

Hans Kruppa  
Das kleine Buch  
der großen Hilfe



Hans Kruppa

# Das kleine Buch des großen Hilfe

Heilende Worte für die Seele



Anaconda

Copyright © 2020 an den Texten bei Hans Kruppa  
Mehr Informationen über den Autor im Internet:  
[www.hans-kruppa.de](http://www.hans-kruppa.de)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2020, 2023 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: shutterstock / Galakam (Muster) –  
shutterstock / ecco (Schmetterling)

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann,  
Bad Honnef

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7306-0865-4  
[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

Für alle,  
die sich nach Hilfe, Trost und Ermutigung sehnen,  
die von ihrem Weg abgekommen sind  
oder ihn noch nicht gefunden haben,  
die sich einsam, ungeliebt oder unverstanden fühlen,  
die Verluste erlitten und Leid erlebt haben,  
die manchmal am Sinn des Lebens zweifeln,  
die in der Liebe eine Enttäuschung erlebt haben,  
denen die Last des Alltags zu schwer geworden ist,  
die das Licht am Ende des Tunnels noch nicht sehen,  
die Gefahr laufen zu resignieren, zu verbittern,  
den Kontakt zu sich selbst zu verlieren,  
die sich krank fühlen, verletzt und enttäuscht,  
die matt und schwach, traurig und lustlos sind,  
die sich Frieden, Harmonie und Schönheit wünschen,  
denen die Hoffnung wie Sand durch die Finger rinnt,  
die anderen oder sich selbst nicht vergeben können,  
die sich von der Freude und vom Glück übergegangen  
und von allen guten Geistern verlassen fühlen –  
all denen soll dieses Buch ein hilfreicher Freund sein,  
auf den sie sich verlassen können.

H. K.



## Für dich

Du brauchst  
dir keine Zuneigung  
zu verdienen  
durch das,  
was du leitest.

Du hast  
Zuneigung verdient  
dadurch,  
daß du bist.



## **Entdecke dich**

Folge deinen Impulsen,  
solange sie dich inspirieren.

Verwirkliche deine Ideen,  
solange sie dich begeistern.

Lebe deine Gefühle,  
solange sie leben.

Entdecke dich,  
solange du lebst.

## **Jeder neue Tag**

Jeder neue Tag  
ist eine neue Chance,  
sich selbst zu begegnen,  
bei sich zu bleiben  
und mit sich zu gehen.

Jeder neue Tag  
ist eine neue Chance,  
sich zu finden,  
in sich fündig zu werden,  
aus sich heraus zu geben.

