



# Ich habe trotzdem Hoffnung

Wir müssen uns bei vielen Begegnungen und Treffen eine Maske aufsetzen, das ist ungewohnt und befremdend. Die Masken haben unser Leben verändert und teilweise schwieriger gemacht.

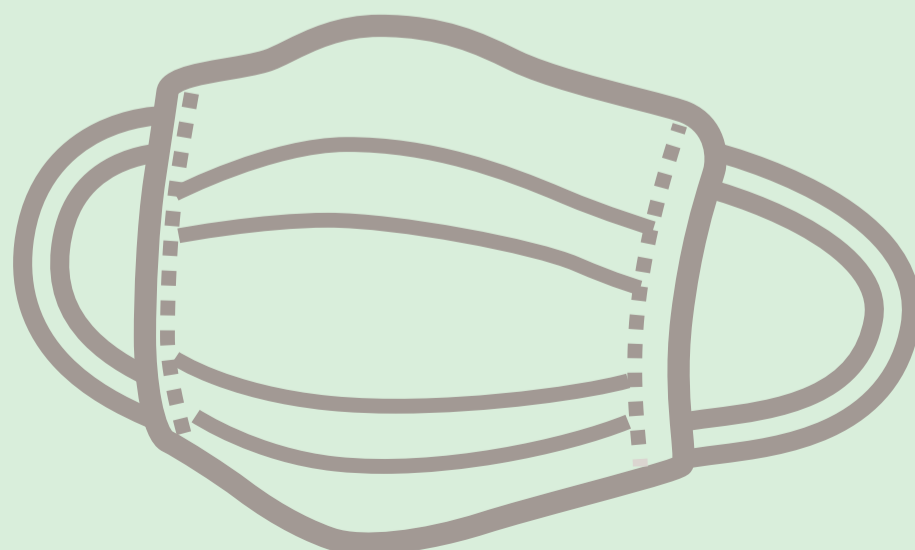
Wie wirkt sich diese schwere Zeit auf mich und meine Familie aus?

Was fällt mir schwer?

Wo komme ich an meine Grenzen?

Wie geht es mir damit, mein Gesicht verbergen zu müssen, schwer Luft zu bekommen, die anderen nicht erkennen zu können?

Ich notiere  
meine Gedanken





# Ich bin ein geliebtes Kind

Du bist mein geliebtes Kind, meine geliebte Tochter, mein geliebter Sohn.

So wie du bist, mit Maske, ohne Maske, bist du von Gott geliebt, ein von Gott geliebtes Kind.

Ein Blick in den Spiegel gibt mir Gewissheit – So wie ich bin, ist es gut, ich bin von Gott geliebt.





# Ich bin dankbar Ich bitte für

Kerzen erhellen die Dunkelheit.  
In schwierigen Zeiten schenken sie  
Hoffnung und Wärme.

Wofür bin ich dankbar?  
Wer braucht mein Gebet?  
Worum möchte ich Gott bitten?

Während ich eine Kerze der Hoffnung  
entzünde, spreche ich meinen  
Dank und meine Bitten aus.



# Hoffnung ist für mich



Gedanken der Hoffnung  
inspirieren mich für den Alltag:

- eine positive Grundstimmung
- ich traue mir etwas zu
- ich fühle mich getragen
- neue Zuversicht, die mich beflügelt
- wie ein Regenbogen am Himmel
- mich in schweren Zeiten getragen zu wissen
- der Glaube an eine gute Zukunft
- ein Neuanfang
- eine Tür in die Zukunft
- Freude, die mich belebt
- ein Geschenk Gottes

Ich nehme mir meine Gedanken  
mit in den Alltag.

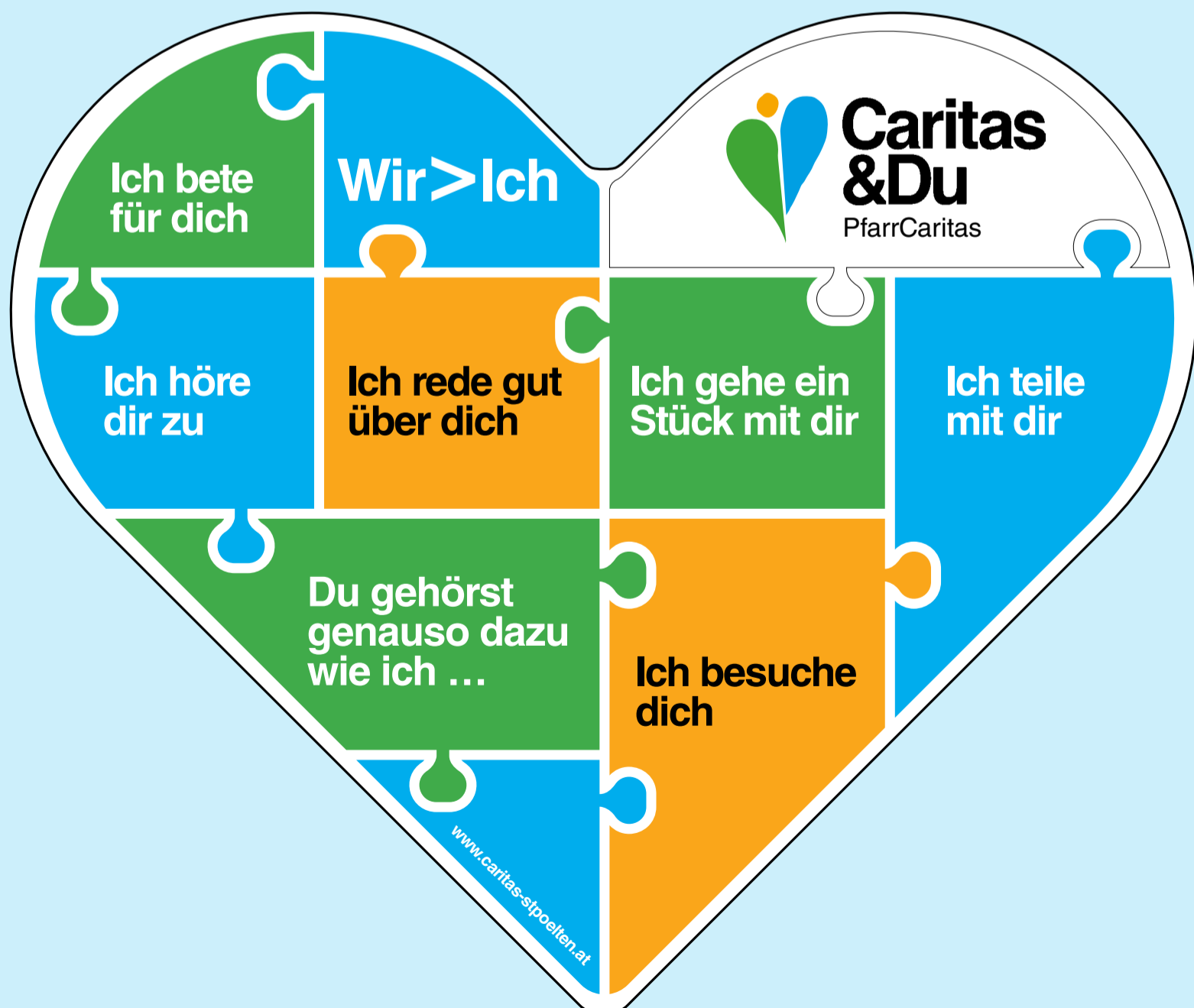
# Ich schenke Hoffnung



Die 7 Werke der Barmherzigkeit laden zur gelebten Nächstenliebe ein.

Gestärkt und voller Zuversicht nehme ich eine Person in den Blick, die meine Unterstützung und Begleitung braucht.

Wem und womit könnte ich Freude bereiten?



# Ich schöpfe Hoffnung



Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.

Jer 29,11

Der Herr ist mein Hirte, er führt mich an  
Wasser des Lebens.

Ps 23,1-2

Jesus sandte die Jünger aus:  
Gehet hinaus und verkündet.

Mk 16,15

Ich schöpfe Hoffnung und nehme mir  
einen Bibelspruch mit  
in den Alltag.

