

## ANGST bewältigen



### Sprungschanze in Hinzenbach

Ein Sprung von der 2010 fertiggestellten 90m-Schanze ist nichts für Anfänger.  
Auch für Nicht-Schispringer ist der Blick von oben beeindruckend.

### Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. (Psalm 18,30)

- Ich denke an Situationen, die mir Angst machen:  
wo sich scheinbar unüberwindbare Hindernisse vor mir auftürmen;  
wo ich mich davor fürchte loszulassen;  
wo mir der Mut fehlt zum nächsten Schritt.
- Ich erinnere mich an Augenblicke, wo es mir gelungen ist, über meinen Schatten zu springen.
- Wann habe ich es in meinem Leben gespürt, getragen zu sein?
- Ich stelle mir vor, wie auf Adlerflügeln über die Mauern meiner Angst zu schweben.

Hinter den Mauern meiner Angst  
meiner Lähmung  
meines Zauderns  
höre ich DEINEN Zuspruch  
„Fürchte dich nicht!  
ICH BIN mit dir.“

