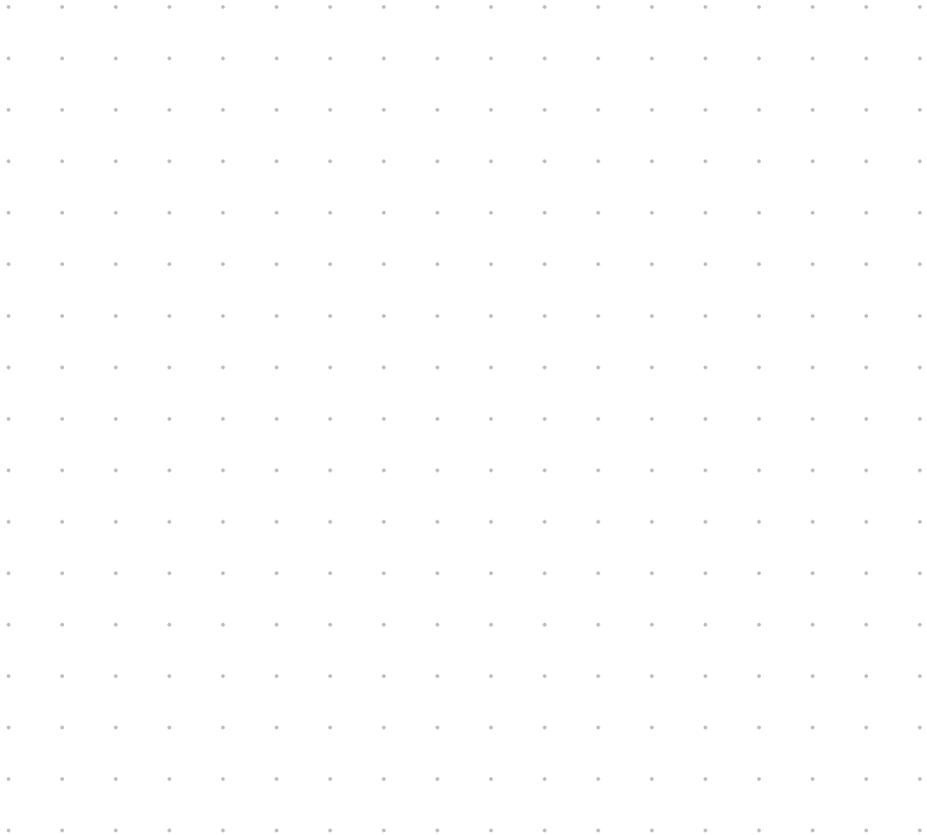
**VOR DEM ENDE
SPRACH RABBI SUSSJA:**

*„In der kommenden Welt
wird man mich nicht fragen:
Warum bist du nicht Mose
gewesen? Man wird mich
fragen: Warum bist du nicht
Sussja gewesen.“*

MARTIN BUBER

WOCHE 15

— • — • BIS — • — •

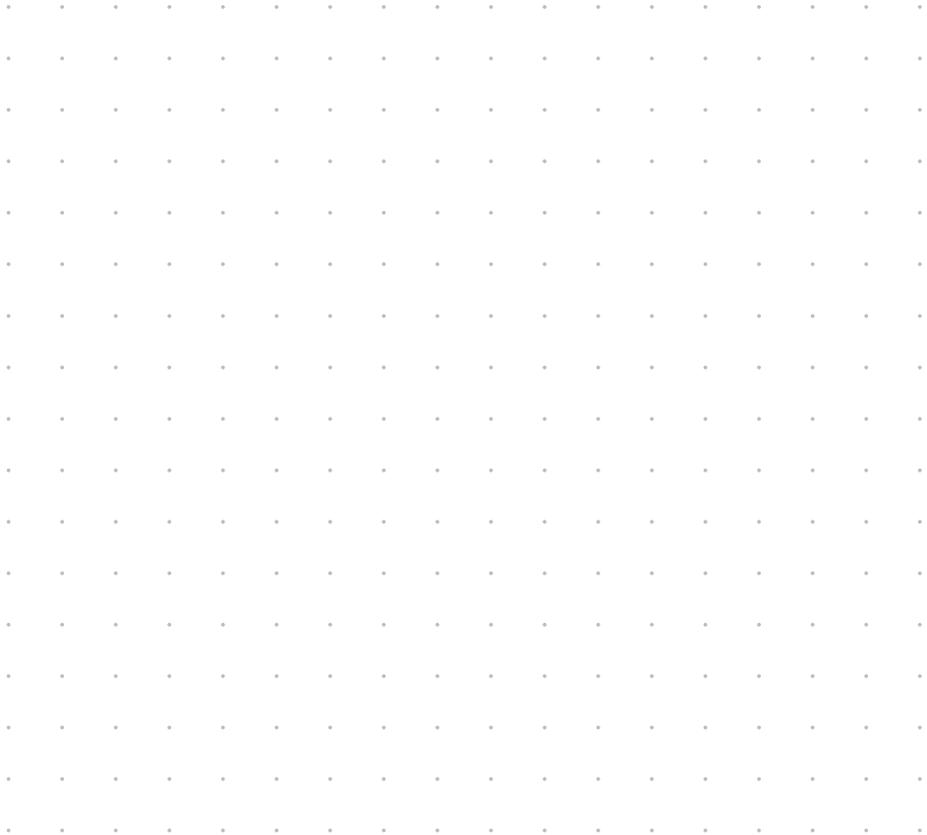


Gedacht heißt nicht immer gesagt,
gesagt heißt nicht immer richtig gehört,
gehört heißt nicht immer richtig verstanden,
verstanden heißt nicht immer einverstanden,
einverstanden heißt nicht immer angewendet,
angewendet heißt noch lange nicht beibehalten.

Konrad Lorenz

WOCHE 16

— • — • BIS — • — •



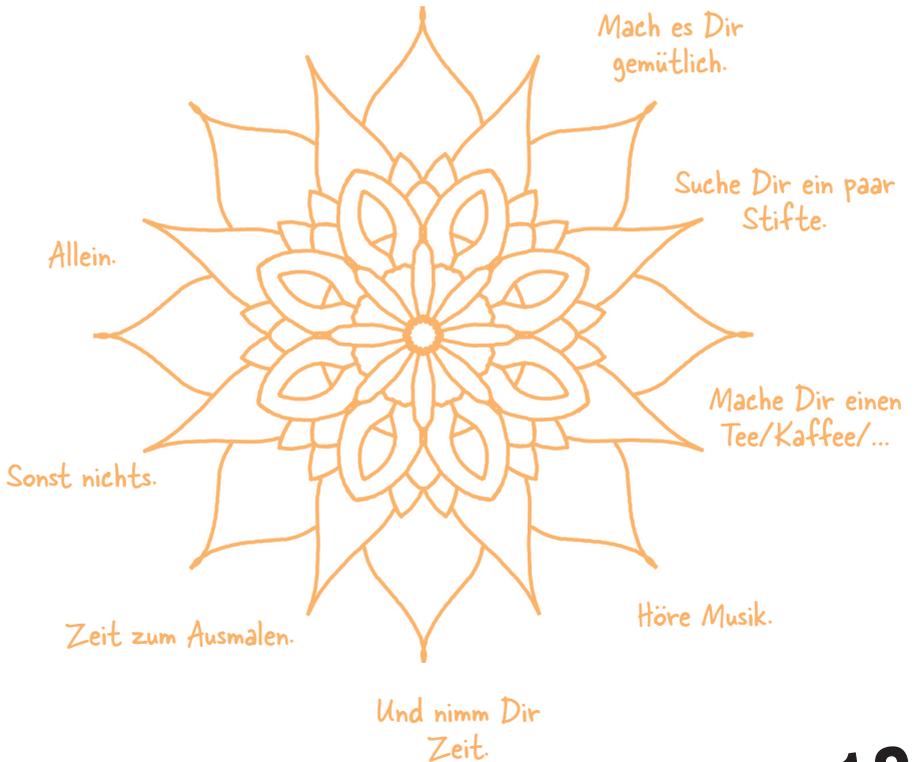
QUELLORTE

An welche Quellen meines Lebens kehre ich immer wieder zurück? In welchen Bereichen meines Lebens sehne ich mich nach einer neuen Quelle? Wo gibt es in Deinem Umfeld Orte zum Auftanken, Orte des Rückzugs, der Kraft, der Liebe...? Wo gehst Du, wo gehen andere hin, um sich für ihren Alltag zu motivieren? Was zeichnet diese Orte aus?



MANDALA-POWERBANKING!

Lade deinen Akku auf!



ABENTEUER ROUTINE

*Wenn du denkst,
Abenteuer sind gefährlich,
dann versuch´s mal mit
Routine. Die ist tödlich.*

PAULO COELHO

Wenn man lange in einem Bereich oder in einer Arbeitsstelle arbeitet, schleichen sich bestimmte Abläufe ein, die man irgendwann einfach so macht. Wenn neue Kolleginnen oder Kollegen dazu kommen, hinterfragen die manchmal diese Gewohnheiten. Hast Du Dich in den letzten Wochen schon mal gefragt, warum jemand Deiner Kollegen und Kolleginnen etwas auf eine besondere Art und Weise macht? Wenn nicht, frag doch einfach mal nach!

ZEIT

Die Zeit im Freiwilligendienst soll eine Zeit sein, in der Du Dich persönlich weiterentwickeln, Dich beruflich orientieren und in neuen Situationen ausprobieren kannst. Manchmal sind neue Erfahrungen aber auch mit Stress und belastenden Gedanken verbunden: Ist ein sozialer Beruf für mich das Richtige? Wie geht es danach weiter? Sind die Kolleg*innen zufrieden mit mir?

Auch ist ein Freiwilligendienst mit den Bedürfnissen im Alltag (Freunde, Hobbys, Freizeit, Familie, Nebenjob) nicht immer leicht zu vereinbaren.

Aber es gibt ein paar Methoden, um aufkommenden Stress zu reduzieren und belastende Gedanken zu stoppen. Bitte beachte auch, dass Stress nicht gleich Stress ist, sondern jede und jeder auf Stress (körperlich und seelisch) anders reagiert. Um auf eine gesunde Art und Weise mit Stress umzugehen, ist es deshalb wichtig, sich gut zu kennen und gut in sich reinzuhören.



Hinter findest Du
weitere Anleitungen: 

Wir geben Dir deshalb an der Stelle nur ein paar Ideen mit. Ob und was zu Dir passt, entscheidest Du selbst!

ZEITMANAGEMENT

Helfen kann das eigene Zeitmanagement, das bedeutet Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und zu planen (bspw. mit Tages- und Wochenplänen). Plane auch immer ausreichend Auszeiten ein! Für Freunde und Dinge, die Du gerne magst und machst. Dabei ist Faulenzen genauso in Ordnung wie Sport! Wichtig ist es dabei, sich die Auszeiten bewusst zu nehmen und Gedanken an die Arbeit oder die Kolleg*innen mal außen vor zu lassen. Freizeit ist Freizeit!

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Z.B. eine einfache Übung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson („funktioniert“ auch für Ungeübte)
<https://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/progressive-muskelentspannung-9>

WEITERE INFOS FINDEST DU AUCH AUF

<https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/gut-drauf-tipp-keep-cool-auch-wenns-mal-stressig-wird>

„SIE HABEN DA EINE LÜCKE IM
LEBENS LAUF!“ – „JA, WAR GEIL!“ =)

Bewerbungen schreiben und an Bewerbungsverfahren teilnehmen, mögen die wenigsten Menschen gerne. Aber sie sind wie Türen, die uns neue Wege eröffnen können.

Keiner kann Dir genau sagen, ob die Entscheidung, sich da oder dort zu bewerben, richtig ist. Aber genau deswegen kannst Du die Freiheit nutzen, Dich an vielen verschiedenen Stellen zu bewerben!

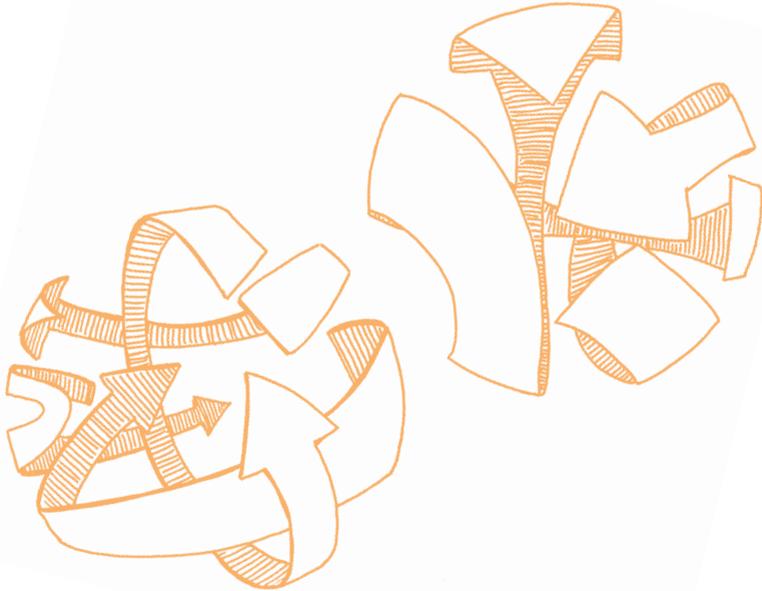
Nur Mut! Höre auf dein Bauchgefühl und gehe los!
Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht!



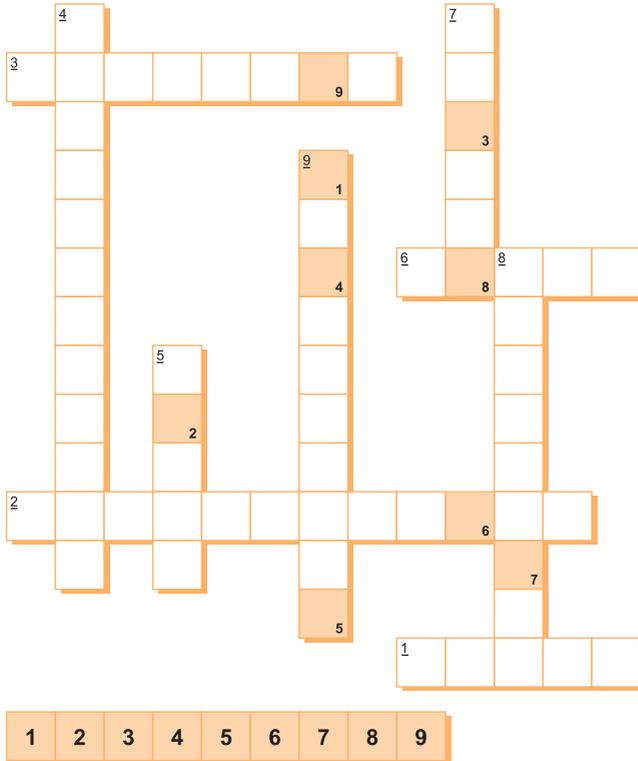
Hinter findest
Du weitere
Bewerbungstipps: ↻

„Der Kopf ist rund, damit die Gedanken
die Richtung wechseln können.“

Francis Picabia (1879-1953)



RÄTSEL



1. Segen, 2. Gemeinschaft, 3. Hoffnung, 4. Solidarität, 5. Gebet,
6. Jesus, 7. Kirche, 8. Schöpfung, 9. Vaterunser: *Vertrauen*

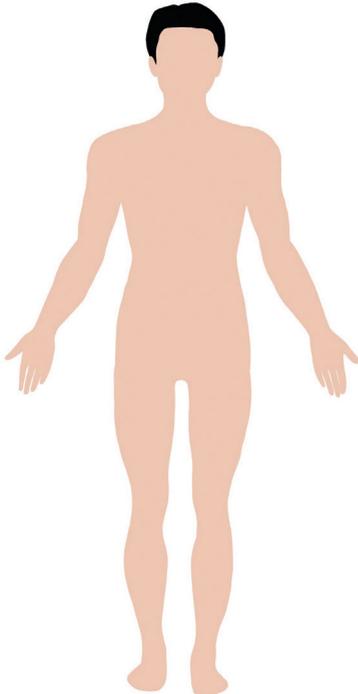
FRAGEN

1. Gutes zusprechen, loben.
Wird getan am Ende von Gottesdiensten
2. Sich verbunden fühlen, Einheit
3. Sehnsucht, dass sich etwas verbessert
4. Unterstützung von anderen
5. Gespräch mit Gott
6. Er erzählte allen Menschen, dass Gott sie ohne Vorleistung liebt
7. Gebäude für Gottesdienste
8. Nicht durch Zufall entstanden
9. Gebet von Jesus

HALBZEIT?!

Nimm Dir eine Pause und mach einen Bodycheck!

Die Hälfte Deines Freiwilligendienstes ist geschafft! Du bist mit beiden Beinen in deinen Aufgaben angekommen und das Herz ist hoffentlich auch noch mit dabei?!



Mache einen Bodycheck, um Dich für die zweite Halbzeit im Freiwilligendienst zu wappnen:

KOPF: Was möchtest Du Dir noch in den Kopf setzen? Ein eigenes Projekt? Brauchst Du eine neue Herausforderung, eine neue Aufgabe?

AUGEN: Wen möchtest Du mehr in den Blick nehmen? Wer braucht von Deinen Klienten Deine Aufmerksamkeit/Unterstützung?

NASE: Was stinkt Dir? Was solltest Du ansprechen, auch wenn andere dann erst mal die Nase rümpfen werden?

MUND: Was möchtest Du noch fragen, auch wenn die Einarbeitung längst abgeschlossen ist. Was ist unklar?

OHREN: Bist Du offen für Feedback? Sprich doch mal Deine Anleitung an, wie sie Dich im Freiwilligendienst wahrnimmt!

HÄNDE: Welche Aufgaben erledigst Du inzwischen im „Handumdrehen“?

HERZ: Wie motiviert bist Du? Freust Du Dich auf die zweite Halbzeit?

BAUCH: Was sagt Dein Bauchgefühl zur momentanen Teamsituation?

FÜßE: Wohin soll es nach dem Freiwilligendienst gehen? Ist es Zeit, erste Schritte zu planen?

WER BIN ICH?!

Bitte beantworte folgende Fragen wahrheitsgemäß!

Wenn ich König*in
von Deutschland
wäre, würde ich ...

-
-
-
-
-
-

Diese
Eigenschaft
mag ich an mir
am liebsten ...

Meine
Lieblingstätigkeit ist:

Diese 3 Dinge würde
ich auf eine einsame
Insel mitnehmen ...

Ich mag Menschen die:

-

VERZICHT

In vielen Religionen ist der bewusste Verzicht auf Speisen oder andere Lebensgewohnheiten ein fester Bestandteil.

Die Adventszeit ist im Christentum z.B. ursprünglich eine Fastenzeit gewesen. ;-)

Viele Muslime fasten im Ramadan tagsüber und essen und trinken nur in der Zeit zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang.

Wofür steht das Fasten? Der Verzicht fällt schwer. Und im Verzicht merke ich, wie selbstverständlich ich vieles nehme, was nicht selbstverständliche ist.

Wir wissen erst etwas zu schätzen, wenn wir es „verlieren“.

**PROBIERE DOCH MAL IN DIESER WOCHE AUS, EINEN TAG LANG
AUF ETWAS ZU VERZICHTEN, WAS DU FÜR SELBSTVERSTÄNDLICH
IN DEINEM LEBEN NIMMST UND SCHREIBE DEINE ERFAHRUNGEN
AM ENDE DES TAGES AUF.**

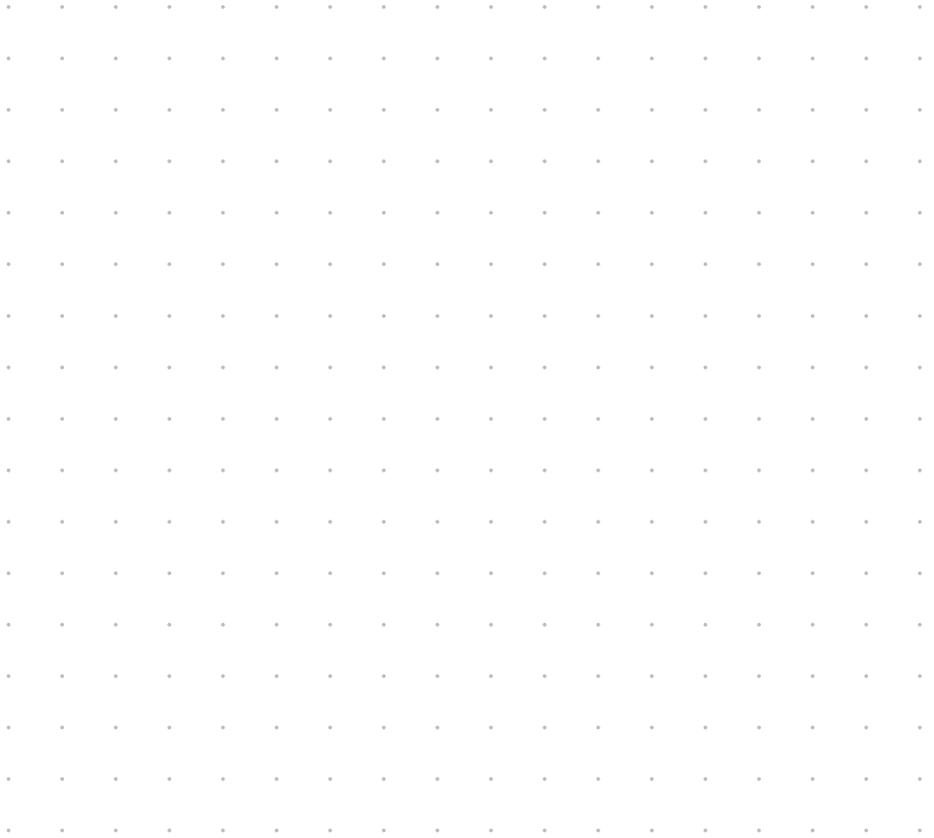
WORAUF MAN VERZICHTEN KANN:

- Kaffee | Süßes | Fleisch | Milchprodukte | Alkohol
- lästern | reden | negatives Denken
- Handygebrauch | Bus/Bahn/Autofahren | Make-Up | Plastik kaufen



WOCHE 27

— • — • BIS — • — •



SEESTERNGESCHICHTE

Kleine Gesten verändern die Welt

Du bist nun schon eine ganze Weile in Deinem Freiwilligendienst tätig. Der anfängliche Zauber ist verflogen, Alltagsroutine hat sich eingestellt. Vielleicht fragst Du Dich gerade, ob Dein Tun und Machen überhaupt einen Sinn hat, oder ob es nicht viel zu wenig ist?

Eine Geschichte zeigt, dass gerade die kleinen Taten im Leben entscheidend sein können:

Es wütete ein fürchterliches Unwetter und meterhohe Wellen brachen sich am Strand. Nachdem sich das Unwetter und der Sturm wieder verzogen hatten, lagen unzählige Seesterne am Meeresufer, die von der Strömung an den Strand gespült wurden.

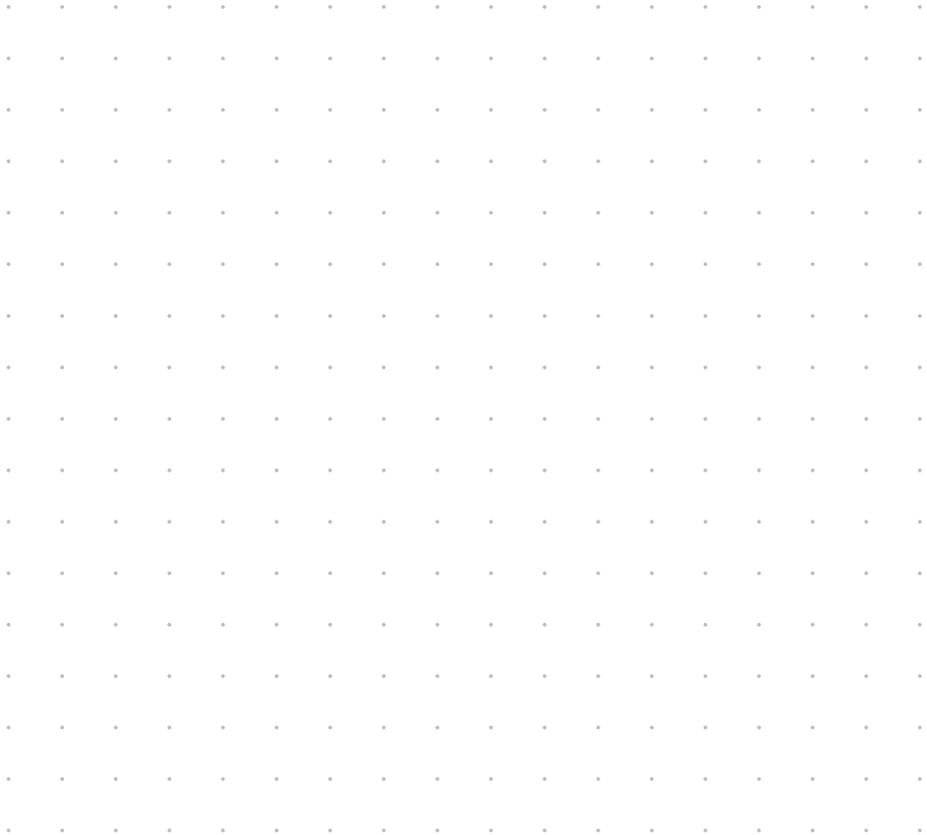
Ein kleines Mädchen stapfte am Strand entlang, hob vorsichtig Seesterne für Seesterne auf und warf sie wieder zurück ins Meer. Da kam eine ältere Frau vorbei und rügte das Mädchen: „Du dummes kleines Ding. Was du da machst ist völlig zwecklos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von diesen Seesternen ist? Du kannst sie sowieso nie alle zurück ins Meer werfen, was du hier tust bringt gar nichts!“

Das Mädchen blickte traurig auf die vielen Seesterne, die am Boden lagen und wo vermutlich viele sterben würden. Dann hob sie behutsam einen Seestern auf und warf ihn wieder zurück in das Wasser. Zu der Frau sagte sie: „Für diesen hier wird es etwas ändern.“

Quelle: [Motivationsgeschichten.blog.de](https://motivationsgeschichten.blog.de)

WOCHE 28

— • — • BIS — • — •



You are my sunshine!
Gönn Dir einen leckeren Sonnenschein-Smoothie.
Ein Smoothie Rezept für einen Morgen, an dem man
nur schwer aus dem Bett kommt.

SONNENSCHIN-SMOOTHIE

für 1 Person

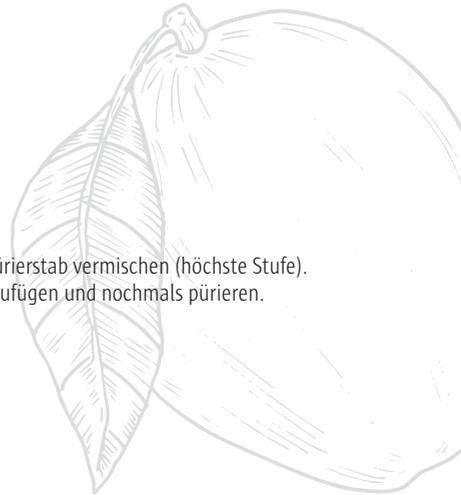
ZUTATEN:

1 reife Mango
1 TL Rosinen
1 TL frischer Ingwer, gerieben
1 Messerspitze Curry
250ml Orangensaft oder Apfelsaft
Eine Hand voll Eis (Eiswürfel)

ZUBEREITUNG:

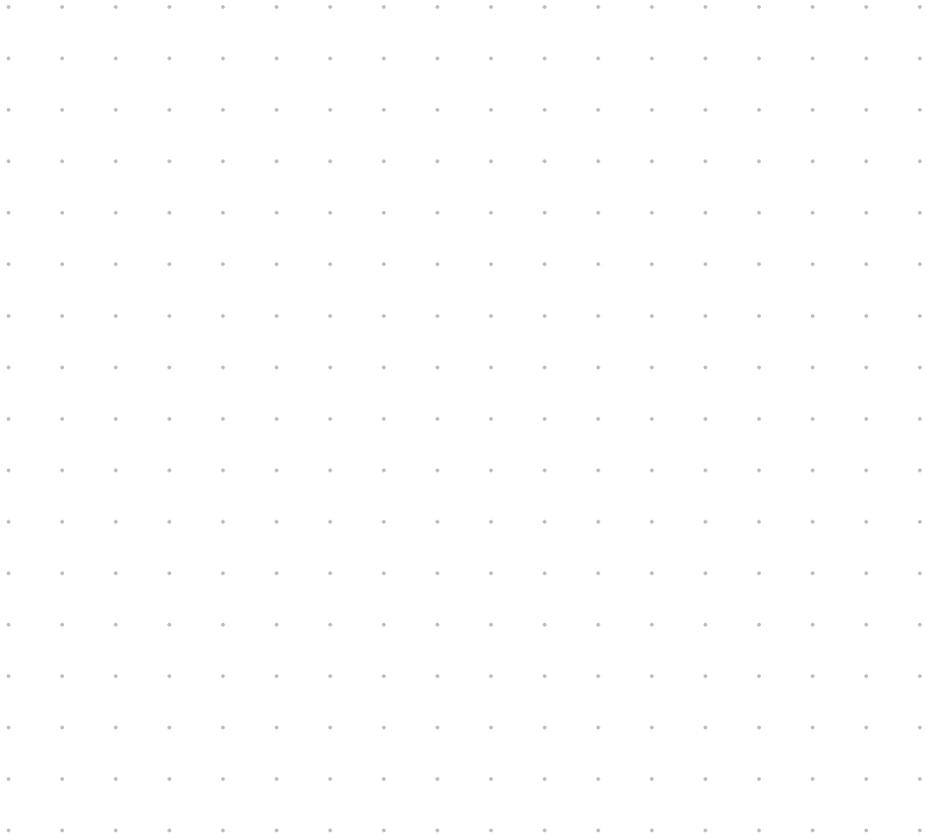
Alle Zutaten (ohne Eis) in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab vermischen (höchste Stufe). Abschmecken und bei Bedarf etwas Pfeffer hinzufügen. Eis hinzufügen und nochmals pürieren.

Guten Appetit!



WOCHE 29

— • — • BIS — • — •



„Mit etwas Geschick kann man sich aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Treppe bauen.“

ROBERT LEMKE 1974

WIE VERSTEHST DU DEN SPRUCH?

SIEHST DU DAS AUCH SO?

IST DEIN WEG IM FREIWILLIGENDIENST GERADE ETWAS STEINIG

ODER HOLPRIG?

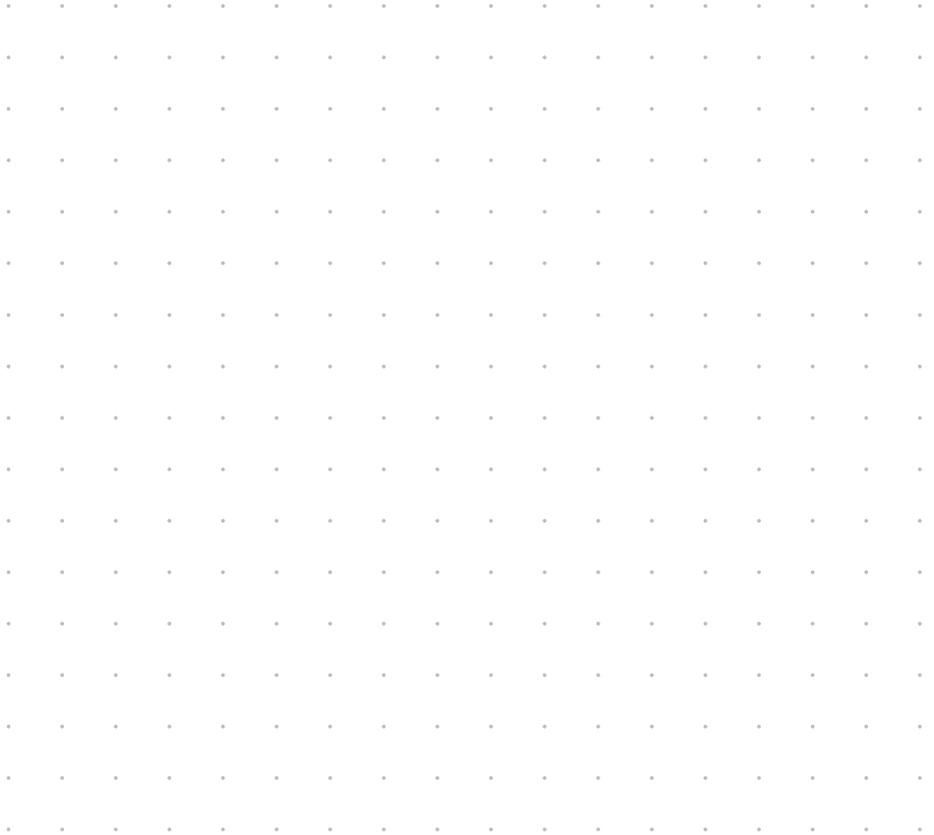
GIBT ES HINDERNISSE, DIE ZU ETWAS GUTEM UMGEKEHRT WERDEN KÖNNEN?

ODER LÄUFT GERADE ALLES SO GLATT WIE EIN FLACHER KIESELSTEIN,

DER ÜBER DAS WASSER SPRINGT?

WOCHE 30

— • — • BIS — • — •



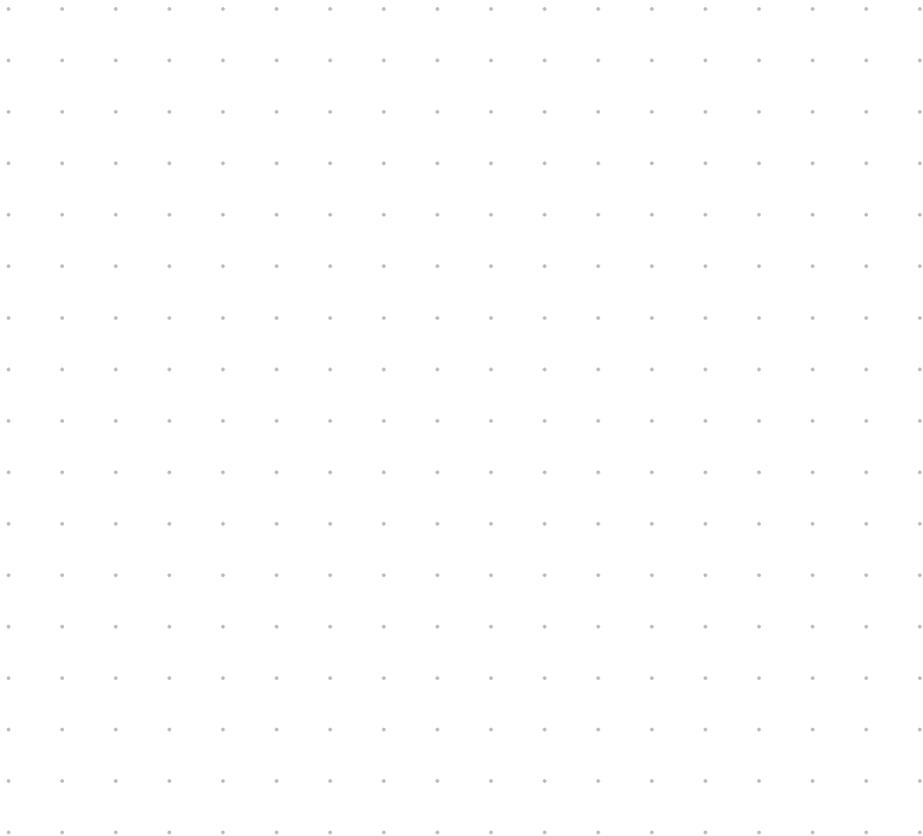
VERÄNDERUNGEN

**SCHREIBE AUF, WELCHE VERÄNDERUNGEN
DIR AN DIR SELBST NACH DER BISHERIGEN ZEIT
IM FREIWILLIGENDIENST AUFGEFALLEN SIND.**

A large grid of small dots on a white background, intended for writing the changes noticed in oneself after the volunteer service.

WOCHE 31

— • — • BIS — • — •



VIELES LIEGT
NICHT IN
UNSERER HAND,
ABER
MANCHMAL
MEHR, ALS
WIR DACHTEN.



SETZE DIR 1 ZIEL,

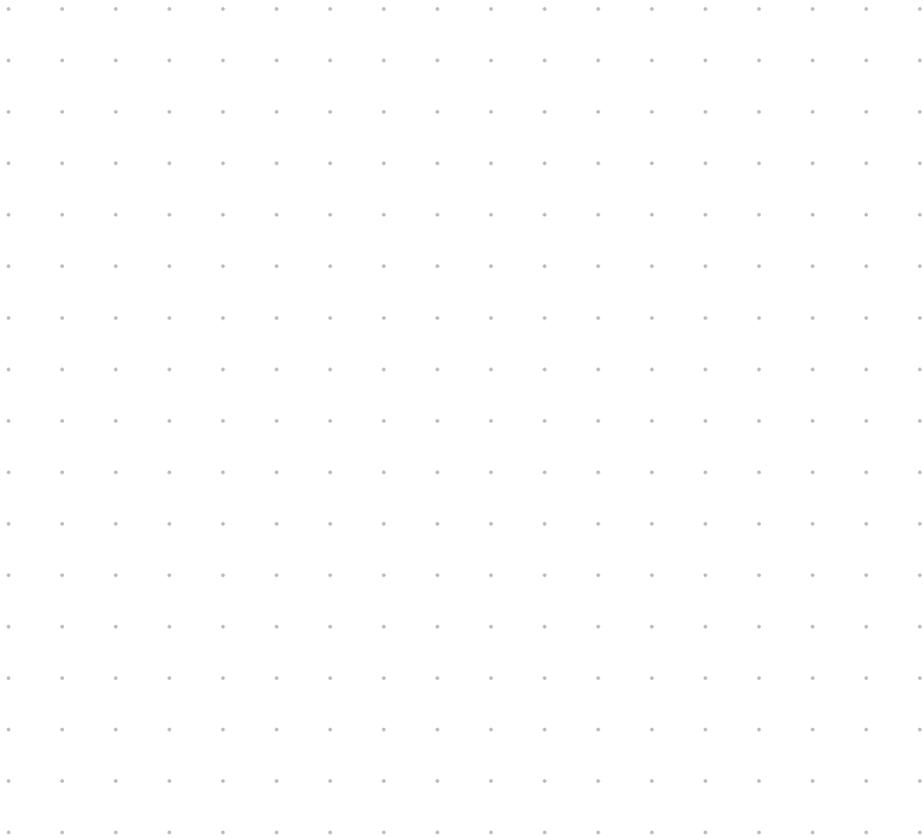
DASS DU HEUTE ERREICHEN WILLST

DASS DU DIESE WOCHE ERREICHEN WILLST

DASS DU DIESEN MONAT ERREICHEN WILLST

WOCHE 32

— • — • BIS — • — •



YOGA

Gruß an die Sonne

Yoga ist eine aus Indien stammende Philosophie, die auch geistige und körperliche Übungen umfasst.

In unserer westlichen Welt ist Yoga inzwischen sehr beliebt und der „Sonnengruß“ ist eine der bekanntesten Übungen.
Er macht müde Menschen munter!

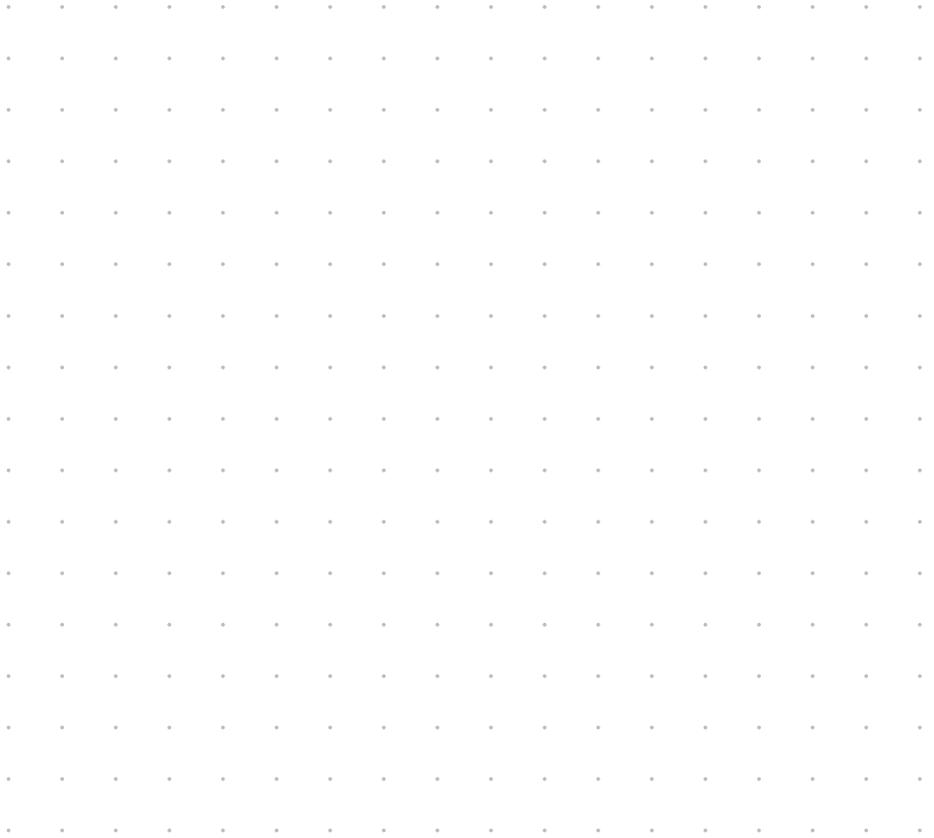
Probiere ihn doch mal aus. Wenn Du magst, mache ihn diese Woche jeden Morgen als „Start in den Tag“. Namaste!



QR-Code
zur Anleitung: 

WOCHE 33

— • — • BIS — • — •



TOD

*Der Tod
ein Tabu
in unserer Gesellschaft.*

Warum?

*Weil er alle betrifft
und keiner betroffen sein will.*

Wo triffst du den Tod?

*Im Leben, in der Trennung, im Verlust, im
Verlieren.*

***Todsicher ist,
dass wir alle sterben werden.***

Hast du Angst?

Warum?

*„Herr, lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen,
damit wir klug werden.“*

***So steht es geschrieben im
Psalm 90 Vers 12 der Bibel.***

*Habe Mut
über den Tod,
über deinen Tod
nachzudenken.*

***Angst, Trauer, Hilflosigkeit,
Verzweiflung, Resignation
oder auch***

***Loslassen, Erlösung, Hoffnung,
Sehnsucht, Ankommen***

Ein Leben danach?

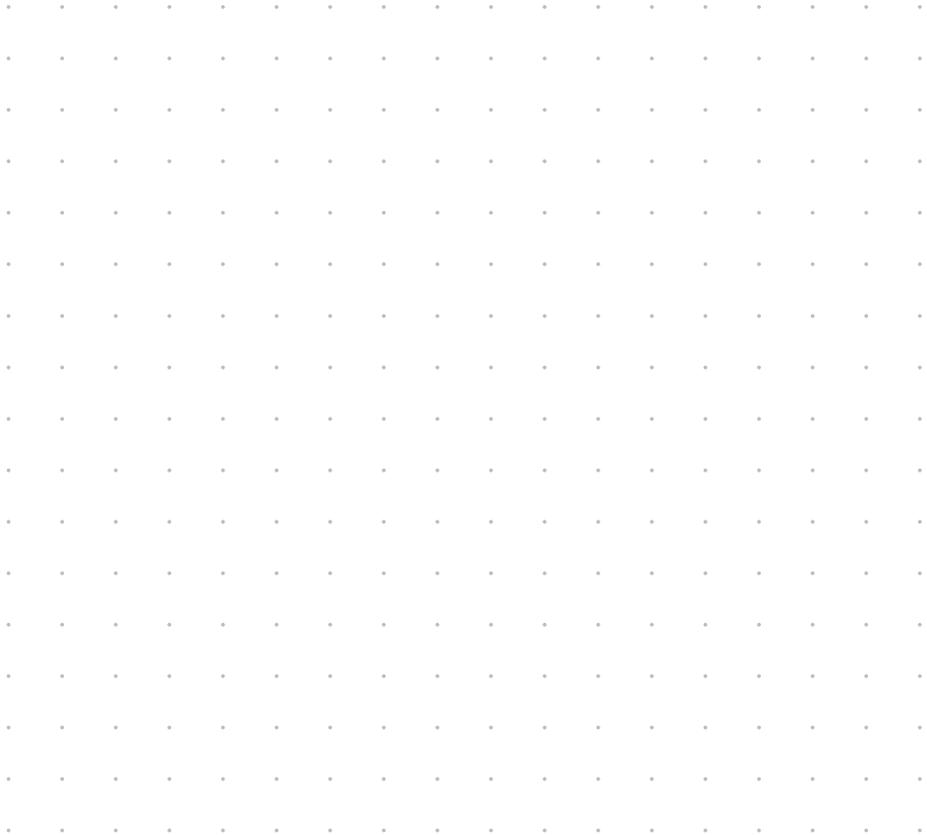
Vollendung?

*Der Gedanke an den Tod kann
neues Leben ermöglichen,
da erst das Bewusstsein meiner Endlichkeit
mir meine Lebendigkeit spürbar macht.*

MONA BROCKHAUS

WOCHE 34

— • — • BIS — • — •



*„Was wir für eine Grenze
hielten, stellte sich als Horizont
heraus“*

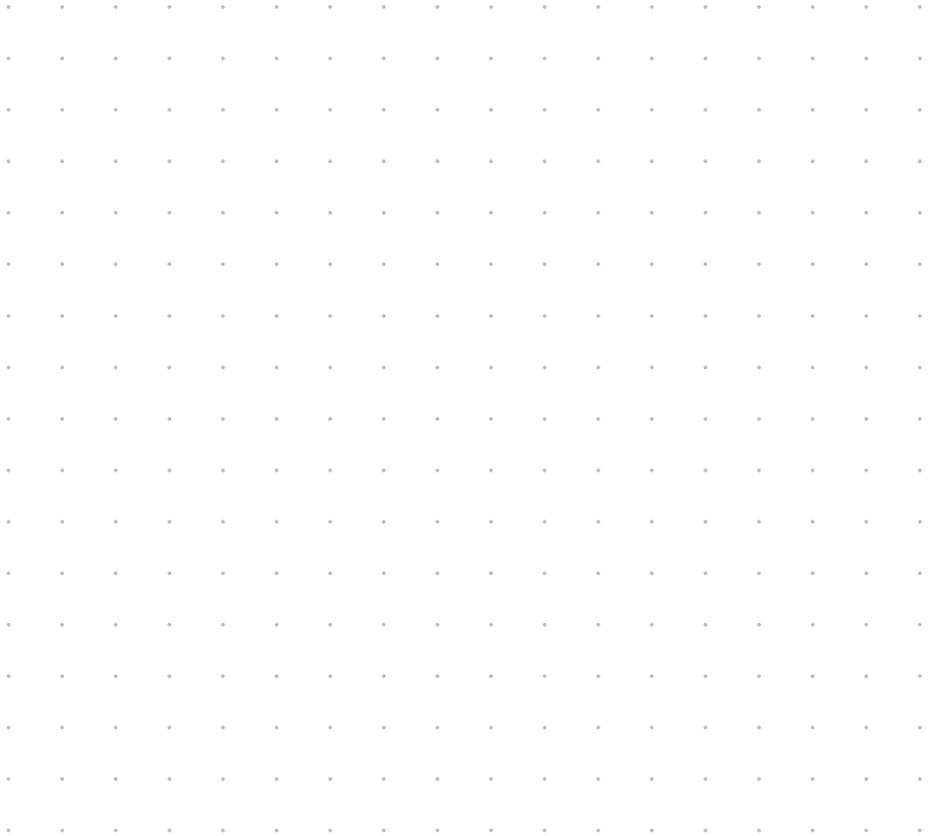
**DAVID STEINDL-RAST,
BENEDIKTINERMÖNCH**

DU DENKST, DU KENNST JETZT ALLES IN DEINER EINSATZSTELLE?

NIMM DIR ZEIT, DAS VERTRAUTE NEU ZU ENTDECKEN.

WOCHE 35

— • — • BIS — • — •



In Japan heißt es, wer 100 Kraniche faltet,
hat einen Wunsch frei.



SCAN ME

Hier findest Du
eine Faltanleitung: 

IN DER BIBEL HEIßT ES IM ALTEN UND NEUEN TESTAMENT, DASS GOTT DENEN VERGIBT, DIE DIES EHRlich WÜNSCHEN. ES GEHT DABEI IMMER AUCH UM DAS VERHÄLTNIß DER MENSCHEN UNTEREINANDER UND UM IHREN BLICK AUF SICH SELBST.

DREI FRAGEN ZUM WEITERDENKEN:

WAS VERZEIHST DU ANDEREN GUT UND WO FÄLLT ES SCHWER?

WAS VERZEIHST DU DIR SELBST GUT UND WO FÄLLT ES SCHWER?

WAS HILFT DIR, ANDERE UM VERZEIHUNG ZU BITTEN?

A large grid of small dots for writing, consisting of 15 columns and 15 rows of dots.

In der Dunkelheit, wenn die Angst uns treibt

Licht sei bei uns

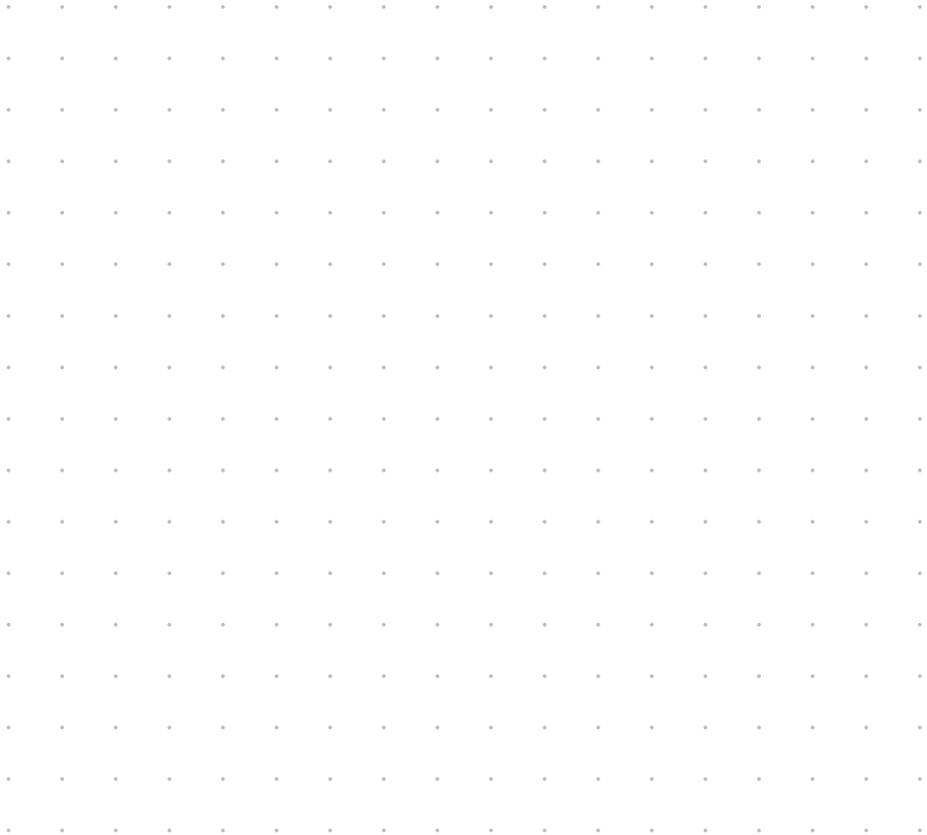
Leuchte uns den Weg ins Leben

Schenk uns Hoffnung, Mut und Freud.

Lied von Elisabeth Gatzka
(in ihrem Freiwilligendienst geschrieben und komponiert)

WOCHE 38

— • — • **BIS** — • — •



„SPUREN IM SAND“

von Margaret Fishback Powers

Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war,
blickte ich zurück. Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:
„Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten
meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen,
als ich dich am meisten brauchte?“

Da antwortete er:
„Mein liebes Kind, ich liebe dich
und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“





Halte 5 Sachen fest, ...

... die Du diese Woche gesehen hast.

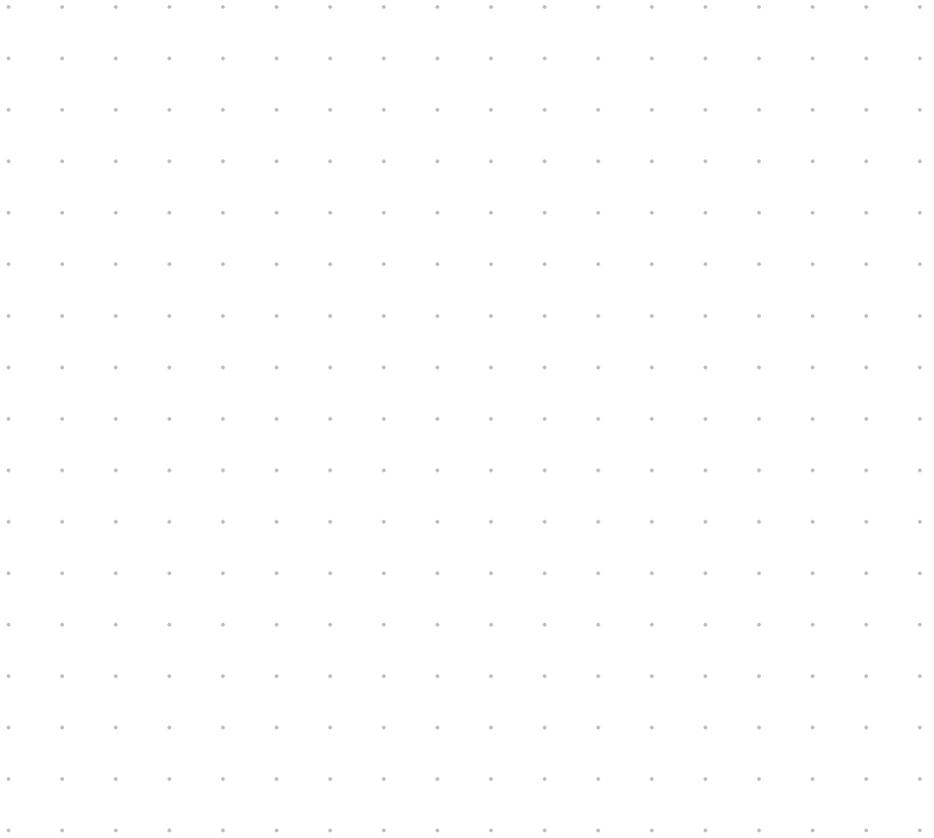
... die Du diese Woche berührt hast.

... die Du diese Woche gehört hast.

... die Du diese Woche gedacht hast.

WOCHE 40

— • — • **BIS** — • — •



BEZIEHUNGEN

ES GIBT SEHR VIELE VERSCHIEDENE ARTEN BEZIEHUNGEN ZU LEBEN UND LIEBE UND ZUNEIGUNG ZU ÄÜßERN. BEZIEHUNGEN SIND OFTMALS ZUGLEICH DAS SCHÖNSTE UND DAS ANSTRENGENDSTE IN UNSEREM LEBEN.

WELCHE BEZIEHUNGEN KOSTEN DICH VIEL KRAFT?

WELCHE BEZIEHUNGEN GEBEN DIR HALT?

WELCHE BEZIEHUNGEN LAUFEN WIE AM SCHNÜRCHEN?

Beziehungen brauchen Pflege – und es gibt viele Wege, Menschen seine Zuneigung zu zeigen. Gary Chapman, ein Psychologe aus den USA, hat in seiner Tätigkeit als Paarberater die „Fünf Sprachen der Liebe“ definiert.

Fünf Wege, wie ich anderen Menschen meine Zuneigung zeigen kann:

- **Zeit zu zweit verbringen (Quality Time)**
- **Lob und Anerkennung ausdrücken**
- **Geschenke machen**
- **Hilfsbereitschaft**
- **Zärtlichkeit**

Frage eine Person, die Dir sehr wichtig ist, welche Sprache der Liebe sie/er am besten versteht. Und überlege, welche Du selber an wichtigsten für Dich findest.

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.“

**KAHLIL GIBRAN
LIBANESISCH-AMERIKANISCHER
MALER, PHILOSOPH UND DICHTER
(1883 – 1931)**

Gehe in der Natur auf die Suche nach Bildern, die zu den Gedanken von Kahlil Gibran passen. Du hast hier Platz, um Deine „Naturgedichte“ festzuhalten.

Eine Person, die gelernt hat, sich wertzuschätzen, wird in der Lage sein, kongruent und klar zu kommunizieren und alle Probleme mit Respekt für die Freiheit des jeweils anderen zu lösen, so Virginia Satyr. Ihre Grundhaltung drückte sie in den „Fünf Freiheiten“ aus:

1. Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
2. Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke und nicht das, was von mir erwartet wird.
3. Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vorzutäuschen
4. Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten
5. Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.

Freiheit

Freiheit



Male einen besonderen Moment, den Du in der Einsatzstelle erlebt hast und an den Du Dich noch lange erinnern wirst.

ES IST OKAY...

*„Es ist okay, ängstlich zu sein und es ist okay, verunsichert zu sein.
Es ist okay, genau zu wissen, wohin man will und es ist okay, das nicht
zu wissen. Es ist okay, sich nicht entscheiden zu können und es ist okay,
sich Zeit zu nehmen. Es ist okay, Ansprüche zu haben, aber es ist auch
okay, Fehler zu machen. Es gibt viele Wege den eigenen Weg zu gehen.“*

Farina

Wenn Du für Deinen weiteren Weg zwei Optionen siehst, Dich aber nicht entscheiden kannst, kann das Tetralemma helfen.

Das Tetralemma ist eine Methode, die sehr gut dazu geeignet ist, sich auch körperlich in eine Situation nach der Entscheidung zu versetzen, indem eine Visualisierung durchgeführt wird. Sie macht insbesondere dann Sinn, wenn eine Entscheidung zwischen zwei Positionen schwierig oder unmöglich erscheint.

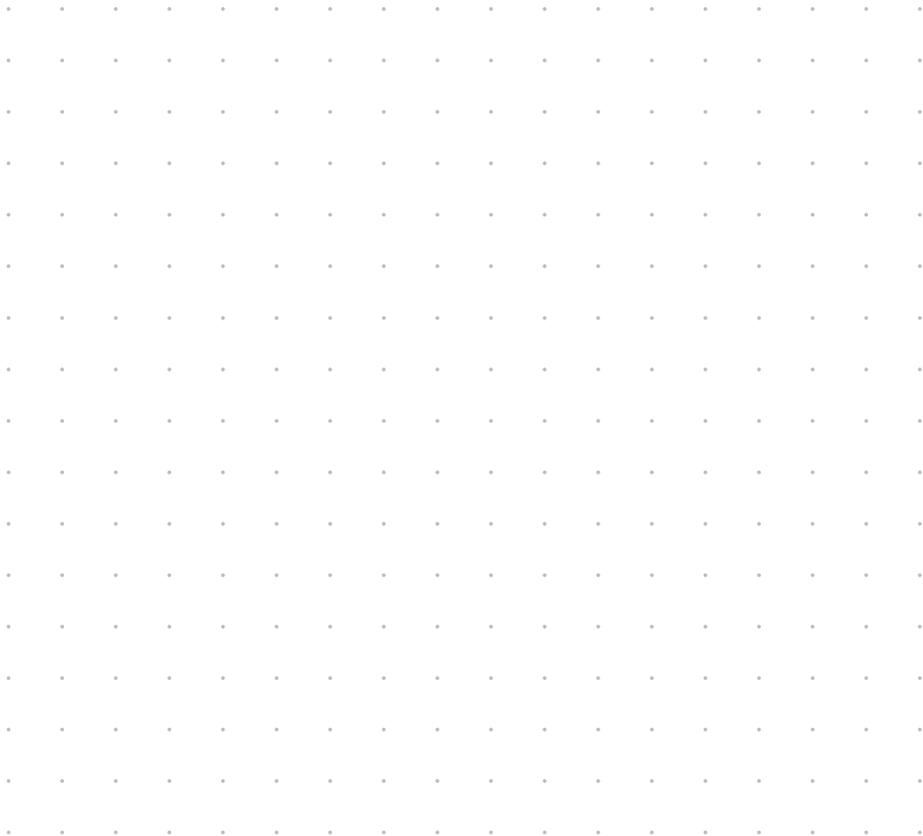


SCAN ME

Hier findest Du
ein Anleitungsvideo: 

WOCHE 45

— • — • BIS — • — •

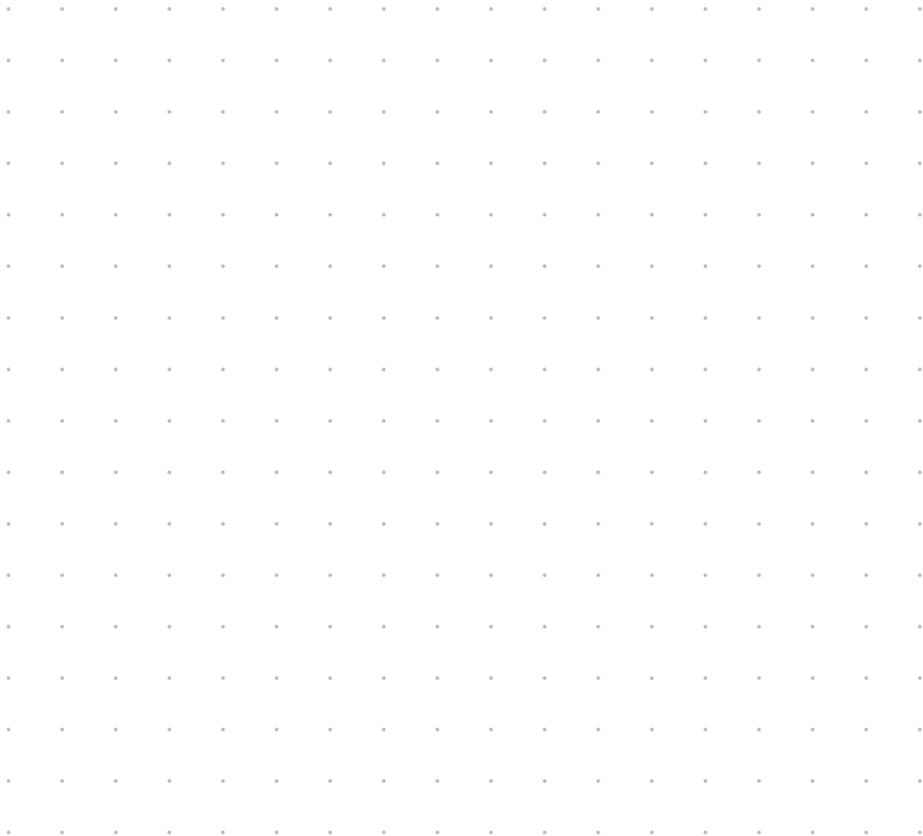


*„Keiner kann alles schaffen,
aber jeder kann irgendwas
schaffen.“*

**FELIX LOBRECHT
(COMEDIAN)**

WOCHE 46

— • — • BIS — • — •



SOUNDTRACK DES FREIWILLIGENDIENSTES

Neigt sich das Kalenderjahr dem Ende zu, bestimmen unzählige Jahresrückblicke das Fernsehprogramm. In vielen solchen Sendungen ist die Frage nach dem „Hit des Jahres“ fester Bestandteil der Sendungen. Viele Lieder könnten in Verbindung mit einem Freiwilligendienst stehen.

Beethovens *Ode an die Freude* könnte vielleicht *I will survive* von Gloria Gaynor gegenüberstehen, *500 Miles* von den Proclaimern gegenüber *With or without you* von U2, *Beautiful Madness* von Michael Partick Kelly gegenüber Adele's *Hello*, oder der *Jailhouse Rock* von den Blues Brothers gegenüber *Memory* aus dem Musical Cats...

WELCHE MUSIKSTÜCKE HABEN DICH

DURCH DEINEN FREIWILLIGENDIENST BEGLEITET?

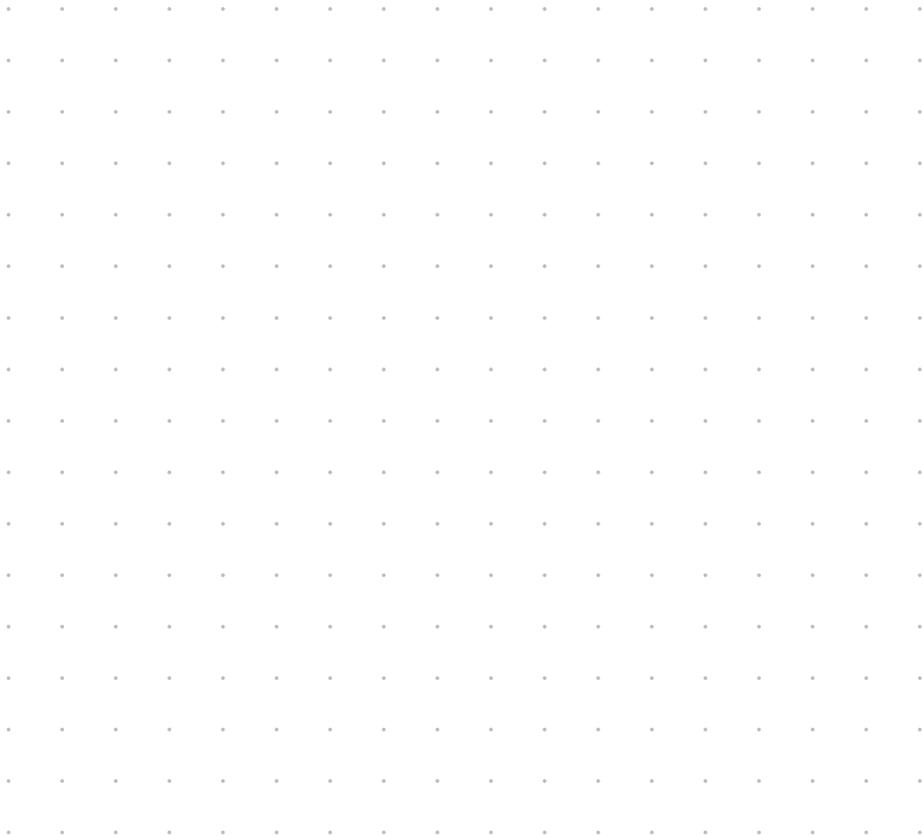
WAREN ES DIE HITS AUS DEM RADIO,

POP, KLASSISCHE STÜCKE, ROCK ODER RAP,..?

Stelle Dir einen Soundtrack Deines Freiwilligendienstes zusammen, sammle Deine Lieblingslieder aus den vergangenen 46 Wochen, Texte, die Dir wichtig geworden sind, Musik, die Dich berührt hat, eben Deine Playlist mit Deinen Hits.

WOCHE 47

— • — • BIS — • — •



FUßSPUREN HINTERLASSEN



WELCHE FUßSPUREN HAT DEIN FREIWILLIGENDIENST

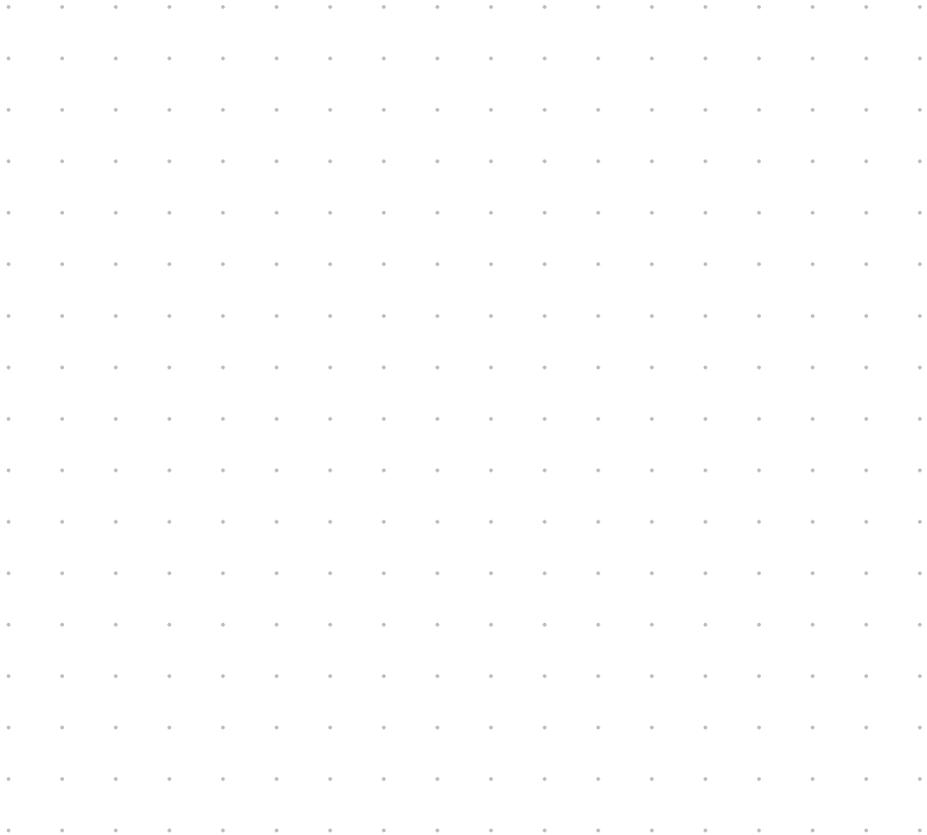
BEI DIR UND IN DEINEM LEBEN HINTERLASSEN?

WELCHE FUßSPUREN HAST DU

IN DEINER EINSATZSTELLE HINTERLASSEN?

WOCHE 48

— • — • BIS — • — •



Wenn Du auch mit einem weinenden Auge gehst, ist ein Tränchenkuchen ein Abschiedskuchen, der das gut symbolisiert und echt was hermacht. Er ist so mittelleicht zu erstellen und hat keine allzu teuren Zutaten. Außerdem ist er unheimlich **LECKER**. Gutes Gelingen!

TRÄNCHENKUCHEN

ZUTATEN:

250 g Mehl
70 g Zucker
130 g Butter
1 Ei
1 TL Backpulver
3 Eigelb
130 g Zucker
500 g Magerquark
250 Sahnequark oder Schmand
2 P. Vanillepuddingpulver
150 ml Öl
400 ml Milch
3 Eiweiß
90 g Zucker



ZUBEREITUNG:

Aus den ersten 5 Zutaten einen Knetteig kneten und ihn 30 min im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Springform (26 cm) einfetten, mit 2/3 des Teiges den Boden belegen und mit dem übrigen 1/3 Teig einen etwa 4 cm hohen Rand formen.

Aus den nächsten 7 Zutaten die Käsekuchenmasse erstellen. Die Masse in die Springform gießen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober-/Unterhitze etwa 50 min backen.

Die 3 Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Die Masse auf den Kuchen streichen, mit einem Kamm Wellen ziehen und bei 150 Grad den Kuchen weitere 20 min backen. Danach bei offener Ofentür 10 min stehen lassen und dann außerhalb des Ofens weitere 10 min abkühlen lassen. Nun eine Tortenhaube oder ähnliches über den Kuchen decken. Die Tränchen bilden sich durch das Abdecken beim Abkühlen in einigen Stunden.

DANKE

DEIN FREIWILLIGENDIENST NÄHERT SICH DEM ENDE. VIELES IST PASSIERT.
SICHERLICH AUCH VIEL POSITIVES UND SCHÖNES!

ÜBERLEGE MAL:

WOFÜR BIST DU DANKBAR IN DEINEM FREIWILLIGENDIENST?

WAS WAREN DEINE HIGHLIGHTS?

WELCHE ERFAHRUNGEN HABEN DICH BEREICHERT?

WELCHE MENSCHEN HABEN DICH IM FREIWILLIGENDIENST UNTERSTÜTZT?

WAS HAT DICH ERFÜLLT?

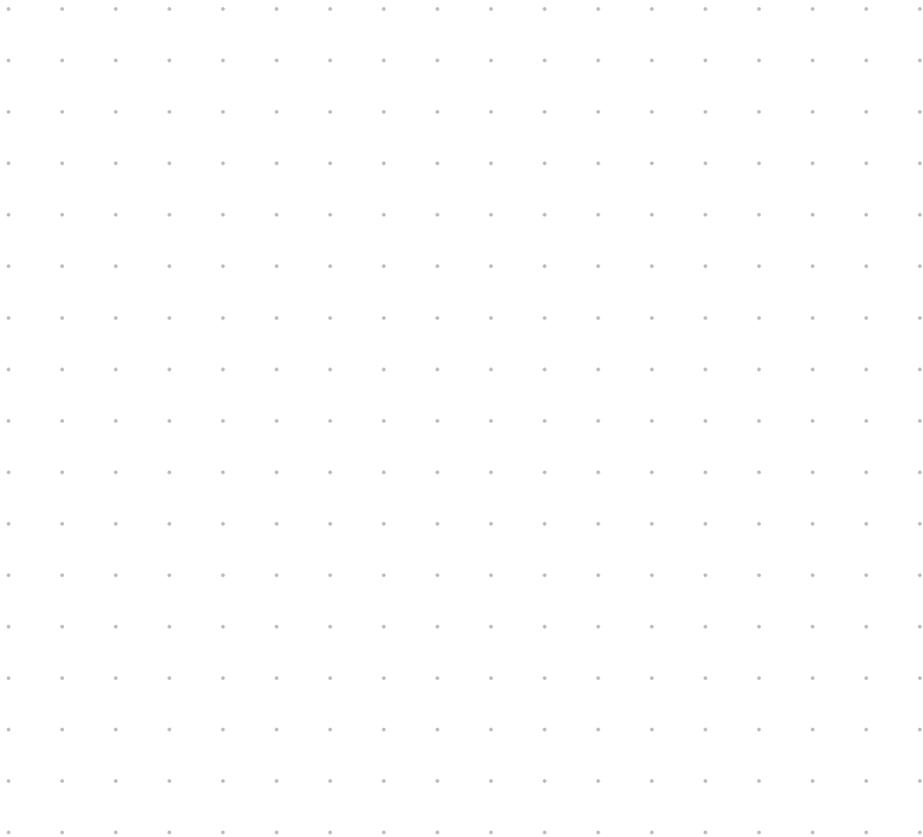
GOTT SEI DANK: WO HAST DU „DEN SEGEN VON OBEN“ ERFAHREN?

Gestalte die nebenstehende Seite mit Bildern, Symbolen und Wörtern aus Zeitschriften oder selbstgemalt zu einer Collage, die Deine positiven Erfahrungen und Erlebnisse symbolisieren!

ODER: Schreibe eine Postkarte/ Message an einen Menschen, der Dich im Freiwilligendienst unterstützt hat und sage DANKE!

WOCHE 50

— • — • BIS — • — •



*„Jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne...“*

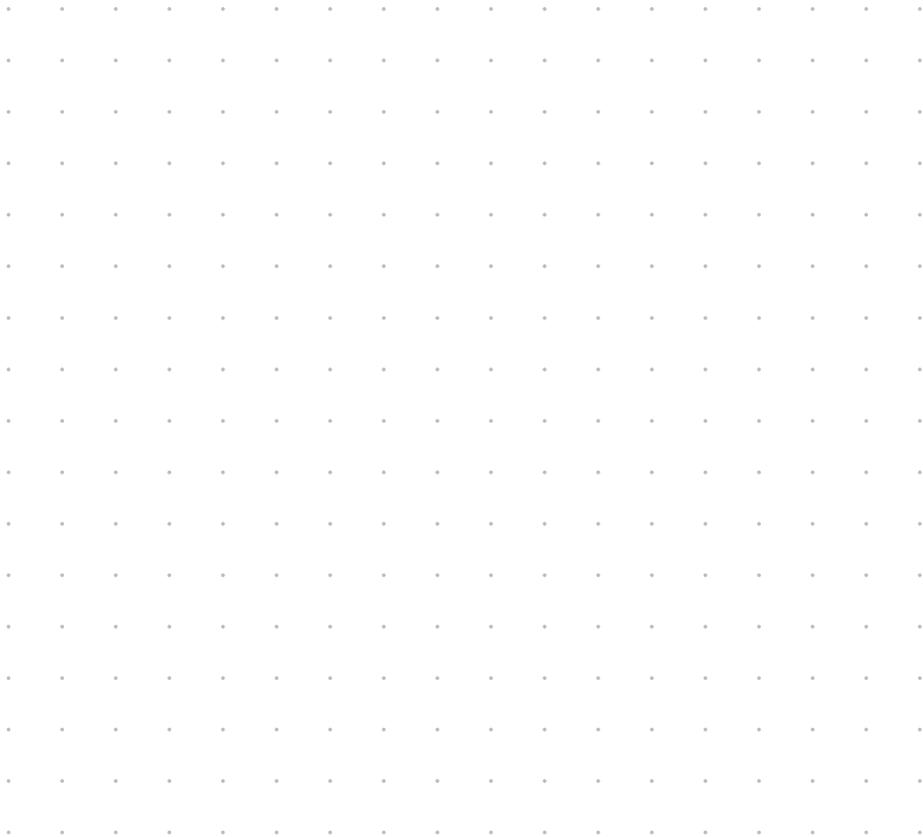
**SCHREIBT DER DICHTER
HERMANN HESSE.**

WAS HEIßT ABSCHIED NEHMEN FÜR DICH?

50

WOCHE 51

— • — • **BIS** — • — •



Wenn dein Boot,
seit langem im Hafen vor Anker,
dir den Anschein
einer Behausung erweckt,
wenn dein Boot
Wurzeln zu schlagen beginnt
in der Unbeweglichkeit des Kais:



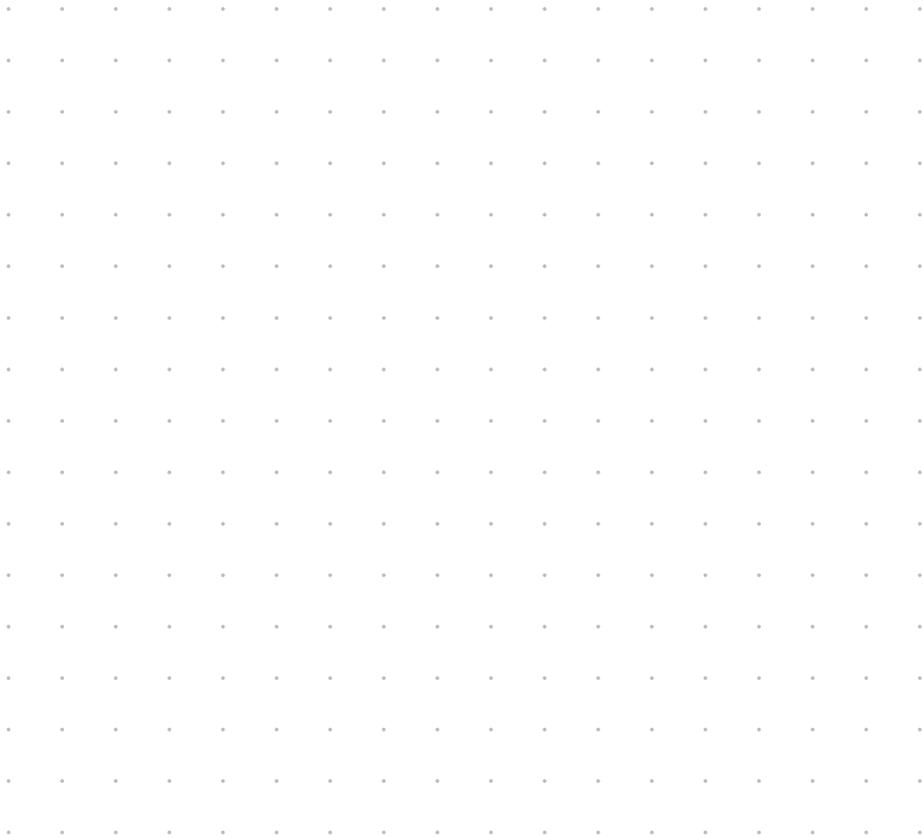
Such das Weite.
Um jeden Preis müssen
die reiselustige Seele deines Bootes
und deine Pilgerseele
bewahrt bleiben.

Aufbruch

Dom Hélder Câmara (1909 – 1999)
Brasilianischer Erzbischof von Olinda und Recife

WOCHE 52

— • — • BIS — • — •





SEGEN FÜR DEN WEG

Was ich Dir wünsche:

Deine Gaben sollen wachsen mit den Jahren.

Gott hat sie Dir geschenkt, und sie sollen die Herzen derer,
die Du liebst und Dein eigenes Herz mit Freude erfüllen.

Gott segne Dich auf Deinen Wegen, heute und morgen.

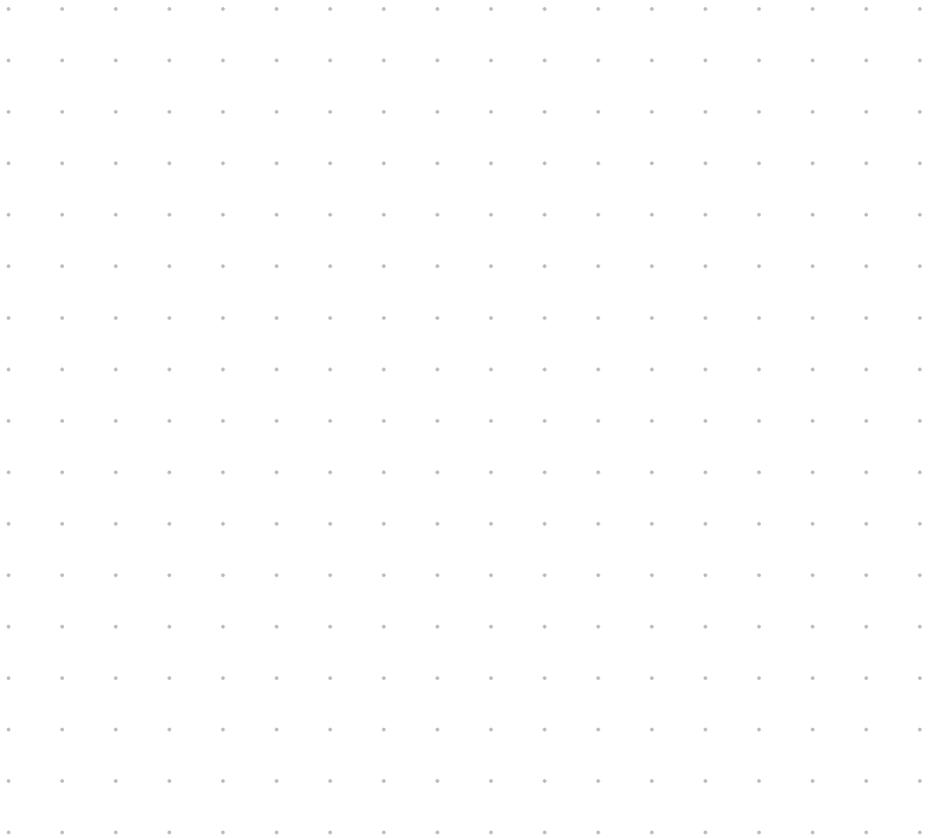
Geh in der Kraft, die Dir gegeben ist, Gottes Geist geleite Dich dabei.

Wie eine Hand auf Deiner Schulter sei Gottes Segen mit Dir.

Amen



HIER IST PLATZ FÜR SEMINARDATEN, FÜR WICHTIGE NOTIZEN WIE HANDYNUMMERN ODER ...



IMPRESSUM

Herausgeben von:

Evangelisches Johannesstift
Referat Freiwilligendienste
Haus 11 a
Schönwald Allee 26
13587 Berlin
www.fsj-johannesstift.de
info.freiwilligendienste@evangelisches-johannesstift.de



Evangelisches Diakonissenhaus Berlin Teltow Lehnin
Freiwilligendienste
Lichterfelder Allee 45
14513 Teltow
FSJ@diakonissenhaus.de
www.diakonissenhaus.de



Freiwilligendienste
Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V.
Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55/56
12163 Berlin
www.diakonie-portal.de/freiwilligendienste
freiwilligendienste@dwbo.de



Gefördert durch die EKD



Evangelische Kirche
in Deutschland

Redaktion:

Silke Krenzer (verantwortlich), Farina Suwelack, Mona Brockhaus, Birgit Mathissen,
Julia Reimer, Mieke Bethke, Kai Kraehe

Textnachweis:

Woche 7 © Abdruckgenehmigung durch Thienemannverlag.

Woche 11 © Marianne Williamson in „Rückkehr zur Liebe“. Abdruckgenehmigung durch Verlagsgruppe Random House GmbH. München

Woche 14 Martin Buber in „Die Erzählungen der Chassidim“, Manesseverlag 2014, Erstveröffentlichung 1933

Woche 19 <https://beruhmte-zitate.de/zitate/954523-paulo-coelho-wer-denkt-abenteuer-seien-gefährlich-der-sollte>

Woche 22 Titel einer Sammlung von Aphorismen Picabias in der Edition Nautilus 1995

Woche 27 Seestern <http://motivationsgeschichten.blog.de/2012/08/06/seesterne-retten-14385727>

Woche 33: © Mona Brockhaus 2020

Woche 38 Copyright ©1964 Margaret Fishback Powers, übersetzt von Eva Maria Busch,

Copyright © der deutschen Übersetzung 1996 Brunnen Verlag Gießen.

Abdruckgenehmigung durch Brunnen-Verlag

Woche 42 https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir

Woche 51 <https://www.welt.de/print-welt/article582058/Der-Kirche-und-den-Armen-treu-Dom-Helder-Camara.html>

Bildnachweis:

Woche 1, 10, 18, 24, 38, 47 © 2020 Hannah Fuchs, Freiwillige im Evangelischen Johannesstift

Woche 5, 10, 12, 13, 16, 20, 25, 26, 27, 28, 32, 39, 43 freepik.com

Woche 8, 9, 22, 51 © 2020 Jens Schmitz, Schwestern- und Bruderschaft des Evangelischen Johannesstifts

Woche 31, 35, 48, 23 (Rätsel) © 2020 Silke Krenzer, Evangelisches Johannesstift, Referat Freiwilligendienste

Woche 37 (Lied) © 2019 Elisabeth Gatzka, Freiwillige im Evangelischen Johannesstift

Gestaltung: verbum-berlin.de

Druck: Druckerei Conrad, Berlin

