

wild  
&  
frei

ZUSATZMATERIAL FÜR  
GRUPPEN UND EINZELPERSONEN

fontis

# INHALT

Vorwort .....	3
Tipps für das Arbeiten in der Gruppe.....	4
„wild und frei“: biblische Grundlage.....	5
Kapitel für Kapitel: relevante Bibelstellen & Diskussionsfragen.....	7
#niezuvielimmergenug .....	13

# VORWORT

**Du hast „wild und frei“ gelesen und möchtest aktiv werden?  
Eine Lesegruppe (online oder live) ist eine wunderbare Möglichkeit dazu!  
Auf dem Weg in ein wildes und freies Leben brauchen wir einander  
als Ermutigerinnen.**

Auch für die Autorinnen des Buchs, Hayley und Jess, fing „wild und frei“ als *gemeinsamer* Schlachtruf an. Zu Beginn ihrer Freundschaft merkten sie, dass Gott ihnen durch sein Wort, seinen Geist und andere Menschen immer wieder ans Herz legte, „wild und frei“ zu sein. Deshalb ermutigten sie einander mit diesen Worten, wenn sie mit Schwierigkeiten konfrontiert wurden. Sie erinnerten sich online mit dem Hashtag *#wildandfree* daran, die Identität auszuleben, von der sie wussten, dass Gott sie allen seinen Töchtern gegeben hatte. Bald merkten sie, dass diese Ermutigung auch anderen Frauen gut tat. Von ihnen erfuhren sie, dass die Angst, gleichzeitig zu viel zu sein und niemals genug, viele Christinnen davon abhält, das auszuleben, wozu Gott sie berufen hat. Deshalb reifte in Jess und Hayley der Plan, so vielen Frauen wie möglich Mut zu machen, aus dem „zahmen“ Leben auszubrechen, in das wir uns oft pressen lassen. In ihnen wuchs der Wunsch, sich selbst und anderen die wilde Freiheit zu zeigen, die Gott seinen Töchtern am Kreuz versprochen hat. So wurde aus dem Anliegen zweier Frauen, ihre Schwestern zu ermutigen, ein Buch.

„wild und frei“ beinhaltet neben Ermutigung aber auch Impulse, die Leserinnen auf Risse und Wunden im eigenen Herzen aufmerksam machen: *Wo habe ich mich zähmen lassen, und in welchen Unfreiheiten bin ich gefangen?* Wir brauchen einander, um uns gegenseitig klarzumachen, dass diese Risse eine Chance sind: Gott benutzt unsere Bruchstellen, um sein Licht in uns hinein leuchten zu lassen, so dass wir heilen, wo wir verletzt wurden, im Glauben wachsen und lernen, was es heißt, erlöst zu leben.

## **„wild und frei“ ist die Kombination folgender Träume:**

- Wild: Wir wollen unsere ursprüngliche „Eden-Identität“ ausleben.
- Frei: Wir wollen ruhen in dem Wissen, dass Jesus bereits alle „Arbeit“ getan hat, damit wir eine erlöste Identität haben können.

# TIPPS FÜR DAS ARBEITEN IN DER GRUPPE

- Tauscht euch im Vorfeld aus über eure Erwartungen. Welche Formen des Austauschs würden euch gut tun? Was wollt ihr in der Zeit, in der ihr euch trefft, lesen und besprechen? Recherchiert ein bisschen: Online und in Büchern gibt es viele Tipps für gelingende Hauskreise, von denen ihr profitieren könnt.
- Sucht euch einen Rhythmus aus, der für eure Gruppe funktioniert: Tauscht euch wöchentlich, 14-tägig oder monatlich aus und plant eure Treffen fest in eurem Terminkalender ein.
- Seid gnädig und geduldig mit euch, falls ihr eure gemeinsamen Ziele nicht sofort erreicht.
- Gruppendiskussionen funktionieren wunderbar bei einer Gruppengröße von 5 bis 15 Personen. Wenn ihr weniger als fünf seid, kann es etwas zu ruhig werden und wenn es mehr als 15 sind, dann überlegt der Intimität wegen, kleinere Gruppen zu bilden.
- Verbringt Zeit damit, miteinander und füreinander zu beten.
- Übt, einander aufzurichten und nicht kleinzumachen. erinnert euch gegenseitig an eure Wildheit und Freiheit.
- Wendet das, was ihr gelernt habt, im Alltag an: Plant gemeinsame Projekte, werdet kreativ, fragt Gott, was er mit euch vorhat. Lebt eure Wildheit zusammen aus, und seid gemeinsam frei. Manchmal helfen konkrete Challenges, um Erkenntnisse zu vertiefen. Beim nächsten Treffen tauscht ihr euch dann aus über das, was euch gelungen ist und was nicht.
- Entdeckt eure Gaben und setzt sie füreinander ein: Die eine ist groß im Bewirten und der Gastfreundlichkeit, die andere bereitet als Gesprächsleiterin eure Treffen vor, und eine Dritte spielt wunderschön Gitarre in der Anbetungszeit.
- Lasst eure Gesprächsgruppe zu einem Treffen von Schwestern werden, die sich gegenseitig helfen, aufbauen und füreinander da sind. Solche Frauen ziehen andere Frauen magisch an, weil ihre Liebe mehr sagt als Worte.

## Tipps für Online-Gruppen

Wenn es für dich gerade nicht dran ist, dich mit anderen Frauen vor Ort zu treffen, dann ist vielleicht der Online-Austausch mit Gleichgesinnten eine Alternative. Es wird (hoffentlich viele) Frauen geben, die den Hashtag **#niezuvielimmergenug** nutzen, und wir glauben daran, dass Gott dadurch eine Community bauen kann. Teile, was du beim Lesen des Buchs „wild und frei“ lernst und spreche Wahrheiten in das Leben derer, mit denen du online verbunden bist. Wenn du eine Leserunde über deinen Blog oder soziale Medien veranstalten willst, dann ist unser bester Tipp: Versteck dich dabei nicht, sei offen und stell Fragen, die wirklich ein Feedback erwarten.

# „WILD UND FREI“: BIBLISCHE GRUNDLAGE

Damit alle Teilnehmerinnen einer Kleingruppe die gleiche biblische Basis für „wild und frei“ haben, sollten vor allem *Kapitel 5 (Unsere Eden-Identität: Wild. Und einfach gut)* und das Konzept hinter Galater 5,1 näher angeschaut werden. Setzt euch mit diesen beiden Grundlagen gut auseinander, weil sie in „wild und frei“ immer wieder Thema sind. Die Autorinnen benutzen die Wörter „wild“ und „frei“ in einem anderen Sinne als wir sie normalerweise im Alltag benutzen. Hier eine kurze Übersicht:

## 1. Unsere wilde ursprüngliche Eden-Identität

### 1. Mose 1,26–31:

*Dann sagte Gott: „Jetzt wollen wir den Menschen machen, unser Ebenbild, das uns ähnlich ist. Er soll über die ganze Erde verfügen: über die Tiere im Meer, am Himmel und auf der Erde.“ So schuf Gott den Menschen als sein Abbild, ja, als Gottes Ebenbild; und er schuf sie als Mann und Frau. Er segnete sie und sprach: „Vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz! Ihr sollt Macht haben über alle Tiere: über die Fische, die Vögel und alle anderen Tiere auf der Erde!“ Dann sagte er: „Seht, als Nahrung gebe ich euch alle Pflanzen, die Samen tragen, und die Früchte, die überall an den Bäumen wachsen; aber die Vögel und Landtiere sollen Gras und Blätter fressen.“ Und so geschah es. Schließlich betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte, und es war **sehr gut!** Es wurde Abend und wieder Morgen: Der sechste Tag war vergangen.*

Das Konzept dieses „Sehr gut“ entspricht im Hebräischen dem Wort *tob*. *Tob* bedeutet „schön, angenehm, köstlich, besser, das Beste“. Wenn wir in uns dieser ursprünglichen Identität nachspüren und uns als „sehr gut erschaffenes Meisterwerk“ und in unserer Gottesebenbildlichkeit begreifen, kommen wir unserer „wildten“, d.h. ursprünglichen Bestimmung näher.

Die Autorinnen meinen „wild“ auch im Sinne der positiven Synonyme dieses Wortes, wie zum Beispiel „ungebändigt“, „leidenschaftlich“ oder „inbrünstig“ (vgl. dazu Kapitel 3: *Wilder Gott*).

## 2. Wir wurden erschaffen, um frei zu sein

Für das Konzept von „frei“ schauen wir uns besonders **Galater 5,1** an:

Durch Christus sind wir frei geworden, damit wir als Befreite leben.  
Jetzt kommt es darauf an, dass ihr euch nicht wieder vom Gesetz versklaven lasst.

Das Wort „Freiheit“ in diesem Vers ist die Übersetzung des griechischen Wortes *ελευθερία* (*eleutheria*). In der Bibel wird es auf verschiedene Weise genutzt:

- „Frei“ im Sinne eines Menschen, der „frei geboren“ wurde. Du wurdest nicht als Sklave wiedergeboren, was auf deine „Eden-Identität“ verweist (wild).
- „Frei“ im Sinne eines zerrissenen Schuldbriefs aus Gnade. Du musst gar nichts tun, bist frei von der Bringschuld, dich selbst zu erlösen. Alles wurde bereits getan.
- „Frei“ von den Konsequenzen des mosaischen Gesetzes. Du bist frei von der Gefangenschaft der Sünde – was auf deine „erlöste Identität“ hinweist (frei).

# KAPITEL FÜR KAPITEL: RELEVANTE BIBELSTELLEN & DISKUSSIONSFRAGEN

## Kapitel 1: Gezähmt und an der kurzen Leine

1. Mose 2,22–25 • 1. Johannes 3,1 • 2. Korinther 5,20 • Matthäus 6,28–29 • 1. Petrus 2,9

- Im ersten Kapitel beschreibt Jess, wie sie im Alltag eine Welle der Sehnsucht nach „Mehr“ überrollt. Kennst du solche Momente auch? Glaubst du, dass Gott durch sie zu dir spricht?
- Wie stellst du dir Eva vor dem Sündenfall vor?
- Jess erzählt in diesem Kapitel, dass Frauen unter großem Druck stehen. Von wem oder was geht der Druck in deinem Leben aus? In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich im Moment gezähmt und gebunden? Wie ist es eigentlich dazu gekommen?
- Welches der Unterkapitel hat dich am meisten berührt: „Schätze, keine Werkzeuge“ – „Botschafterinnen, keine Waisen“ – „Geboren, um mutig zu reden“ – „In der Komfortzone des zahmen Lebens“? Warum?

## Kapitel 2: Eingesperrt in den eigenen Grenzen

1. Petrus 3,3–4 • Matthäus 5,5 • Römer 12,2 • Johannes 14,27 • 1. Petrus 5,7 • Johannes 4,7–19

- Welche der Beschreibungen von Frauen, die defensiv leben (S. 50–54), trifft am ehesten auf dich zu?
- Wenn keine der Beschreibungen passt, welche müsste man noch dazu auflisten, um deine Abwehrmechanismen zu erklären?
- Kannst du dich erinnern, wie lange du schon mit und in deinen „Rollen“ lebst?
- Was hält dich persönlich davon ab, frei zu leben? Findest du dich wieder in den Gründen, die Hayley aufzählt? – „Die Erwartungen anderer“, „Das Verlangen nach Kontrolle“, „Die Angst vor dem Versagen“, „Der Scham-Kreislauf“?
- Was würde es für dich bedeuten, deine defensiven Lebensstrategien abzulegen?

## Kapitel 3: Wilder Gott

Hebräer 1,3 • Psalm 25,14 • Hosea 3,1 • Römer 8,39 • Römer 5,8 • Zefanja 3 •  
1. Johannes 4,8

- Darf Gott in deinem Leben wild sein? Oder steckst du ihn in eine Schublade, um dich selbst zu schützen?
- Fallen dir Beschreibungen Gottes aus der Bibel ein, in denen du seine Wildheit siehst? (Synonyme für wild sind u.a.: ungebändigt, kämpferisch, kraftvoll, ausgelassen, lebendig, leidenschaftlich, stürmisch, inbrünstig, entflammt, dürstend.)
- Wie geht es dir mit dem Gedanken, dass Gott alle Dinge, die er tut, in erster Linie zu seiner eigenen Ehre macht?
- Macht dir Gottes Wildheit Angst? Oder ermutigt sie dich?

## Kapitel 4: Der Gott der Freiheit

Lukas 15 • Johannes 10,27 • 2. Korinther 5,14–21 • Psalm 139,7–10 • Sprüche 19,21 •  
1. Johannes 1,7

- Kannst du dich mit Hayleys Beobachtung identifizieren, dass sie sich im Leben öfter fürchtet, als an die Kraft Gottes zu glauben?
- Was in deinem Leben ist für dich wie eine „Fessel“ oder eine „Kette“, die dich gefangen hält?
- Stehst du manchmal in der Gefahr, die Freiheit zu vergessen, die für dich erkaufte wurde?
- Hast du die Gleichnisse vom guten Hirten und dem verlorenen Sohn schon mal in Bezug auf Freiheit gelesen? Was haben sie mit Freiheit zu tun?
- Fühlst du dich frei, „im Licht“ zu leben (1. Johannes 1,7)? Wie würde es für dich aussehen, wenn du heute aufhören würdest, dich zu verstecken?



## Kapitel 5: Unsere Eden-Identität: Wild. Und einfach gut

1. Mose 1 • 1. Mose 1,26–27 • 1. Mose 2,7 • Epheser 3,20 • Epheser 2,10 •  
Lukas 1,46–49 • Josua 2,11

- In diesem Kapitel geht es darum, dass Gott dich so richtig „gut“ findet, und er wird dich nicht anders nennen als gut. – Aber wie handhabst du es selbst? Nennst du dich selbst „gut“?
- Stell dir eine Welt vor, in der alle Christinnen tief überzeugt davon sind, dass sie *sehr gut* sind, weil ihr guter Gott sie so geschaffen hat. Was würden diese Frauen in dieser Welt bewirken?
- In diesem Kapitel beschreibt Jess, wie viele Gedanken ihr abends durch den Kopf gehen. Kennst du das auch?
- „Du und ich sind aufgrund von Gottes Gnade und durch Glauben heute wieder in genau der Situation, in der Eva sich vor dem Sündenfall befand: Wir sind gut.“ – Kannst du diese Aussage unterschreiben?
- War dir vor dem Lesen dieses Kapitels bewusst, dass Gott Aufgaben für dich vorbereitet hat, die schon für dich bereitstehen, damit du Gutes in Gottes Reich bewirken kannst (Epheser 2,10)?

## Kapitel 6: Unsere erlöste Identität. Neu erschaffen, um frei zu sein

Römer 6,6 • Römer 13,14 • Psalm 139,1–16 • 1. Samuel 7,12

- Wie sprichst du dir selbst jeden Tag die gute Botschaft der Freiheit zu? Was könnte es bedeuten, sich das Evangelium jeden Tag selbst zu predigen? Welche kreativen Möglichkeiten stehen dir hierfür zur Verfügung? Und wie können dich deine Freundinnen und Schwestern in diesem Prozess begleiten?
- Hayley spricht in diesem Kapitel über Freiheit bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ... – Mit welchem dieser Bereiche hast du am meisten Probleme? Hältst du an vergangener Schuld fest? Glaubst du an Echtzeit-Vergebung im Hier und Jetzt und dass du darauf angewiesen bist? Kannst du die Zukunft in Gottes Hand legen?
- „Vollkommen erkannt zu sein und gleichzeitig vollkommen geliebt zu werden, schenkt uns die ungeheure und verrückte Freiheit, ganz die Frau zu sein, als die Gott uns erschaffen hat. Du bist geliebt und zutiefst angenommen – so wie du bist.“ – Gibt es Menschen in deinem Leben, von denen du dir wünschst, dass sie das erleben, was Hayley mit diesen Worten beschreibt?
- Was ist dein „Eben-Eser“ (vgl. S. 155)?

## Kapitel 7: Zurück in die Wildnis. Eine Einladung

2. Korinther 12,9 • Psalm 16,6 • 1. Petrus 2,9

- Gibt es „Wüsten“ in deinem Leben, von denen du nicht mehr glaubst, dass Gott hier noch/wieder Blumen in Hülle und Fülle wachsen lassen kann?
- Welche Beschreibungen einer wilden Frau fühlen sich für dich am natürlichsten an? Bei welchen denkst du, brauchst du den Heiligen Geist, der dir hilft, das auszuleben?
- Gibt es Charakteristika der wilden Frau in diesem Kapitel, die dir „gegen den Strich“ gehen?
- Kennst du Frauen in deinem Umfeld, die ihr Christsein „wild“ ausleben und deshalb manchmal etwas „verrückt“ rüberkommen? Könntest du dir das auch für dich selbst vorstellen?
- Was könnte dein „Zugang“ zum wilden Leben sein? Ein Sprungbrett hinein ins wilde Leben? Was wäre ein mutiger Schritt? ... Roter Lippenstift, eine schöner Ring, der Mut, endlich das zu tragen, was dir gefällt, das aber gar nicht in Mode ist? Ein Handlettering-Kurs? Eine Weiterbildung? Regelmäßige Zeiten nur für dich?
- Was bedeutet dir deine Bibel? Glaubst du, dass Gott das Bibellesen für dich ganz neu zu einer wunderschönen Erfahrung machen kann?
- Bist du bereit, deine Vorstellungen von Gott zu hinterfragen und ihn neu kennen zu lernen? Holst du ihn raus aus den Schubladen?

## Kapitel 8: Gelöste Fesseln und unerschrockene Herzen

Sprüche 31,25 • 1. Korinther 15,56–58 • Philipper 3,14 • Sprüche 19,23 • Psalm 34,10 • Psalm 16,6 • Römer 15,13 • Sprüche 16,9 • Psalm 139,16 • Epheser 2,10 • Galater 5,22–23 • Kolosser 1,22–23 • Johannes 11,4 • Philipper 1,21

- Welche Beschreibungen der „freien Frau“ fühlen sich für dich am natürlichsten an? Bei welchen denkst du, brauchst du den Heiligen Geist, der dir hilft, das auszuleben?
- Gibt es Charakteristika der freien Frau in diesem Kapitel, die dir „gegen den Strich“ gehen?
- Hilft dir der Gedanke, den Hayley auf S. 194 beschreibt? Wir sind wie ein Pendel, das immer wieder zu Gott zurückpendelt?
- Welcher der Bibelverse, die Hayley in der Auflistung, was eine „freie Frau“ ausmachen kann, auflistet, bedeutet dir am meisten? Warum?
- Was meinst du zu Jess' Gedanken am Ende des Kapitels, dass Freiheit und Aktivwerden für sie oft zusammenhängen?

## Kapitel 9: Die Gefahr des gezähmten Lebens

Jesaja 54,17 • Römer 8,37 • 2. Timotheus 4,2 • Epheser 4,2 • Römer 2,4 • Römer 16 • 1. Petrus 2,9

- Hat dir schon mal jemand den Stempel „too much“ bzw. „zu wild“ aufgedrückt? Was hat das mit dir gemacht?
- Thema „Toleranz“: Auf welcher Seite der Christenheit ordnest du dich eher ein? Bei den überhaupt nicht toleranten Christen oder bei den fast schon zu toleranten? – Vielleicht stehst du auch dazwischen?
- Bist du schon mal für andere Frauen zur Gefahr geworden, weil deine Zähmheit sie angesteckt hat? Oder hat dich schon mal eine Frau angesteckt mit ihrer Zähmheit (vgl. S. 212–221)?
- Wo hast du in deinem Leben Toleranz im Sinne von Jesus (vgl. S. 209–214) eingetauscht gegen Gezähmtheit?

## Kapitel 10: Die Anziehungskraft eines Lebens in Gefangenschaft

2. Mose 2,22–23 • 2. Korinther 11,20 • Johannes 15,5 • Galater 5,22 • Philipper 3,3 • Hebräer 13,21 • Galater 5,1–5 • Kolosser 3,3 • Psalm 119,114 • 2. Mose 12,33 • 2. Mose 1,9–11 • 2. Mose 2,11 • 2. Mose 3,9–10 • 2. Mose 5,11.17

- In welchen Bereichen deines Lebens ziehst du Gefangenschaft dem Freisein vor?
- Welche Aspekte eines freien Lebens machen dir am meisten Angst?
- Welche von Hayleys aufgelisteten Gründen, gefangen zu bleiben, kennst du aus eigener Erfahrung?
- Wie verträgt sich die Vorstellung von einem freien, ungebundenen Leben als Christin damit, dass diese Freiheit darauf basiert, bei Gott vollkommen geborgen zu sein und somit in gewisser Weise aber auch an ihn *gebunden* zu sein (vgl. S. 231–235)?
- Im Abschnitt „Der Preis der Freiheit“ (ab S. 235) spricht Hayley von „deinem persönlichen Freiheitslied“. Das passt zu dem bekannten Spruch: „Eine Freundin ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.“ – Welche deiner Freundinnen braucht eine Erinnerung an ihr persönliches Freiheitslied?

## Kapitel 11: Wie ein Lauffeuer

Sprüche 27,17 • Jesaja 61 • Epheser 6,10–18 • Hebräer 10,24–25

- Jess schreibt in diesem Kapitel: „Die Frage ist nicht, ob Gott gerade etwas in deinem Herzen und deinem Leben bewegt. Die Frage ist vielmehr, wie du darauf reagierst.“ – Hast du beim Lesen dieses Buchs gespürt, wie Gott leise um dein Herz wirbt? Wie wirst du darauf reagieren?
- Wie könntest du *heute* das, was deinem Herzen Hoffnung gibt, mit jemandem teilen?
- Unter der Überschrift „Die Alternative zur Anklage“ (S. 248ff.) spricht Jess über den Unterschied zwischen anklagen und einander an das erinnern, was uns als Töchter Gottes ausmacht. – Wie stehst du dazu?
- Welche Teile der „Waffenrüstung Gottes“ aus Epheser 6,10–18, die Jess auf S. 254–259 vorstellt, ermutigen dich am meisten auf dem Weg zu einem wilden und freien Leben?

## Kapitel 12: Ein Lagerfeuer-Auftrag

Matthäus 19,26 • Philipper 4,13 • Matthäus 28 • Philipper 3,13–14

- Kommst du dir manchmal auch so vor wie eine Blüte, die sich nicht traut aufzugehen und zu blühen? Was sagst du zu den Gedanken, die Hayley sich dazu auf S. 264 macht?
- Hayley beschreibt in diesem Kapitel die „Underground Railroad“, durch die im 18. und 19. Jahrhundert viele Sklaven in Amerika in die Freiheit flüchteten, und vergleicht sie mit der heutigen Realität von Christinnen, die sich Straßen zu ihrer gottgegebenen Freiheit bauen möchten. – Wer hat in deinem bisherigen Leben die Rolle eines „Fluchthelfers“ übernommen und dir Wege in Richtung Freiheit aufgezeigt?
- Kennst du Frauen, die du sehr gerne „befreiter“ sehen möchtest?
- Auf S. 275 schreibt Hayley: „Wenn ich daran zurückdenke, was mich an diesem ganzen Jesus-Ding zuerst so fasziniert hat, war es das vollständige und ehrliche Interesse, das einige Gemeindemitglieder an mir und meinem Leben hatten. Es war die Wahrheit, die sie mir zusprachen, und die Art, wie unbekümmert offen sie lebten.“ – Teilst du Hayleys gleichzeitige Scheu und Faszination gegenüber dieser großen Nähe und Verletzlichkeit?
- „Jeder möchte das Geheimnis einer freien Frau kennen. Das Geheimnis ist: Jesus.“ (S. 282) – Wie würdest du es in eigene Worte fassen, warum eine freie Frau die beste Werbung für eine Beziehung mit Gott ist?
- Wie würde es für dich aussehen, die Bürde der Freiheit anderer Frauen zu tragen? Wie würde das dein Leben verändern?

# #NIEZUVIELIMMERGENUG

Wusstest du schon, dass man auf Instagram nicht nur Profilen/Nutzern folgen kann, sondern auch Hashtags? Wir würden uns freuen, wenn du **#niezuvielimmergenug** folgst. So bist du immer informiert, wenn sich etwas in der Community tut, und wir können einander anfeuern und ermutigen.

Du willst mitmachen? Benutze den Hashtag **#niezuvielimmergenug** für alles, was mit dem Buch „wild und frei“ zu tun hat, und kommentiere, diskutiere und like, was das Zeug hält! :-)  
Teile Grafiken (zum Beispiel mit Zitaten aus dem Buch), die dir wichtig sind, und lass uns ins Gespräch kommen.

Auf Instagram werden wir unter **@niezuvielimmergenug** Themen aus dem Buch aufgreifen – auch dort kannst du dich mit anderen austauschen, unsere Beiträge kommentieren und Fragen stellen.

Wir sind gespannt auf deine Rückmeldungen!

Herzliche Grüße,  
Elisabeth und Anne



**#niezuvielimmergenug**

 **@niezuvielimmergenug**