

INHALT

ÜBER DIESES BUCH 9

VOR DEM LOSGEHEN

Gedanken, die auf den Weg führen 16

Gedanken, die vom Weg wegführen könnten 20

PILGERN – MEHR ALS LOSGEHEN

Pilgern und Freiheit 36

Pilgern und Bewegung in Langsamkeit 39

Pilgern und Veränderung 40

„Ich bin auf mich allein gestellt“ 43

„Ich bin ohnmächtig“ 45

Das Geheimnis des Pilgerns 46

VOM SCHEITERN

Der „Götze“ Optimierung 54

Scheitern beim Pilgern 56

Scheitern auf dem Lebensweg 61

Gnade 69

VON DEN DINGEN AUF DEM WEG

Pilgerausweis und Stempel 76

Pilgerzeichen 78

Tagebuch 78

Digitalität 79

Weggefährt:innen 81

Trailmagic oder Gnade? 84

Pilgertattoos 88

Fußwaschung 89

SPIRITUELLE TOOLBOX

Gottesnamen 102

Aufmerksamkeitsübung am Beginn des Tages 104

Tagesrückblick 106

So geht entscheiden – in acht Schritten 109

Digitale Tools für unterwegs (Apps) 112

Mein Gebet – gestern und heute 113

Mit Gott sprechen 114

Beten 115

Schaffe mir Recht 116

Sonnengesang 118

Pilgerspaziergang 120

DIE PILGERERFAHRUNG MIT DEM ALLTAG VERBINDEN

Ermutigung zum „Weiterpilgern“ **128**

Rollenwechsel **132**

ÜBER DIE AUTORINNEN 144

DANKSAGUNG 147

PACKLISTE 149

QUELENNACHWEIS 152

INHALT

VON ERSTEN UND VON LETZTEN SCHRITTEN

Hilfestellungen für Pilger:innen 6

SPIRITUELLE TOOLBOX

Aufmerksamkeitsübung am Beginn des Tages 22

Dem Leben Richtung geben 23

So geht entscheiden – 8 Schritte zu einer guten
Entscheidung 24

Beten 27

Schaffe mir Recht 30

Pilgerspaziergang 32

Sonnengesang 34

Tagesrückblick 37

NICHT VOM BROT ALLEIN

Der Hüter Israels 43

Jakobs Kampf am Jabbok 44

Der gute Hirte 47

Der Reisegefährte 48

Vaterunser 51

Gott zu Gast bei Abraham und Sara 52

Digitale Tools für unterwegs (Apps) 54