

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

QUELLENNACHWEIS 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**