

Sei mutig und stark

Den Mut entdecken, der in mir wachsen will:

+++ Innehalten +++ Ermutigung entdecken +++ Mut wachsen lassen +++



am Samstag, 9. Mai 2026

„Ja, ich sage es noch einmal: Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und habe keine Angst! Denn, ich der Herr, dein Gott, stehe dir bei, wohin du auch gehst!“

Josua 1,9

Referentin:



Gudrun Todebusch

Encouraging-Mastertrainerin Schoenaker-Konzept, Begleiterin/ Seelsorgerin für Persönlichkeits-entwicklung und Sozialkompetenz (ICL)

Ich bin immer wieder neu begeistert von dem, was Ermutigung möglich macht – im eigenen Leben und im Leben der Menschen, denen ich begegne: in Trainings, Gesprächen und im ganz normalen Leben.

Wann habe ich mich zuletzt wirklich ermutigt gefühlt, und was hat mir damals Mut gemacht?

Jeder Mensch kennt Erfahrungen, die stärken – und solche, die entmutigen. Worte, Begegnungen oder kleine Gesten können uns aufrichten und neue Zuversicht schenken. Ebenso prägen uns Situationen, in denen wir uns verunsichert fühlen oder an uns zweifeln.

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, diesen Erfahrungen nachzuspüren. Kurze Impulse, praktische Übungen und der Austausch miteinander helfen, Ermutigung bewusster wahrzunehmen und ihre Wirkung besser zu verstehen.

Dabei entdecken wir, dass Ermutigung nicht nur von außen kommt. Wir können auch selbst dazu beitragen, mutiger und zuversichtlicher im Leben zu stehen.

Veranstalter:

Peter Glöckl

Dipl. Sozialpädagoge, Master- und Lehrcoach (DGfC),
theologische und
therapeutische Zusatzausbildung
Beratungsstelle standUp e.V.,



Monika Glöckl

Psychologische Beraterin (ALH),
Verhaltenstraining, Coaching,
Fortbildung in Lebensberatung (Elijah-House)



www.standupnetzwerk.org

▲ Wann: Samstag 9. Mai 2026

Einlass: 9:15 Uhr
Beginn: 10:00 Uhr
Ende: gegen 16:30 Uhr
Mittagspause ca. 60 min (Selbstverpflegung)
Keine Kinderbetreuung

▲ Wo:

standUp Zentrum
Schimmelbuschweg 10 A
42719 Solingen

▲ Wieviel:

90,00 € inklusive Getränke

▲ Anmeldung per mail: [bitte hier klicken](https://www.standupnetzwerk.org), Sie erhalten eine Bestätigung

Ihre Anmeldung wird bestätigt.

▲ Rückfragen an:

standUp e.V. Beratungsstelle
Apartment 202
Aufderhöher Str. 175
D-42699 Solingen
Tel.: 0212 - 6 59 88 47
www.standupnetzwerk.org

Bezahlung erfolgt in bar vor Ort vor Beginn des Seminars

standUp