

## Hope4You

In Zeiten wie den unseren, wo Stress, Druck und die Anzahl sowie Intensität von Problemen stetig steigen und Sinnfindung zur immer größeren Herausforderung wird, machen sich viele Menschen auf die Suche nach einer Lösung. Dabei hat das 12-Schritte-Programm als christliches Konzept mit Gott im Mittelpunkt bereits vielen Menschen beim Umgang mit verschiedensten Problemstellungen geholfen und ihnen ein erfülltes Leben ermöglicht.

Beziehungen bilden den Mittelpunkt jedes Wochenendes – Beziehung zu Gott, zu mir selbst und zu anderen. Kurze 20-minütige Vorträge geben Gedankenanstöße und Informationen, die anschließend in kleinen Gesprächsgruppen reflektiert werden können. Der Schutz der Teilnehmer wird dabei durch Anonymität und besondere Gesprächsregeln gewährleistet. Dadurch erleben wir jedes Mal eine Offenheit, die viele nur von Hope4You kennen und sehr schätzen. Außerdem rundet ein längerer Vortrag am Samstagnachmittag zu einem speziellen Thema – von dem nicht nur Betroffene selbst, sondern ebenso deren Angehörige profitieren – jedes Wochenende ab.

Dankbare Rückmeldungen zeigen, dass auch von Teilnehmern eingeladenen Freunde und Bekannte so eine Auszeit sehr zu schätzen wissen. Wir laden also jede/n ein, die/der einfach mal Zeit zum Nachdenken braucht, den Austausch mit anderen zur gemeinsamen Weiterentwicklung des Charakters sucht, sich ihren/seinen – wie auch immer gearteten – Problemen stellen will oder sich einfach etwas Gutes gönnen möchte, dies in entspannter Atmosphäre bei uns zu tun.

## Hope4You ist für Menschen, ...

- ... die eine **Auszeit** brauchen.
- ... die sich in **Selbstreflexion** üben wollen.
- ... die ihre **Beziehung zu Gott** neu überdenken oder vertiefen möchten und daheim im Trubel keine Zeit dafür finden.
- ... die im Kopf wissen, dass **Gott sie annimmt, wie sie sind** – das jedoch auch einmal am eigenen Leib erfahren müssen, um es im Herzen zu fühlen.
- ... die einen Ort suchen, an dem sie **über ihre Probleme sprechen** können, ohne verurteilt zu werden.
- ... die sich in einer Phase der **Umorientierung** oder Orientierungslosigkeit befinden.
- ... die mit **Leid** in ihrem Leben konfrontiert sind und sich Unterstützung sowie Verständnis wünschen.
- ... die mit einer Sache kämpfen und **nicht davon los kommen**.
- ... die von der **Sehnsucht nach einem anderen Menschen** verzehrt werden.
- ... die jeden Tag in **tiefer Traurigkeit** erleben.
- ... die eine **geliebte Person verloren** haben und Begleitung im Trauerprozess brauchen.
- ... die Erleichterung erfahren wollen, weil sie einfach mal **sie selbst sein dürfen**.
- ... die erschöpft sind und einfach nur **Kraft tanken** wollen.
- ... die schon mit vielen Menschen über ihre Probleme gesprochen haben, ohne **Hilfe zu erfahren**.
- ... die schon **genug davon haben**, scheinbar die einzigen zu sein, deren Leben nicht so rund läuft.
- ... die sich nach einem **Austausch mit Menschen** sehnen, die im gleichen Boot sitzen.
- ... die Menschen begegnen möchten, die **keine Masken** tragen, sondern offen und ehrlich über ihre Probleme sprechen.

Hope4you  
Hoffnung für Dich

### WO

#### Jugendgästehaus Mondsee

Krankenhausstraße 9  
5310 Mondsee

### KOSTEN

DZ (Fr. – So.) 100,-  
EZ (Fr. – So.) 125,-

### ANZAHLUNG

€ 50,- oder der ganze Betrag  
IBAN: AT42 1100 0007 4122 4000

### ANMELDESCHLUSS

10 Tage vor Seminarbeginn

### INFO

info@hope4you.help  
www.hope4you.help

### REFERENTEN

Die Vortragenden verfügen nicht nur über entsprechende fachliche Kompetenzen sondern auch über Betroffenenkompetenz.

**PROBLEME MEISTERN  
MIT DEM CHRISTLICHEN  
12-SCHRITTE-PROGRAMM**

**Hope4You-1** 9. - 11. März 2018

Anmeldung: <http://termine.adventisten.at/18-h4y-1>

## Meine Beziehung zu Gott

**Du kämpfst mit einem oder mehreren Problemen und musst feststellen, dass du alleine damit nicht fertig wirst? An diesem Wochenende wollen wir miteinander entdecken, dass es jemanden gibt, der den Weg für uns kennt und uns heil machen möchte.**

SPEZIALTHEMA SAMSTAGNACHMITTAG:

**Andacht kreativ – Bibelstudium einmal anders**

Dass Andacht und Bibelstudium zentral für unsere Beziehung zu Gott sind, wissen wir alle. Doch in der Praxis fehlen die Zeit oder die Lust, Langeweile und Routine kehren ein und so wirklich Freude macht das Bibellesen dann mitunter nicht mehr. Mit der Zeit wird aus einem „Ich will ...“ ein „Ich sollte eigentlich ...“. Um dem entgegenzuwirken oder vorzubeugen, wollen wir gemeinsam Wege erkunden, die vom üblichen Bibellesen abweichen und einen neuen Zugang zum Wort Gottes eröffnen können. Mit Hilfe eines Tests findest du heraus, welcher Studientyp du bist. Anhand der Ergebnisse zeige ich dir dann, wie dir Bibelstudium mehr Spaß machen kann und eröffne dir Möglichkeiten, dieses so zu gestalten, dass du noch mehr als bisher davon profitierst. Dabei erfährst du unter anderem, wie du Bibelverse rasch und einfach auswendig lernst. Auch technikbegeisterte und kreativ veranlagte Personen werden durch den Einsatz verschiedener Medien nicht zu kurz kommen. Du wirst staunen, wie abwechslungsreich die Beschäftigung mit Gottes Wort sein kann.

*Karin Bernegger | Bildungswissenschaftlerin  
& Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin*

**Hope4You-2** 15. - 17. Juni 2018

Anmeldung: <http://termine.adventisten.at/18-h4y-2>

## Meine Beziehung zu mir selbst

**Du entdeckst Fehler und Versagen in deinem Leben und weißt nicht, wie du damit fertig werden sollst? An diesem Wochenende wollen wir nicht nur erleben, wie wir richtig damit umgehen können, sondern auch, wie befreiend und heilend es ist, sich Gott und sich selbst gegenüber zu öffnen.**

Aus organisatorischen Gründen entfällt das Spezialthema an diesem Wochenende.

**Hope4You-3** 12. - 14. Oktober 2018

Anmeldung: <http://termine.adventisten.at/18-h4y-3>

## Meine Beziehung zum Nächsten

**Du erkennst, dass du an anderen schuldig geworden bist, und fragst dich, wie du damit umgehen kannst? An diesem Wochenende wollen wir erfahren, wie gut es tut, wenn Dinge in Ordnung kommen.**

SPEZIALTHEMA SAMSTAGNACHMITTAG:

**Stress lass nach – ganzheitliches Stressmanagement**

Du bist ständig überfordert und weißt nicht, was du zuerst tun sollst? Eigentlich würdest du dich am liebsten nur noch verkriechen, weil du keine Kraft mehr hast? Ungeduld, Reizbarkeit, Sorgen, Panik und Konzentrationsschwierigkeiten prägen deinen Alltag? „Zum Ausgleich“ packst du auch noch Sport in den Tagesablauf und verstehst nicht, warum das nicht hilft? Ausgehend von einem Stresstest, der die Höhe deines Stresslevels zeigt, ergründen wir deshalb miteinander nicht nur psychische Ursachen für Stress, sondern finden auch Wege, diesen zu minimieren. Du lernst unter anderem Kriterien kennen, die dir helfen, deine Aktivitäten sinnvoll auszumisten. Ich werde dir auch zeigen, wie du „Nein“ sagen kannst, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben oder dich dafür in endlosen Diskussionen rechtfertigen zu müssen. Du erfährst, welche Sportarten für deine persönliche Situation die richtigen sind. Außerdem lernst du Nahrungsmittel kennen, die deinen Körper in solchen Situationen unterstützen und erfährst, wie du mit der Anzahl der Mahlzeiten deinen Stresslevel beeinflussen kannst.

*Karin Bernegger | Dipl. psychosoziale Beraterin*

**Hope4You-4** 30. November - 2. Dezember 2018

Anmeldung: <http://termine.adventisten.at/18-h4y-4>

## Meine Beziehung zu Gott ausleben

**Du suchst nach einem lebendigen Glauben, der dich trägt und dir deinen Weg zeigt? An diesem Wochenende wollen wir erkennen, was eine dauerhafte Beziehung zu Gott ausmacht und wie sie nicht nur für uns zur Stütze und Kraft sondern auch für die Menschen um uns herum zur Hilfe wird.**

SPEZIALTHEMA SAMSTAGNACHMITTAG:

**Hunger nach Liebe – Esssucht und andere Essstörungen**

Deine Gedanken beschäftigen sich einen Großteil des Tages mit (Nicht-) Essen? Du kannst gar nicht mehr anders als jede Kalorie zu zählen? Du isst nicht gerne in Gesellschaft? Du hast Fressattacken, bei denen du in kürzester Zeit Unmengen von Essen in dich hineinstopfst? Der Gang auf die Toilette nach dem Essen gehört für dich schon dazu? Etwas Ungesundes kommt dir nicht über die Lippen? Oder isst du einfach nur, wenn dich negative Gefühle wie Traurigkeit, Stress oder Langeweile übermannen? Essstörungen äußern sich auf ganz unterschiedliche Weise. Doch egal, ob Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Binge-Eating oder Orthorexie – in jedem Fall wird das Essen zum bestimmenden Faktor im Leben und schränkt die Lebensqualität massiv ein. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die Anzeichen von Essstörungen und sehen uns an, wo der Missbrauch von Lebensmitteln zur Sucht wird. Wir befassen uns selbstverständlich damit, was Betroffene brauchen, um den Suchtkreislauf zu durchbrechen. Da wir dabei auch das Umfeld beleuchten, eignet sich das Thema ebenso für Angehörige oder Freunde von Personen mit Essstörung.

*Karin Bernegger | Dipl. psychosoziale Beraterin*