



Ausgabe vom 15.12.2017



Hallo,

sind Sie im (Vor-)Weihnachtsstress? Wir haben sieben Tipps für Sie, wie Sie den etwas reduzieren können.

Diesen und weitere Impulse für Ihr Männerleben finden Sie im letzten Newsletter dieses Jahres.

Einen stressfreien Advent und ein gesegnetes neues Jahr

wünscht Ihnen

Ihr Emmerich Adam

Unsere Themen

Aktuell
TIPPS GEGEN DEN WEIHNACHTSSTRESS

Impuls
AUSRÄUMEN, WAS MICH VERLETZT

In eigener Sache
WIR WOLLEN FÜR SIE NOCH BESSER WERDEN

Buchempfehlung
MÄNNERAUFBRUCH 2018

Termine
MÄNNERVERANSTALTUNGEN



Aktuell
TIPPS GEGEN DEN WEIHNACHTSSTRESS

Leider ist gerade der Advent – und Weihnachten selbst – für viele Männer ein (weiterer) Stressfaktor. Wir haben Ihnen sieben Tipps zusammengestellt, wie Sie den vorweihnachtlichen Stress reduzieren können.

>>> [Sieben Anti-Stress-Tipps](#)



Impuls
AUSRÄUMEN, WAS MICH VERLETZT

Autor: Michael Groneberg

Ich gehe gerne wandern, sehr oft verbinde ich das mit meinem Weg zur Arbeit (knapp 5 km), der mich zu zwei Dritteln durch die freie Natur führt. Das genieße ich besonders, kostet zwar Zeit, doch der innere Gewinn ist enorm.

Auf so einem Weg zur Arbeit bemerkte ich ein kleines Steinchen in meinem Schuh. Zuerst pickte er mich vorne an den Zehen. Mit der Zeit wanderte es weiter Richtung mittlerer Zehballen. Dort pickte er nicht mehr, sondern schmerzte am Anfang leicht, dann immer mehr. Der erste Gedanke war: Anhalten, Schuh ausziehen und ausleeren. Doch der zweite war stärker: Ach was, es ist doch nur noch ein Kilometer bis zum Ziel, dann ziehe ich die Schuhe sowieso aus ...

>>> [Weiterlesen](#)



In eigener Sache
WIR WOLLEN FÜR SIE NOCH BESSER WERDEN

Der Jahreswechsel ist für uns als AO-Team auch eine Zeit der Auswertung und der Neuausrichtung:

- *Was lief gut?
- *Was können wir noch besser machen?
- *Welche weiteren Medien oder Dienstleistungen sollten wir anbieten?

Ihre Meinung zu diesen Punkten interessiert uns! Wir freuen uns über Ihr Lob, aber auch über Ihre Anregungen. Schreiben Sie uns an: newsletter@adam-online.de



Buchempfehlung
MÄNNERAUFBRUCH 2018

Es ist Boris von Heesen in hervorragender Weise gelungen, ein Nachdenk- und Arbeitsbuch für die 52 Wochen des Jahres zu entwickeln und auf den Markt zu bringen. Es liegt schon gut in der Hand, macht einen soliden Eindruck und ist grafisch hervorragend gestaltet. Die Themen und Fragestellungen führen durch alle Bereiche, in denen sich Männer bewegen. Die Anregungen zur persönlichen Veränderung kommen einladend, nie von oben herab. Jedes Kapitel bietet am Ende Platz für persönliche Notizen.

Fazit: Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung und freue mich schon auf die eigene Arbeit damit.

Michael Mogel

Boris von Heesen
Männeraufbruch 2018
52 Impulse für Männer auf der Suche
Menslit Verlag, Darmstadt 2017
232 Seiten mit 52 Fotos, 24,95 Euro
ISBN 978-3-9818824-0-7

>>> [Nähere Infos](#)



MÄNNERVERANSTALTUNGEN

16.12.2017 Kontemplationstag für Männer

Thema: Ich beginne die Reise nach Innen

Veranstalter: Männerseelsorge im Bistum Augsburg

Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

12.-13.1.2018 Männer-Brauseminar

Thema: Maß halten – Der Weg des Bieres, der Weg des Mannes

Veranstalter: Offensive Junger Christen

Ort: 64385 Reichelsheim

Infos: Tel. 06164 93090, tagungen@ojc.de, www.ojc.de

12.-14.1.2018 Schweige-Wochenende für Männer

Thema: Wenn es nur einmal so ganz still wäre

Veranstalter: Männerseelsorge im Bistum Augsburg

Ort: 86152 Augsburg

Infos: Tel. 0821 31662131, maennerseelsorge@bistum-augsburg.de, www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

12.-14.1.2018 Vater-Kind-Ski-Lern-Rüstzeit

Thema: Spitzensalat

Veranstalter: Männererbeithal der EVLKS

Ort: 09484 Oberwiesenthal

Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

Achtung: Manche Veranstaltungen erfordern eine frühzeitige Anmeldung. Weitere Termine für Ihre längerfristige Planung finden Sie in unserer Zeitschrift und auf unserer [Termine-Seite im Internet](#).

Service & Impressum

Über **Anregungen für künftige Newsletter** freuen wir uns! Schicken Sie uns eine E-Mail an: newsletter@adam-online.de

Wenn Sie keine weiteren Newsletter von uns erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden: [Abmelden](#)

Sie finden uns auch in **Facebook**. Dort finden Sie weitere Beiträge, z. B. Videoclips: [Adam online auf Facebook](#)

Für unseren Dienst sind wir auf **Spanden** angewiesen. Nähere Informationen dazu finden Sie hier: [Adam online unterstützen](#)

Bildnachweis:

Bild Nr. 1 (Porträt): Archiv-Foto
Bild Nr. 2 (Mann mit Sonne): Creative Commons CCO / pixabay.com
Bild Nr. 3 (Schuh mit Steinchen): © fotoman 1962 / fotolia.com

Redaktion Adam online
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen
Tel. 0641 9433541
Fax 0641 9433542
info@adam-online.de
www.adam-online.de