

Michael Stahl / Rainer Zilly

# MutMacherKiste

▶ AUFSTEHEN ▶ LIEBEN ▶ KÄMPFEN ▶ SIEGEN



## Lieber Leser, liebe Leserin,

schön, dass du dich für diese „Kiste“ entschieden hast. Wie auch immer du darangekommen bist, ob man sie dir geschenkt oder empfohlen hat, ob du sie gekauft hast oder ob ich sie dir persönlich überreicht habe: Diese „Kiste“ liegt jetzt geöffnet vor dir, und das ist kein Zufall. Wenn du alles in der Kiste entdeckt hast, wenn dein Herz den Inhalt erfasst hat, wirst du wissen, warum es dir „zugefallen“ ist.

### Kisten ...

Wir verbringen viel Zeit vor irgendwelchen Kisten: Fernseher, PC, Handy, Play-Station usw. Ein Jugendlicher mit 15 Jahren sitzt heute im Durchschnitt 7,5 Stunden täglich vor der „Kiste“. Diese „Kisten“ sind kalt und leer. Sie können uns nicht in den Arm nehmen, zärtlich sein, mit uns lachen oder streiten. Wir vereinsamen vor diesen „Kisten“. Spiele, die wir früher draußen gemacht haben, üben wir nun vor dem TV-Gerät aus.

### ... und ihre Folgen

In meiner 20-jährigen Laufbahn habe ich als Gewaltpräventionsberater und Selbstverteidigungstrainer mit Hunderttausenden von Kindern gearbeitet. Unsere Kinder haben immer weniger Körpergefühl, dafür umso mehr Angstzustände.

Es gibt Kinder, die schon vor Schulbeginn vor den Kisten sitzen. Doch eine der schlimmsten Auswirkungen ist, dass wir vor den Kisten vereinsamen. Das Toben, Raufen, Reden und Lachen bleibt aus. Kälte, Einsamkeit und Isolation sind die Folgen ... (Fortsetzung: Seite 008)





Wohin mit der Energie, die in jedem Menschen steckt? Was passiert, wenn wir uns nicht mehr austoben, an unsere Grenzen gehen oder wenn Jungs nicht mehr raufen dürfen? Was passiert, wenn Sehnsüchte nicht mehr gestillt werden?

### **Gemeinschaft**

Außerdem gehen wir immer weniger raus in die Natur. Wer vor dem Meer steht, wer Berge oder einen Wasserfall sieht, der erkennt den Schöpfer in der Schöpfung. Nie zuvor haben sich mehr Menschen das Leben genommen, nie zuvor waren die Psychiatrien und psychosomatischen Kliniken so überfüllt und ausgebucht wie heute. Wir sollten nicht vergessen, dass alle Menschen Gemeinschaft brauchen. Das steht in der Bibel: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“

### **Der Mensch**

Mein Leben ist bis jetzt sehr bewegt gewesen. Seit 20 Jahren bin ich in der Gewaltprävention tätig und beschützte parallel dazu als Personenschützer viele Menschen aus den Bereichen Show, Kirche, Politik, Sport und Adel. Ich habe viel Gewalt erlebt und viel Grausames gesehen. Nichts ist für den Menschen schlimmer als der Mensch. Die Römer hatten ein Sprichwort: „Homo homini lupus.“ Ein Mensch wird dem Menschen zum Wolf.

### **Jesus Christus**

In all dieser Dunkelheit ist Jesus Christus der Mittelpunkt meines Lebens, mein fester Anker und mein Zufluchtsort. In meiner Kindheit und Jugend, die nicht ganz einfach waren, durfte ich erleben, was es bedeutet, auf Gott zu vertrauen. Mit 18 habe ich sogar für eine kurze Zeit auf der Straße gelebt. Doch in all dem habe ich mich trotzdem nie allein gefühlt. Von Menschen verlassen, aber nicht von Gott.

### **Facebook ...**

Lange Zeit habe ich mich geweigert, bei Facebook Mitglied zu werden. Doch in meiner vielseitigen Arbeit in Schulen, Heimen, Firmen und Gemeinden habe ich Folgendes festgestellt: Wenn ich den Menschen begegnen möchte, muss ich da hingehen, wo sie sind. Alles kann zum Segen oder Fluch werden, entscheidend ist die Motivation, die dahintersteckt.

### **Freundschaft?**

Vor drei Jahren habe ich mich bei Facebook registrieren lassen. Innerhalb kürzester Zeit hatte ich Tausende Facebook-Freunde. Das Wort Freundschaft verliert hier allerdings seinen Wert. Ein Freund ist etwas ganz anderes als eine Person, die man





noch nie gesehen hat. Trotzdem habe ich dieses Medium benutzt, um meine Gedanken den Menschen mitzuteilen. Ich ließ sie teilhaben an meinen Projekten, Gefühlen und Meinungen und bat um Gebet für todkranke Menschen. Parallel dazu erlebte ich die schwerste Zeit meines Lebens. Meine Frau und meine Tochter hatten vor einiger Zeit einen grausamen Autounfall. Dazu starben in den letzten Jahren viele Familienmitglieder und Freunde.

### Wie die MutMacherkiste entstand ...

So sind in den letzten Jahren viele Einträge, faszinierende und unbeschreibliche Geschichten über Wunder und Vergebung entstanden. Dazu kamen viele Gebets-einträge aus tiefstem Herzen. Tausende von Menschen wurden tief berührt. Es gab solche, die an Abgründen standen und neuen Lebensmut fassten, weil das richtige Wort zur richtigen Zeit kam. All diese Einträge bilden die Basis für die MutMacherKiste. Daneben habe ich noch einige sehr persönliche Beiträge von mit mir befreundeten Personen aufgenommen.

Ich hoffe, dass auch du, lieber Leser, liebe Leserin, findest, was du brauchst – vielleicht nicht unbedingt, was du dir wünschst.

Ich ermutige dich, mit den Augen des Herzens zu lesen. In diesem Buch sind sehr emotionale und nachdenkliche Einträge abgedruckt. Es ist eine Schatzkiste für den, der auf der Suche nach Anerkennung und nach dem Wert und Sinn des Lebens ist.

### Gemeinsam geht's leichter

Setze dir kleine Ziele und sporne dich selbst an. Wenn du dich schwer tust und Unterstützung brauchst, triff dich in einer Gruppe. Arbeitet miteinander verschiedene Dinge durch. Entdecke die Wunder, die sich in deinem Leben und im Leben der Teammitglieder ereignen. Besonders uns Männern fällt es sehr schwer, miteinander

zu reden. Doch wenn einer anfängt, dann machen andere mit. Mache den Anfang und lade andere zur gemeinsamen Schatzsuche ein. Arbeite dich durch die „MutMacherKiste“ durch und bestaune Gottes wundersames Wirken.

Bedenke bitte: Warum sollte Gott Schritte für dich tun, wenn du selbst laufen kannst? Bitte ihn, dein Wegbegleiter zu sein. Du wirst seine Nähe erkennen. Teile deine Erfahrungen mit, und gib bitte die „Gute Nachricht“ weiter.

Ich hoffe, dass dir dein Herz dann immer wieder sagt: Gefällt mir. 😊  
Viel Freude beim Lesen wünscht dir

Michael Stahl

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 14. März 2013





## Jeder ist ein Original

Geburt – 6 Jahre beim Tod des Vaters (Krebs) – Umzug von Ludwigsburg nach Karlsruhe – 7 Jahre beim Tod der Mutter (Krebs) – aufgewachsen bei den wunderbaren Großeltern und der klasse Tante – mit 13 Jahren Adoption durch diese Tante – beim Klauen erwischt als 16-Jähriger – Sozialarbeit – erfrischende CVJM-Jugendgruppe – mit 19 Jahren Abi – mit 20 Jesus zum Herrn meines Lebens gemacht – bei der Hochzeit mit meiner Traumfrau Heike war ich 22 – als Grafiker selbstständig mit 23 Jahren – 4 klasse Söhne – 3 Bandscheibenschäden, alle von Gott auf einmal geheilt – ... Ich kann die Hand Gottes in meinem Lebens rückblickend sehen. Er war da, in den tiefsten Tiefen und den höchsten Höhen. Gott ist treu. Das gibt mir Sicherheit, eine Sicherheit, die ich mir nirgends kaufen kann.

Jeder ist ein Original, jeder hat eine andere Geschichte. Deshalb: Sei Nachfolger deines Schöpfers, bleib dir selbst treu und vergleiche dich nicht mit anderen. Gottes reichen Segen wünsche ich dir von Herzen

Rainer Zilly

„Von allen Seiten umgibst du mich, ich bin ganz in deiner Hand.“ (Psalm 139,5)

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 5. Mai 2013



## Der Mensch lebt und besteht

Der Mensch lebt und besteht  
nur eine kleine Zeit;  
und alle Welt vergeht  
mit ihrer Herrlichkeit.  
Nur einer, der ist ewig  
und wir in seinen Händen.  
Und der ist allwissend.

Mit diesen Worten nach Matthäus Claudius geht Michael Stahl auf die Menschen zu, um ihnen klarzumachen, wie notwendig es ist, sich mit Gott anzufreunden. Die Zeit sollte sinnvoller verbracht werden, als vor irgendwelchen Kisten zu vereinsamen. Wer das begriffen hat, ist auf dem richtigen Weg!

Herzlichst

Ihr Gotthilf Fischer – Chorleiter der von ihm gegründeten Fischer-Chöre

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 10. April 2013

► Das gilt für dich ganz persönlich:

„Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hergab. Nun werden alle, die sich auf den Sohn Gottes verlassen, nicht zugrunde gehen, sondern ewig leben.“  
(Johannes 3,16)





## Eine wahre und wunderbare Geschichte

Heute Mittag spürte ich, ich sollte dringend in meine Sportschule gehen. Ich hatte es nicht vor, gab aber dem Drängen nach. Dort angekommen, kam nach kurzer Zeit „zufällig“ ein Mann herein. Er ist aus Sachsen-Anhalt und hatte geschäftlich in dieser Region zu tun. Ich zeigte ihm meine Sportschule und erzählte von unserer Arbeit. Als das Gespräch auf Gott kam, wiegelte er sofort ab und meinte, dass er damit nichts zu tun hat.

Ich sagte ihm, dass ich mir sicher bin, Gott hätte ihm etwas zu sagen. Spontan und direkt fragte ich ihn, ob er Kinder hat. Da wurde er sehr traurig und sein leerer Blick vermischte sich mit Bitterkeit und Sehnsucht. „Ja“, gab er zur Antwort, und dass er sie seit der Wende nicht mehr gesehen hat. Unser Gespräch wurde immer tiefer. Hätte ich dem Drängen nicht nachgegeben, wäre ich diesem Mann nicht begegnet. Der Mann versprach, mein Buch „Vater-Sehnsucht“ zu lesen, das ich ihm schenkte. Dann machte er sich auf, seine drei Kinder zu suchen. Er meinte, das wird schwer. Ich sagte, falls er selber nicht beten kann, mache ich das für ihn. Dieser Mann war unbeschreiblich berührt.

So ist Gott, liebe Freunde.

Er kennt unsere Bitterkeit und unsere Sehnsüchte. Bitte betet für den Mann! Gott versprach auch ihm: „Siehe, ich mache alles neu.“ (vgl. Offenbarung 21,5)

Beten wir dafür, dass er seine erwachsenen Kinder in die Arme schließen kann und dass Vergebung stattfindet.

Nach der Vergebung kommt die Versöhnung. Wir alle machen Fehler, aber dafür starb Jesus.

„Jesus nimmt jeden, wie er ist, er lässt aber keinen, wie er war.“

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren Juni 2012

► Wo gibt es bei dir noch Bitterkeit und Unvergebenes?

► Bring es zu Jesus, er macht alles neu. Und geh auch zu den Menschen, mit denen du noch nicht im „Reinen“ bist. Lass dir die richtigen Worte schenken. Gott steht dir bei.



## Mein Herz blutet

Diese Woche habe ich mit Hunderten von Kids gearbeitet. Mein Herz blutete. Verletzungen, Chaos, Konzentrationslosigkeit, Beleidigungen u.v.m. Und doch auch so viel Gutes. Die Sehnsucht nach Vätern und Müttern, nach Freundschaften, Natur und Sport. Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe.

Danke an meine Teams in Bopfingen, Aalen und Nürnberg, die mir den Rücken freihalten. Danke auch an meine Familie und besonders an meinen Boss!

Liebe Grüße, Euer Michael

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 29. Oktober 2012

► Für wen oder was schlägt dein Herz?

# DANKKE

## Dankbarkeit

Dankbar bin ich, wenn ich auf das ausgehende Jahr zurückblicke. Ich durfte ca. 120 Vorträge halten und sprach vor Tausenden von Menschen. Über TV und sonstige Medien erreichte ich Millionen. Dafür bin ich dankbar, dass ich all das Gute, das Gott mir gab, den Menschen näher bringen durfte. Ich bin dankbar, dass meine Frau ihre beiden Operationen gut überstanden hat. Ich bin dankbar, dass es meinen Kindern gut geht. In diesem Jahr verlor ich meinen lieben Onkel, der wie ein Vater zu mir war. Ich bin für alles dankbar, was ich von ihm lernen durfte. Ich bin dankbar, dass wir vor seinem Tod zusammen beten konnten. Ich bin dankbar, dass wir Tausenden von Menschen Rat und Wertschätzung geben durften und dass ich mit eurer Hilfe vielen Menschen helfen konnte. Sachspenden, Geldspenden u.v.m. Ich bin dankbar, dass viele von euch für Menschen in Not gebetet haben. Am 7.11. hatte ich einen schweren Autounfall mit Totalschaden. Ich bin dankbar, dass Gott meine Freunde und die Unfallverursacherin vor größerem Schaden bewahrt hat und wir alle überleben durften. Leider verlor ich in diesem Jahr einige Menschen, die mir ans Herz gewachsen waren. Ich bin dankbar, dass ich sie im Sterben ein Stück begleiten durfte. Das gab mir die Kraft zu erleben, welchen Frieden sie hatten, als sie zu Jesus beteten. Ich bin dankbar, dass ich sie begleiten durfte.

Ich bin für alles dankbar, für Familie, Freunde und Beruf. Es gab Zeiten in meinem Leben, da hatte ich all dies nicht. Ich bin dankbar zu wissen, wem ich Danke sagen kann. Ich bin dankbar, dass ich vergeben kann, denn Vergeben macht frei. Ich bitte auch auf diesem Wege alle, denen ich Unrecht tat, um Vergebung, damit ihr dieselbe Freiheit habt.

Danke für alle Menschen, die mich so nehmen, wie ich bin, trotz meiner Ecken und Kanten.

Ich danke Gott, der mich bewahrt hat, der mir alle meine Schuld vergibt und mich so liebt, wie ich bin.

Danke, dass ich für alle beten kann, die über mich lachen, die gegen mich sind, und alle jene, die mich ablehnen. Das macht mein Leben reich und schenkt mir eine unbeschreibliche Freiheit.

Danke, Jesus, dass ich treu zu Dir stehen kann, dass Du mir die Kraft gibst, treu zu sein. Es hat mich schon viele Freundschaften gekostet, viele Angriffe, viel Spott und Hohn. Aber Du hast uns angekündigt, dass die Welt gegen die sein wird, die Dich lieben. Obwohl ich das weiß, ist es nicht immer leicht.

„Wenn alle gegangen sind, Du bleibst,  
wenn alle fort sind, Du bist da,  
wenn mich alle fallen lassen, Du trägst mich.“

Gottes liebevollen, schützenden und Mut machenden Segen für 2013 sendet euch und euren Lieben – Euer Michael Stahl ☺

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 29. Dezember 2012

► Für was bist du dankbar?  
Notiere alles auf und bedanke dich für jeden einzelnen Punkt bei Jesus. Nicht nur heute.

OHNE

HEUTE

KEIN

MORGEN

!

## Was machst du heute?

HEUTE – leiden Millionen, die morgen zur Arbeit oder in die Schule müssen.  
HEUTE – freuen sich Menschen, weil sie morgen andere quälen.  
HEUTE – beten Menschen, dass es morgen nicht so schlimm wird.  
HEUTE – leben Millionen in Angst.  
HEUTE – vergisst man das Heute, aus Angst vor morgen.  
HEUTE – können wir uns alle ändern.  
HEUTE – können wir mit einem Anruf Frieden machen.  
HEUTE – können wir anderen die Ängste nehmen.  
HEUTE – können wir uns einmischen.  
HEUTE – können wir einen Neuanfang machen.  
HEUTE – ist der erste Tag deines neuen Lebens.  
HEUTE – kannst du die Welt verändern.  
HEUTE – können wir zu Engeln für andere werden.  
HEUTE – können Helden geboren werden.  
HEUTE – können Mädchen und Frauen ihre innere Schönheit entdecken.  
HEUTE – kannst du die Welt verändern, auch wenn es nur die Welt um dich herum ist.  
HEUTE – darfst du in dein Herz schauen, darüber nachdenken und diese Botschaft an alle weitergeben.

Nun liegt es an dir, was du HEUTE machst.  
Gott gab dir die Gabe, die Welt zu verändern, fang HEUTE damit an.  
Morgen kann es schon zu spät sein.

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren

► **Verändere HEUTE** etwas, was du schon lange verändern wolltest. Schreib es auf und lebe.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Licht

Alles Leben reckt sich dem Licht der Sonne entgegen.  
Kein Leben ohne Licht.  
Glückshormone werden ausgeschüttet.  
Die Seele tanzt.  
  
Doch welches Licht brauchen wir tatsächlich in unserem Leben?  
Aber es gibt auch Lichter, die blenden.  
Jesus Christus spricht: „Ich bin das Licht der Welt.“ (Johannes 8,12)

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren Juli 2012

► **Nimm das Versprechen** von Jesus ernst.





## Ein Vater

- ist der mächtigste Mensch im Leben eines Kindes.
- ist dazu geboren, in Liebe zu führen und zu begleiten.
- sollte seinem Sohn so oft es geht sagen: „Du bist ein toller Ker!“
- sollte seiner Tochter sagen: „Du bist unendlich schön und wertvoll!“

Tausende Jungs hab ich gefragt: Was wäre dein sehnlichster Wunsch mit VATER zu tun? Sie wollen nicht Fernseh gucken, am PC sitzen oder an der PlayStation®. Sie wollen ein Baumhaus bauen, klettern, Fußball spielen usw.

Wir VÄTER sind ihre ersten Helden!

Wie soll ich den Menschen von GOTT als VATER erzählen, wenn die VÄTER keine Zeit mehr haben oder schon weggegangen sind?

Ich bitte euch, liebe Väter, lernt aus meinen Fehlern. Ich zeige nicht auf andere, sondern auf mich selbst. Öffne dein Herz.

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren

▶ Du bist ein Vater, dann rede und motiviere deine Kinder, schenke ihnen Zeit.

▶ Du bist ein Sohn, dann rede offen mit deinem Vater über eure Beziehung.

Redet viel über Positives, was euch guttut. Öffnet eure Herzen füreinander!

## Vatertag

Wann hast du deinem Vater zum letzten Mal gesagt, dass du ihn lieb hast? Egal, ob du von ihm verletzt, enttäuscht oder nur selten beachtet wurdest.

Wann hast du ihm deine Liebe zum letzten Mal bekundet?

Es ist schon komisch: man kann dreckige Witze erzählen, mobben, lästern und sonstigen Blödsinn erzählen. Aber können wir unseren Eltern noch sagen, dass wir sie lieben?

In der Bibel steht im 4. Gebot: „Du sollst Vater und Mutter ehren, dann wird es dir gut gehen.“ (vgl. 2. Mose 20,12)

Nicht nur, wenn sie lieb und nett sind und alle Wünsche erfüllen. Nein, liebe und ehre sie immer. Komm und erlebe genau das Wunder, das ich auch erlebt habe.

Gehe zu deinen Eltern, nimm sie in den Arm und sage ihnen, dass du sie liebst.

Du sehnst dich nach einem Wunder? Sei selbst das Wunder und gehe diesen Weg.

Es ist dir zu schwer? Es war zu viel Schmerz? Aus eigener Kraft geht es eben nicht. Bitte Gott, dich zu begleiten. „Denn mit meinem Gott kann ich über Mauern springen!“

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren

▶ Du willst ein Wunder erleben?

▶ aufstehen

▶ lieben

▶ kämpfen

▶ siegen ...

... wunderbar mit der Hilfe von Jesus





## Zerbrochene Herzen

Gerade eben fuhr ich auf der B29, als ich einen stockbetrunkenen Mann am Straßenrand sah. Beinahe stürzte er auf die Straße. Niemand hielt an. Wirklich niemand. Also, es geht hier echt nicht um mich, bitte nicht falsch verstehen. In meinem Herzen war mir klar: kehre um und schau nach ihm. Ich parkte am Straßenrand und knipste die Warnblinkanlage an. Ich lief auf ihn zu und bat ihm meine Hilfe an. Ein weiterer Passant lief mit Blick zum Boden wortlos an uns vorbei. Kurz danach fuhr ich den Mann nach Hause. Er erzählte mir seine traurige Lebensgeschichte. Als ich ihm sagte, dass Gott ihn sehr liebt und ihm helfen möchte, brach er in Tränen aus. Ich gab ihm mein Buch. Er versprach mir, erst zu schlafen und dann darin zu lesen und zu beten. Nun weiß er, dass Gott ihn nicht vergessen hat.

„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind.“ (vgl. Psalm 34,19)

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren Juni 2012

► Lässt du dich von Gott auf deinen Wegen oder bei deinen Plänen unterbrechen?

Achte darauf – höre auf dein Herz.

Und gehorche auch in ungewöhnlichen Situationen.

Du bist ein Segen und wirst immer wieder neu gesegnet.

## MutMacherKiste?

Nun ja, ich bin der Sohn eines Handwerkers und denke bei Kiste zuerst mal an eine Werkzeugkiste. Werkzeuge werden meistens von jemandem benutzt, um etwas herzustellen, etwas zu reparieren. Menschen können auch Werkzeuge sein. Auch sie können sich benutzen lassen. Zum Beispiel, um anderen Menschen zu helfen, ihre Probleme, ihr verkorkstes Leben zu „reparieren“ oder ihnen bzw. in ihnen etwas Neues aufzubauen.

Um als Werkzeug zu funktionieren, braucht es jemanden, der es führt. Gott ist der Handwerker. Er freut sich, wenn er viele gute Werkzeuge vorfindet, und er wird keines von ihnen als unnötig betrachten. Er wird jedes benutzen. Das Werkzeug muss aber auch bereit sein, sich benutzen zu lassen. Um sich führen zu lassen, braucht es nur tiefes, bedingungsloses Vertrauen, sonst nichts. Einfach nur das Herz öffnen. Es bedarf keiner besonderen Kräfte oder Fähigkeiten. Ich glaube sogar, dass Gott am liebsten die einfachen Menschen benutzt.

Und eines kann ich aus eigener Erfahrung versprechen: Den Erfolg zu sehen, wie sich andere Menschen freuen, wenn ihnen geholfen wurde, wenn sie sich besser fühlen, wenn man sie auf den richtigen Weg gebracht hat, und selbst ein Teil davon zu sein, ist wunderbar. Andere froh zu sehen, macht mich selber auch froh.

Es ist schön, Werkzeug sein zu dürfen. Lass auch DU dich benutzen.

Erich Rechtenbacher, Polizeikommissar und Jugendsachbearbeiter

Gefällt mir  Weitererzählen  Kommentieren 24. April 2013



► Lässt du dich von Gott als Werkzeug benutzen?





## Was ist die MutMacherKiste?

- eine Schatzkiste für den, der auf der Suche nach dem Wert und Sinn des Lebens ist
- eine Sammlung vieler wichtiger Impulse mitten aus dem Leben, die Mut machen
- ein spannendes Mitmach-Buch und ein Werkzeugkasten für Mutmacher/innen

Michael Stahl hat seine Facebook-Einträge der letzten Jahre, auf die er die größte Resonanz erhalten hat, zusammengetragen – darunter viele faszinierende Geschichten über Wunder und Vergebung, die Tausende berührt haben.

Der Grafiker Rainer Zilly hat daraus ein kurzweiliges, ästhetisches und praktisches MitMach-Buch gestaltet, das den Leser einlädt, sein Leben zu reflektieren. Es ist einem Notebook nachempfunden mit vielen für das Leben wesentlichen Gedanken, Erfahrungen und Anregungen.

Die MutMacherKiste ist eine Fundgrube für alle, die selbst gerade neuen Mut brauchen, und auch für die, die anderen Mut machen wollen, nach dem Motto von Michael Stahl: „Lass dich ermutigen und versuche nicht, die Welt zu verändern, denn: Wer sich selbst ändert, der verändert die Welt um sich herum.“

**Michael Stahl** ist Fachlehrer für Selbstverteidigung. Als Gewaltpräventionsberater arbeitet er für TV-Sendungen sowie an Schulen, in Heimen, Gefängnissen, Gemeinden, Firmen usw. Er wurde 2009 mit dem „WERTE AWARD“ ausgezeichnet, ist verheiratet und hat zwei Kinder.

**Rainer Zilly** bewegt seit 1967 kreativ seine Hände, seit 1991 selbst- und ständig auf der Suche nach neuen Motiven. Er liebt seine klasse Frau Heike und seine 4 tollen Söhne, aber auch das Verreisen, das Ausspannen und das Träumen.

## Stimmen zum Buch

„Um MutMacher zu werden, sollte man dieses Buch von Michael Stahl gelesen haben.“

**Alexander Dimitrenko** –  
ehemaliger Box-Europameister im Schwergewicht

„.... lebensbejahend, voller Kraft und Mut –  
das richtige Buch zur richtigen Zeit.“

**Dr. Klaus Hettmer** – Tiefenpsychologe

„Starke Impulse für ein Werte-erfülltes Leben.“

**Chris Kempers** – Grand-Prix-Sängerin

„MutMacherKiste von Michael Stahl –  
ein gelungener Mix aus Erlebnissen, Fotos  
und einer riesigen Portion Motivation,  
selbst aktiv zu werden.“

**Gotthilf Fischer** – Gründer und Leiter  
der Fischer-Chöre



[www.gloryworld.de](http://www.gloryworld.de)

Best.-Nr.: 359282

ISBN 978-3-936322-82-8

