



Kontakt

dialogverlag Münster
Cheruskerring 19
48147 Münster
Telefon 0251 / 48 39 - 0
Telefax 0251 / 48 39 - 111
Mail: service@dialogverlag.de
www.dialogversand.de

NEUERSCHEINUNG!
ab 18. Dezember
lieferbar

Heinz Hecking

So geht Leben:
Praktische Schritte aus der Bibel

Taschenbuch, 320 Seiten,
ISBN 978-3-944974-12-5
Preis 19,80 €
dialogverlag Münster 2015

So geht Leben:

Ein lebenspraktischer Ratgeber, der wirklich weiterbringt.

Ein überraschender Autor: Ein Sparkassen-Berater möchte seine Mitchristen ermutigen.

Mit konkreten Empfehlungen und erprobten Tipps regt dieses Buch zum **Christsein heute** an. Schritt für Schritt bringt es den Leser in Bewegung.

Heinz Hecking bietet Wegweisungen für ein gelingendes Leben an. Anschaulich kleidet er seine Ratschläge in das Bild der Wanderschaft vom Sitzen über einzelne Schritte bis zum Ankommen, mit lebendigen Alltags-Beispielen und bestärkenden Bibel-Belegen.

Zahlreiche selbst erlebte Bewegungs-Geschichten vermitteln lebensnahe Impulse für eine zupackende praktische Anwendung.

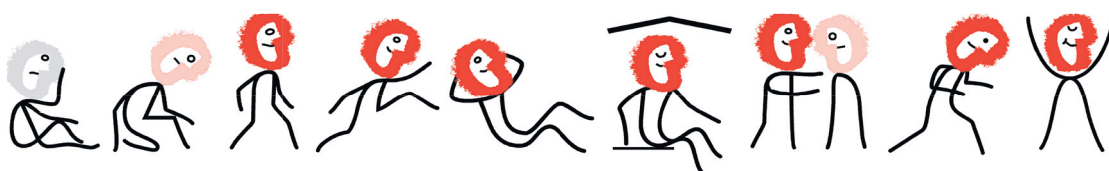
Die originellen Figuren aus der Feder eines versierten Grafikers haben sich vielfach zur Veranschaulichung eines sinnvollen »Lebenslaufs« bewährt.

Nützliche Anstöße für ein Lebenskonzept aus dem Glauben.

Die Bibel als Praxis-Anleitung für den Alltag in einer originellen Umsetzung

Zum Autor:

Heinz Hecking, Jahrgang 1945, in Bocholt geboren, lebt heute in Münster. Der diplomierte Sparkassen-Betriebswirt hat als langjähriger Berater und Trainer von Führungskräften erstaunliche Erfahrungen mit Ratschlägen aus der Bibel gemacht. Seine Freude am Wandern, Pilgern, Radfahren hat seine Methodik der geistigen Bewegung geprägt. Es ist sein persönliches Anliegen, enttäuschte Christen für einen erneuten Aufbruch zu begeistern.



Kap. 4.3



Ich gehe



Routine hilft
aufrecht gehen
normal
aus dem Trott kommen

Geschichte 1

Zum wiederholten Mal auf dem Pilgerweg nach Kevelaer

Die anfänglichen morgendlichen Bauchschmerzen sind bald vorbei. Die Muskeln sind warmgelaufen. Mit jedem Schritt wird das Laufen leichter. Heute zeigt sich in der noch tiefstehenden Morgensonne die Parklandschaft des Münsterlandes von einer ihrer schönsten Seiten. Guten Mutes sind wir in Gang gekommen. Und bald haben wir die ersten nennenswerten Kilometer hinter uns. Ich habe die ganze Strecke im Kopf. Ich kenne jeden Baum, jede Kurve. Erfahrene Wanderer wissen: Die vertraute Strecke wirkt kürzer. Ich erlebe das genauso. Für die Kraftaufteilung habe ich die Strecke fast unbewusst in Kraft- und Zeitblöcke aufgeteilt. Am Rhein ist die Hälfte geschafft. Wir gehen locker und unverkrampft. Singen, Beten, Lachen, Sprechen begleiten uns. Mit jeder Teilnahme an der Wallfahrt wächst die Sicherheit, gut anzukommen. Die Vorbereitungen, die Abläufe, die Entfernungen, Freud und Leid, alles das kenne ich, und damit wird alles leichter. Bei Wiederholungen verschiebt sich das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag immer mehr zugunsten von Freude und Gelöstheit. Die zunehmende Routine beim Laufen gibt mir Sicherheit, ermöglicht mir entspanntes Denken und den gelösten Blick auf das Schöne und Einfache.

Ganz ähnlich: Joggen in der Waldemei in Menden

Joggen ist ein sportliches Unternehmen. Herz und Kreislauf werden sinnvoll gefordert und gefördert. Aber ein riesiger Kraftakt ist das nicht. Bei regelmäßigem Training geht der Anteil Anstrengung immer mehr zurück. Die Entspannung wächst. Trotzdem jedes Mal: Erst warmlaufen, kein übereiltes Anfangstempo. Schneller werde ich wie von selbst. Ich komme in meinen Trab, es fließt. Der Kopf ist frei. Auch für die vielen Randerscheinungen. Randerscheinungen sind Erscheinungen am Rande. Viel Schönes taucht da auf, ich muss es nur sehen. Außer Eichhörnchen und Kuckuck erlebe ich den Schrei des Habichts, ich sehe den roten Milan, ich höre das Konzert von mehreren Spechten. Aber auch die Blindschleiche oder ein verirrtes Rehkitz. Es ist einfach – einfach schön. Die Natur ist einfach da. Es liegt an mir, dass ich diese so normale Situation positiv sehe, werte und für mich als einen kleinen Augenblick von Glück empfinde. Unterwegs sein im Jetzt. Jetzt sein.

Abb. 25

Ich gehe gemeinsam



- Mit wem bin ich unterwegs?
- Wer begleitet mich? Wen begleite ich?
- Wie geht es dabei mir und den anderen?
- Wie gehe ich mit Störungen um? Bin ich selbst störend?
- Wie gelingt erfolgreiche Kommunikation?

Ich halte durch



- Welche Bedeutung hat für mich Ausdauer?
- Was mache ich bei Gegenwind?
- Habe ich Geduld?
- Was stärkt mich durchzuhalten?
- Bin ich konsequent?
- Kann ich Belastungen aushalten?

Ich komme an



- Weiß ich, wo ich ankommen will?
- Wie konkret und realistisch sind meine Ziele?
- Habe ich persönliche Visionen?
- Glaube ich an meine Ziele?
- Wie gehe ich mit meinen Erfolgen um?

- ... erkennt den Partner uneingeschränkt als gleichwertigen Menschen an.
- ... versteht die Selbstliebe als Voraussetzung für Nächstenliebe.
- ... versteht den Respekt zum Menschen als eine Form von Liebe.
- ... unterstellt ein positives Menschenbild.
- ... zieht eine konsequente Trennlinie zwischen der menschlichen Würde in seiner absoluten Form und allen Äußerlichkeiten. Allen.
- ... zielt auf „ich und du“, „jung und alt“, „gesund und krank“, „arm und reich“, „In- und Ausländer“, „Frauen und Männer“, „geboren und ungeboren“, „klug“ und „weniger klug“, und, und ...

Abb. 7

Aus der selbstbewussten Mitte

Die Sprache sagt ...



ebnen
gradlinig
aufrichtig
ebenbürtig
gleichwertig
geradeheraus
auf einer Höhe
auf Augenhöhe
gleichberechtigt
aufrechter Gang
gleichgewichtig
geradestehen
ausgeglichen
geradeaus
vermitteln
Mittelweg

