

□ Vorwort .....	5
□ Anregungen zum Einsatz der Materialien .....	6

## VON DER ANGST ...

□ Panikmache in den Medien .....	8
□ Zukunftskärtchen: Welches Bild habe ich von morgen? .....	9
□ Zeiten der Angst .....	10
□ Furcht – Angst – Panik – was sind die Unterschiede? .....	11
□ Angst und ihre Symptome .....	12
□ Jede Zeit kennt ihr Ängste .....	13
□ Was macht mir Angst? .....	14
□ Total irrational .....	15
□ Mit Angst umgehen lernen .....	16
□ Was tun gegen die Angst? .....	17
□ Maria besiegt die Angst .....	18
□ Jesu Jünger in Angst: Jesus und die Stillung des Seesturms .....	19
□ Die Angst von Jesus im Garten Getsemani .....	20
□ Hilfe und Stärkung im Gebet .....	21
□ Kraft durch Meditation .....	22
□ Angst vor Neuem und Ungewissem .....	23
□ Angst vor den eigenen Fähigkeiten .....	24
□ Angst vor den eigenen Fähigkeiten überwinden .....	25
□ Vor jedem Fortschritt steht die Angst! .....	26
□ Ein Neuanfang: Die Jünger und das Pfingstereignis .....	27
□ Warum haben wir überhaupt Angst? .....	28
□ Angst – die beste Lehrerin! .....	29
□ Die Macht der Angst .....	30
□ Angst vor dem Weltuntergang .....	31
□ So viele Weltuntergangstermine! .....	32
□ Apokalypse: Die Bibel und der Weltuntergang .....	33
□ Keine Angst vor dem Bösen .....	34
□ Thriller: Lust auf Angst! .....	35
□ Angst – die beste Werbung! .....	36

# ▫ Inhaltsverzeichnis ▫

## ... ZUR HOFFNUNG

▫ Die Bibel – das Buch der Hoffnung! .....	37
▫ Wie die Bibel Hoffnung vermittelt .....	38
▫ Arche Noah: Gott rettet .....	39
▫ Dietrich Bonhoeffer (Nazi-Widerstand): Angst überwinden .....	40
▫ Hoffnung – was ist das? .....	41
▫ Martin Luther-Legende: „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge ...“	42
▫ Schutzengel – alles nur Kitsch? .....	43
▫ (Schutz-)Engel in der Bibel .....	44
▫ Verlorene Hoffnung – falsches Gottesbild? .....	45
▫ Kirche – Ort der Hoffnung? .....	46
▫ Die Hoffnung ... bin ich! .....	47
▫ Vorbilder – Menschen, die Hoffnung machen .....	48
▫ Paulus und Achatius – Schutzheilige gegen die Angst .....	49
▫ Nach Hoffnungsschimmern Ausschau halten (lernen) .....	50
▫ Die Auferstehungshoffnung .....	51
▫ Was die Bibel zur Auferstehung sagt .....	52
▫ Manchmal erfüllt sich Hoffnung nicht ... warum? .....	53
▫ Weihnachten und Ostern – Feste der Hoffnung .....	54
▫ Bergpredigt: Eine große Portion Hoffnung! .....	55
▫ Hoffnung – das Besondere am christlichen Glauben! .....	56
▫ Typisch christlich! .....	57
▫ Zeit für Optimisten! .....	58
▫ Test: Bin ich ein Optimist? .....	59
▫ Projekt: Die Zeitung der Hoffnung .....	60
▫ Was schenkt uns Hoffnung? .....	61
▫ Segen – Zeichen des Schutzes und der Zuversicht .....	62
▫ Lösungen .....	63