



ein Gedanke

„Du bist gut genug!“

Wer hat diesen Song von Kitschkrieg, Blumen-garten und Shirin David diesen Sommer nicht gehört? Im Juni 2026 ging dieser Song international durch die Decke und landete in Deutschland auf Platz 1. Der Song handelt von der positiven Botschaft: „Du bist gut genug, bleib einfach Du!“

Auch ich höre in meinem Schulalltag als Schulbegleiterin wie die Kinder sich dieses Lied „Du bist gut genug!“ zusingen, z. B. wenn man alleine vor der Klasse einen Vortrag halten muss. Das ist doch schön! Gut genug ist eine Bewertung! In der Schule entscheidet über gut und weniger gut der Lehrer, in der Gesellschaft entstehen viele Bewertungen im Unterbewusstsein. Bewertungen sind subjektiver Natur. Heute so und morgen so. Aber sind wir aus uns selbst heraus gut genug?

Unser Wert als Mensch ist ein unantastbarer Wert von Gott und ist nicht von unserer Leistung abhängig. Trotzdem setzen wir Frauen uns immer wieder unter Druck, nicht gut genug zu sein. Der größte Auslöser ist dabei weder der Job, die Kinder noch das Ehrenamt - sondern ein zu hoher Anspruch an uns selbst! Vielleicht sollten wir uns immer wieder daran erinnern, dass gut in den meisten Fällen gut genug ist. Wir müssen nicht aus uns selbst gut genug sein. Diesen Part hat Jesus für uns übernommen. Durch Jesus können wir rein und gut sein, auch wenn wir schwach und unperfekt sind. Das befreit und macht Hoffnung und macht sympathisch.

Freue Dich an den Sachen, die Du heute auf Deiner To-do-Liste geschafft hast und zerbrich Dir nicht den Kopf über die Dinge, die Du noch nicht abgearbeitet hast! Das hat Zeit bis morgen!

Danke...

Gedanke: Karen Morsch, Bad Mergentheim, Mitglied im Team Frauen;
Idee: Miriam Müller, leckerleckerliese@gmx.de

ein Wort

Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.

2. Korinther 12,9

eine Idee

Club Sandwich

mit leckerem Mango-Chutney.

Das Rezept findet ihr im Anhang der FrauenMail.



zwei Termine

breathe – Meine Mamazeit

Noch bis Montag, 19.10.2026, gibt es wieder „Breathe – Meine Mamazeit“.

Christl Hertler teilt ihre Gedanken zum Thema „Neustart“.

Alle Infos hier: <https://breathe.lgv.org/>

Gelassen und sicher im Stress

09.-10.10.2026 in Hirsau

Die ISBB bietet das zweitägige Seminar „Gelassen und sicher im Stress - Belastungen in Beruf und Alltag sicher meistern“ an. Referentin ist Maïke Prolingheuer. Ein Teil der Kurskosten kann von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden.

[Alle Infos hier »](#)

DAS KLEINGEDRUCKTE

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn über www.lgv.org bestellt haben. Sollten Sie den Newsletter abbestellen oder Ihre Bezugsdaten ändern wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an: frauenmail@lgv.org – Betreff: Austragung Newsletter. Weitere Informationen zur FrauenMail finden Sie unter frauenmail.lgv.org | Die Rechte an den geistlichen Impulsen der FrauenMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband.
© FrauenMail-Team (Redaktion: Alisa Ott und Tamara Breitling | Grafik: Christian Käfferlein) | Bildrechte: © über Stock.Adobe.com