

## Bücher von Angelika Gassner Alle



Bild: Karl Weiser. Ohne Titel. 1033, Aquarell, 53-46 cm.

## Wachsen vollzieht sich in der Stille

**Angelika Gassner. Wachsen vollzieht sich in der Stille.  
Exerziten im Alltag zu Bildern von Karl Weiser. Erzdiözese Salzburg 2011.**

### Mehr zum Buch:

Dieses Exerzitenbuch ist dem spirituellen Maler Karl Weiser gewidmet, der von 1911-1988 in Salzburg lebte und wirkte. Seine Bilder sind gewählt, den Exerzitenprozess auszulösen und zu begleiten. Den Bildern werden biblische Geschichten und Gedanken dazu gegenübergestellt, Impulse begleiten dabei, diese Bilder zu betrachten, zu entdecken, sich mit ihnen emotional auseinander zu setzen. Viele Bilder haben biblische Bezüge, manche führen aber auch neutral durchs menschliche Leben.

Ein Lied pro Woche begleitet uns. Ein tägliches Gebet führt hin zur Bildsprache, ein Impuls zum Verweilen und ein biblischer Text bilden das Zentrum jedes Tages, der mit einem Tagesrückblick beendet wird.

### Struktur der fünf Wochen:

1. Woche: Ich erkenne Christus in mir
2. Woche: Ich bin aus Liebe geschaffen
3. Woche: Das Verletzte in mir wird gewandelt
4. Woche: Gott umschließt mich von allen Seiten
5. Woche: Ich brenne für Gott

Das Buch kostet 14,00 € plus Porto

und ist erhältlich unter [referat.exerziten@seelsorge.kirchen.net](mailto:referat.exerziten@seelsorge.kirchen.net)

Wachsen vollzieht sich in der Stille  
die birgt und hält  
die aufbricht und aufzeigt  
was ist  
und was sein kann  
die beleuchtet und benennt  
was sich bewegt  
und wohin es sich bewegen möchte  
das  
was im Schutz der Geborgenheit  
aus mir geboren  
hinauswächst  
sachte und sanft  
hinein  
ins vollzogene Sein  
in Gott

*Angelika Gassner*

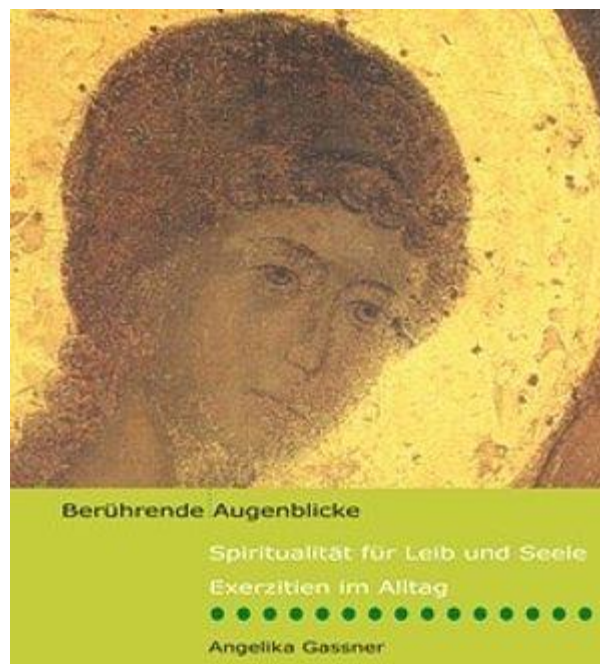


Bild: Christus aus der Trinitätsikone, 15. Jahrhundert, russisch.

# Berührende Augenblicke

**Angelika Gassner. Berührende Augenblicke.  
Spiritualität für Leib und Seele. Exerzitien im Alltag. Erzdiözese Salzburg 2012.**

## **Mehr zum Buch:**

Kaum irgendwo sonst in der Bibel ist die liebende und befreiende Gegenwart Gottes so stark spürbar wie in Geschichten, in denen Jesus Kranke heilt. Berührende Momente sind uns hier geschenkt, die verheißen, dass Jesu Vollmacht zu heilen dem Menschen mit Leib und Seele gilt. Und so bedeuten Exerzitien im Alltag eine fünfwöchige Einübung in eine Spiritualität mit Leib und Seele, in eine Spiritualität mit allen fünf Sinnen.

Ein Wochengebet, ein Wochenlied sowie eine Ikone begleiten den Prozess. Die Tagesstruktur beinhaltet eine Leib(Körper-)übung, den biblischen Text und dessen Impuls fürs eigene Leben. Lyrische Texte verdichten die Thematik und ein Tagesrückblick fasst zusammen.

## **Struktur der fünf Wochen:**

1. Woche: Atmen: Du, Gott, schenkst mir das Leben
2. Woche: Hören: Ich höre auf dich, Gott
3. Woche: Sehen: Du, Gott, schaust auf mich
4. Woche: Spüren: Du, Gott, befreist ins Leben
5. Woche: Leben: Ich stehe auf fürs Leben

Christus, ich schaue dich an.  
du schaust mich an.

Du schaust mit den Augen Gottes  
und siehst mich wie ich bin.

Vor deinen verständnisvollen Augen  
kann ich mich aushalten,  
so wie ich geworden bin.

In deinen liebenden Augen sehe ich,  
wie ich werden kann.

*Aus: Angelika Gassner, Berührende Augenblicke.  
Spiritualität für Leib und Seele, Salzburg 2012*

Das Buch kostet 15,00 € plus Porto  
und ist erhältlich unter  
[referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net](mailto:referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net)



Bild: Irene Dworak-Dorowin. Engel, Wachs in Metallrahmen, Blattgold, Ritzzeichnung, 30x30 cm

## Mit einem Engel an meiner Seite

**Angelika Gassner. Mit einem Engel an meiner Seite.  
Exerzitien im Alltag mit dem Buch Tobit. Erzdiözese Salzburg 2014.**

### **Mehr zum Buch:**

Das Buch bildet die Grundlage für fünfwöchige Exerzitien im Alltag. Es beruht auf der alttestamentlichen Geschichte von Tobit und seinem Sohn Tobias, die ca. 300 v. Christus entstand. Zunächst werden wir mit Tobit in Berührung gebracht. Durch sein Schicksal schwenkt der Blick dann aber auf seinen Sohn Tobias. Dieser muss sich im Glauben und Leben erst bewähren und tut dies an der Seite seines Begleiters Rafael. Mit Rafael, der sich selbst Asarja nennt, kommt eine göttliche Dimension in diese Entwicklungsgeschichte. Denn Rafael entpuppt sich nach einer langen gemeinsamen Reise als Bote Gottes, der auf zwei Stoßgebete hin auf diese Missionsreise geschickt wird. Über diese Anrufe bei Gott erfahren wir auch die Not von Sara, die an einem anderen Ort lebt und auf Befreiung hofft. Zwei Familiengeschichten werden heilsam miteinander verknüpft.

Eine Ikone (von Irene Dworak-Dorowin) und ein Lied begleiten jeweils eine Woche lang. Leibübungen, Tagesimpulse zum biblischen Text, Verse der Zuversicht und die Stärkung für die Seele bilden die Tagesstruktur.

### **Struktur der fünf Wochen:**

1. Woche: Ich bin in Not
2. Woche: Gott nimmt mich an der Hand
3. Woche: Ich bin gestärkt
4. Woche: Wir erkennen einander
5. Woche: Gott schenkt Heil

Mit einem Engel an meiner Seite ...  
Ich stehe aufrecht vor dir, Gott,  
und breite meine Flügel aus.  
Ich strecke sie dir entgegen  
in Freiheit und mit Freude.  
Ich mache mich breit in dir,  
denn du bist mir Friede und Hort.

Ich breite meine Flügel aus  
über die Meinen,  
damit sie geborgen sind,  
so wie ich in dir.

Mit einem Engel an meiner Seite ...

*Angelika Gassner*

Das Buch kostet 16,00 € plus Porto  
und ist erhältlich unter

[referat.exerzitionen@seelsorge.kirchen.net](mailto:referat.exerzitionen@seelsorge.kirchen.net)



Bild: Maria Hafner, aus: Wer bist du-Wer bin ich? Heilung der Tochter einer Frau aus Syrophönizien. "Sich sammeln". rex verlag luzern 2012.

## Ins Herz geprägt

**Angelika Gassner. Ins Herz geprägt. Exerziten im Alltag mit Maria von Nazaret. Erzdiözese Salzburg 2015.**

### **Mehr zum Buch:**

***Ins Herz geprägt*** nimmt Maria von Nazaret in den Blick. Ins Herz geprägt ... sind ihr all die Geschehnisse um ihren Sohn, von der Verkündigung bis zur Auferstehung. Das Buch wandert entlang der biblischen Texte, die von Maria aus Nazaret überliefert werden. Bei dieser Reise ins Innere verwebt sich Marias Geschichte mit der ihres Sohnes.

Für jede Woche gibt es ein Bild der Schweizer Künstlerin Maria Hafner, ein Lied (aus Taize), ein Leibgebet und ein Wochengebet. Jeder Tag wird mit einer Leibübung oder Imaginationsübung eingeleitet. Lyrische Texte und Gebete spiegeln Marias weibliche Stimme.

### **Struktur der fünf Wochen:**

1. Woche: Ich bin offen
2. Woche: Ich empfangen
3. Woche: Ich vertraue
4. Woche: Ich wachse
5. Woche: Ich bezeuge

### **Ins Herz geprägt**

das Besondere an deinem Lächeln  
der Friede deiner Ausstrahlung  
das einmalig Zärtliche deiner Augen  
die Sanftheit deiner Hände  
die Geistesgegenwart deiner Empathie  
die unglaubliche Besonnenheit in Krisen  
die hingebungsvolle Liebe in allem

das alles  
und vieles mehr  
ist mir unauslöschlich  
in Herz geprägt

*Angelika Gassner*

Das Buch kostet 18,00 € plus Porto  
und ist erhältlich unter

[referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net](mailto:referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net)



Bild: Anna Paar-Kolbitsch. Auferstehung. Acryl auf Leinwand.

## **Befreit zur Liebe**

**Angelika Gassner. Befreit zur Liebe.  
Exerzitien im Alltag zu Worten von Jesus Christus und Papst Franziskus.  
Erzdiözese Salzburg 2016**

### **Mehr zum Buch:**

Die vorliegenden Tagesimpulse haben ein Ziel, diesen menschengewordenen Sohn Gottes näher kennen und schätzen und lieben zu lernen. Die biblischen Texte zeigen nur bruchstückhaft, wie er gelebt, gesprochen, gewirkt und berührt hat – aber sie wollen dies in den Blick nehmen. Wenn wir bewusster hinhören und hinschauen, werden wir entdecken, welche tiefe Menschlichkeit und große Liebe in diesem Mann stecken und wie sie uns auch heute noch aufwühlen und anstecken können.

Dieses Buch zeigt Jesus als Vorbild, der uns Orientierung für unser eigenes Leben und Wirken bietet. Die Glaubentiefe der dargestellten Texte kann uns in unsere eigene Mitte begleiten und dort unser Vertrauen nähren.

### **Das Ziel dieser Exerzitien:**

Die Texte sind ausgewählt für Pfarrgemeinderät/innen und Leitende in der Kirche. Sie zeigen Jesus als Führungspersönlichkeit und benennen seine Weise, mit Menschen gezielt am Reich Gottes zu arbeiten. Die Texte von Papst Franziskus aus Evangelii Gaudium sind thematisch abgestimmt und verstärken die ur-christliche Botschaft.

Wenn eine Pfarre, eine Ordensgemeinschaft mit Mitgliedern aus verschiedensten Gremien gemeinsam diese Exerzitien durchlebt, können sie menschlich und spirituell über den Austausch und das Erleben zusammenwachsen und sich an Jesu Handeln und Worten in ihrer pfarrlichen Arbeit ausrichten.

### **Struktur der fünf Wochen:**

1. Woche: berufen
2. Woche: berührt
3. Woche: befreit
4. Woche: geliebt
5. Woche: bestärkt

### **Gebet des Geheilten von Gerasa (Markus 5,19-20)**

wenn Gott  
mich ins Leben befreit  
verlangt Gott nicht  
dass ich klammere  
und mich unterwerfe  
wenn Gott  
mich ins Leben befreit  
stellt Gott mich auf  
richtet meinen Blick  
aufs Ganze  
sendet mich  
zu den Meinen

*Angelika Gassner*

Das Buch kostet 18,00 € plus Porto  
und **ist erhältlich bei**

[referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net](mailto:referat.exerzitien@seelsorge.kirchen.net)





# Im Garten meiner Seele

**Angelika Gassner. Im Garten meiner Seele.  
Spirituelle Impulse mit Sinn und Tiefe. Frommverlag 2018.**

Sie sind noch nicht so geübt mit spirituellen Impulsen, möchten es aber gerne einmal probieren? Die vorliegenden Texte sind ein einfacher Einstieg in eine persönlich gestaltete Zeit mit lyrischen Texten, biblischen Impulsen und Anregungen fürs Leben. 28 Tagesimpulse eröffnen mir meine eigene Seelenlandschaft und laden ein, mich an der Schönheit der Schöpfung zu erfreuen.

## **Tagesstruktur:**

Tagesgebet  
Ich schlage Wurzeln  
Ich öffne mich dem frischen Wind  
Ich erfrische mich an der Quelle  
Ich verkoste die Frucht  
Ich fahre die Ernte ein

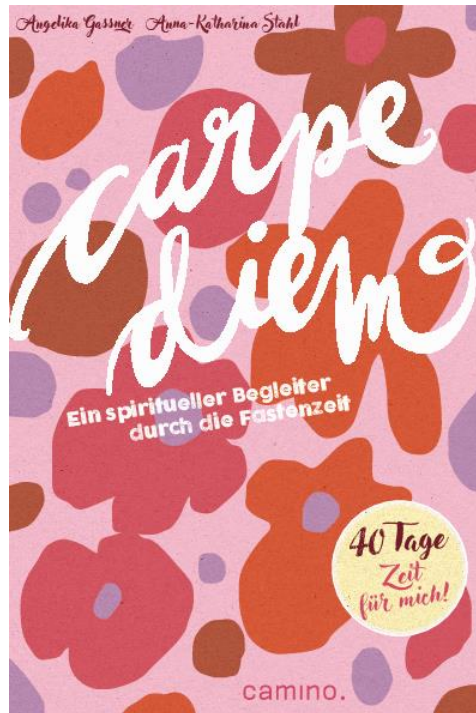
aus der Frucht meiner Sehnsucht wächst Blüte für Blüte  
in der Zeit die das Leben braucht  
der Same meines Glücks

*Angelika Gassner*

Das Buch kostet 15,80 €

und ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-620-2-44122-3

Oder plus Porto und auf Wunsch mit persönlicher Widmung bei  
[angelika.gassner@cablelink.at](mailto:angelika.gassner@cablelink.at)



## Carpe diem

**Angelika Gassner. Carpe diem. Ein spiritueller Begleiter durch die Fastenzeit. camino. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart, 2019.**

Angelika Gassner (Text) und Anna-Katharina Stahl (Grafik) laden Sie ein, 48 Tage (von Aschermittwoch bis Ostermontag) gemeinsam durch die Fastenzeit zu gehen. Täglich eine kurze Bibelstelle, ein Impulstext dazu, ein persönliches Ritual und Gedanken, wie die Chance zum guten Sein ergriffen werden könnte ... sowie die bunten Bilder und grafischen Elemente pro Seite ... erfreuen alle Sinne.

Katholisches Bibelwerk Stuttgart, ISBN 978-3-96157-067-6

Im Buchhandel um 13,40 € erhältlich

Oder plus Porto und auf Wunsch mit persönlicher Widmung bei  
[angelika.gassner@cablelink.at](mailto:angelika.gassner@cablelink.at)

dort am Brunnen der Lebendigkeit  
schöpfe ich aus der Tiefe  
Erfrischendes und Nahrhaftes  
netze meinen Gaumen  
und blühe auf  
Wüstenblume bin ich  
schaue berührt zu  
wie ich an Schönheit wachse

*Angelika Gassner*

Musterseite 1 aus dem Buch  
und eine weitere  
und eine letzte Seite aus dem Buch



## Carpe diem

**Angelika Gassner (und Anna-Katharina Stahl). Carpe diem. Fastenbegleiter (Kalender). camino. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart, 2020.**

Carpe diem – Nutze den Tag! Mit diesem Fastenzeitbegleiter können Frauen die Chance ergreifen, jesuanische Seelenstärke und Tatkraft für ihr aktuelles Leben zu nutzen. Der Kalender begleitet 40 Tage durch die Fastenzeit. Spirituelle Impulse schaffen wertvolle Zeit für sich selbst. Heilsame Rituale helfen, den Alltag zu vertiefen und mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Der Fastenzeitbegleiter kostet 15,40 €  
und ist im Buchhandel erhältlich ISBN 978-3-96157-132-1

ich begegne mir selbst  
mütterlich / väterlich  
lächle mir wohlwollend zu  
streichle meine Seele  
berühre mein Innerstes  
und atme befreit auf

*Angelika Gassner*



## **Brennen ohne auszubrennen**

**Angelika Gassner. Brennen ohne auszubrennen. Das Dornbuschprinzip: Spiritualität und Gesundheit. camino. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2019.**

**Mit spirituelle Impulsen, Anregungen und konkreten Übungsanleitungen führt ein persönlicher Weg aus dem chronischen Stress.**

Viele gesellschaftliche und persönliche Faktoren erzeugen chronischen Stress und erschöpfen. In der Medizin und Therapie kommt Spiritualität immer mehr zur Sprache. Eine gesunde Spiritualität erfasst den Menschen ganzheitlich und sorgt sich um die Seele und das Herz. Glaube ist eine wertvolle Ressource, die nicht nur Sinn verleiht, sondern auch Geborgenheit und Zuversicht. Sich mit dem eigenen göttlichen Kern zu verbinden und auf das biblische Wissen zu bauen, unterstützt Abwehrmechanismen, Selbstheilungskräfte und die Phase der Genesung.

In diesem praxisnahen Ratgeber gibt die Autorin Anregungen, mit Herausforderungen und Stress konstruktiv umzugehen und spirituelle Oasen in den Alltag einzubauen.

**Einleitende Worte der Autorin:**

Mit dem vorliegenden spirituellen Ratgeber versuche ich Wege als spirituelle Begleiterin und Lebensberaterin zu eröffnen, die mit mehr Lebensqualität und Lebensfreude in Verbindung bringen. Da meine persönlichen Schutzfunktionen mit dem christlichen Glauben an Gott, Jesus Christus und an das Wort Gottes, wie es in der Bibel menschlich festgehalten wurde, in Verbindung stehen, nutze ich diese Grundlagen als Quellen meiner Gedanken und Impulse. Die folgenden Inhalte wandern entlang der Erfahrungen von Psalm 23, der wahrscheinlich einer der meist gebeteten Psalmen sein dürfte, weil er Urbilder der Geborgenheit und des menschlichen Erfahrungsspektrums beschreibt. Bevor wir aber in diese Welt eintauchen, möchte ich erläutern, warum dieses Buch vom „Dornbuschprinzip“ spricht, ein Begriff, den ich im Rahmen der Vorbereitung auf dessen Inhalt so geprägt habe.

die Hirtin  
der Hirte  
in mir  
schaut achtsam auf mich  
stellt sich meinen Feinden mutig entgegen  
schützt mein Leben  
kämpft um meine Freiheit  
hütet mich wie einen Schatz  
trägt mich sanft auf Händen  
und liebt mich mit aller Herzenskraft

ich danke es ihr  
ich danke es ihm  
mit aller Aufmerksamkeit  
auf die zärtliche Stimme  
in mir  
und folge nach

*Angelika Gassner*

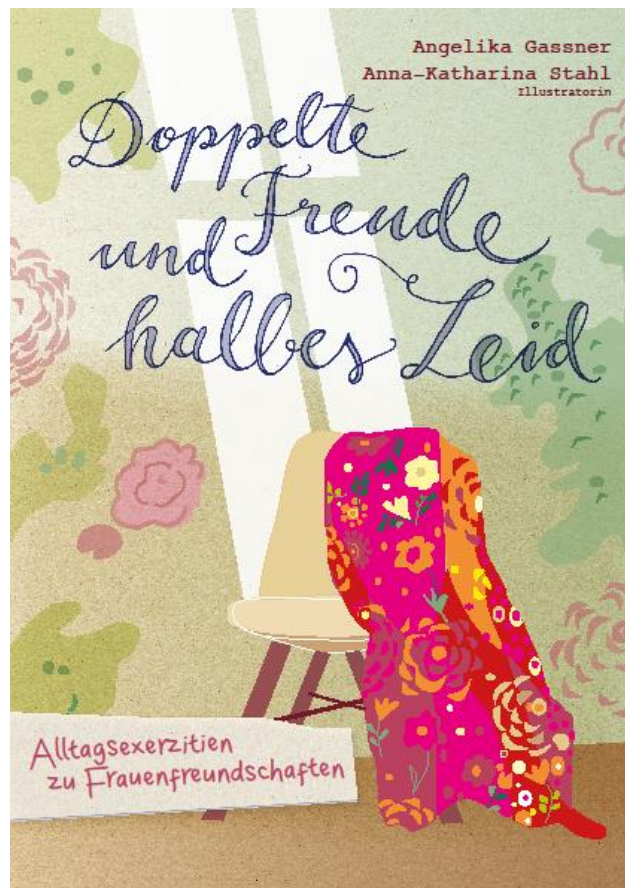
Das Buch kostet 17,50 €

Und ist im Buchhandel erhältlich

ISBN 978-3-96157-104-8

Oder plus Porto und auf Wunsch mit persönlicher Widmung bei

[angelika.gassner@cablink.at](mailto:angelika.gassner@cablink.at)



## Doppelte Freude und halbes Leid

**Angelika Gassner (mit Illustrationen von Anna-Katharina Stahl).  
Doppelte Freude und halbes Leid. Alltagsexerzitien zu Frauenfreundschaften.  
Verlag Katholisches Bibelwerk 2020.**

Die biblische Erzählung von Noomi und Rut zeigt, wie zwei Frauen trotz vieler persönlicher Verluste die Hoffnung auf eine sinnbringende Zukunft nicht verlieren. Treue, Zuneigung, weibliche Strategie und Offenheit für das Wirken Gottes lässt die beiden das Leben wieder in die Hand nehmen.

Das Buch führt am Beispiel dieser starken Frauenfreundschaft mit geistlichen Übungen durch den Tag und ermöglicht der Leserin, ihr Leben zu stärken.

Guter Gott,  
ein Segen liegt in der Stille und Ruhe  
in der ich zu mir selber finden kann.

Guter Gott,  
ein Segen liegt in der Stille und Ruhe  
in der ich mein Gegenüber erkennen kann.

Guter Gott,  
ein Segen liegt in der Stille und Ruhe  
in der ich dir begegnen kann.



Das Buch kostet 19,50 €  
und ist im Buchhandel erhältlich ISBN 978-3-460-25519-7

Oder plus Porto und auf Wunsch mit persönlicher Widmung bei  
[angelika.gassner@cablink.at](mailto:angelika.gassner@cablink.at)