

Christliches Arbeitsbuch

Zeitmanagement

SEELSORGE/COACHING
GEDANKENERNEUERUNG
SINNESERNEUERUNG

Dieses *Arbeitsbuch* gehört

Brüder und Schwestern, weil Gott so viel Erbarmen mit euch gehabt hat, bitte und ermahne ich euch: Stellt euer ganzes Leben Gott zur Verfügung! Bringt euch Gott als lebendiges Opfer dar, ein Opfer völliger Hingabe, an dem er Freude hat. Das ist für euch der »vernunftgemäße« Gottesdienst. Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an. Lasst euch vielmehr von Gott umwandeln, damit euer ganzes Denken erneuert wird. Dann könnt ihr euch ein sicheres Urteil bilden, welches Verhalten dem Willen Gottes entspricht, und wisst in jedem einzelnen Fall, was gut und gottgefällig und vollkommen ist.

Römer 12, 1+2

Vorwort

Wahrscheinlich kennst du mich bereits. Mein Name ist Claudia Hofmann und ich habe mit einer Gruppe von Menschen Claudia Hofmann Ministries gegründet.

Im Jahr 2018 bin ich radikal bekehrt worden. Ich vergleiche es gerne mit Paulus, dem auf dem Weg nach Damaskus Jesus begegnete. In diesem Moment wusste Paulus, dass Jesus lebt und dass er einen Fehler gemacht hatte, als er über Jahre als Saulus von Tarsus die Juden verfolgte. Er war am Tod von vielen Nachfolgern wesentlich beteiligt.

Als mein Leben sich von einem auf den anderen Tag radikal änderte, konnte ich meinen alten Job nicht mehr ausüben. Ich war damals erfolgreich als Trainerin und Coach tätig. Gedankenerneuerung war mein tägliches Geschäft. Im Römerbrief, Kapitel 12, Vers 2 (Schl. 2000) lesen wir:

„Und passt euch nicht diesem Wettlauf an, sondern lasst euch
verwandeln durch die Erneuerung eures Sinnes,
damit ihr prüfen könnt, was der gute und wohlgefällige
und vollkommene Wille Gottes ist.“

Gedanken- und Sinneserneuerung war/ist mir also nicht fremd. Im Gegensatz zu vielen Christen, die dieses Thema nicht gerne hören. Zwar gibt es einen seelsorgerischen Bereich, allerdings haben dort (nach meiner Beobachtung) bereits die klassischen psychologischen/therapeutischen Coachingmethoden Einzug gehalten und ich kann vieles aus biblischer Sicht nicht befürworten. Ich fand diese Beobachtung sehr erschreckend, denn mir zeigt sich so der Feind wie ein trojanisches Pferd, welches sich bei den Christen eingeschlichen hat. Dabei gibt es ganz klare Merkmale, an welchen man erkennen kann, ob hier Gedankenerneuerung Richtung „Bibel“ oder Gedankenerneuerung Richtung „Welt“ stattfindet.

„Es haben sich nämlich etliche Menschen unbemerkt eingeschlichen, die schon
längst zu diesem Gericht aufgeschrieben worden sind, Gottlose, welche die Gnade
unseres Gottes in Zügellosigkeit verkehren und Gott,
den einzigen Herrscher, und unseren Herrn Jesus Christus verleugnen.“

Judas 1, 4

Ich kenne den Bereich der Psychologie und des Coachings gut genug, um die Unterschiede zu kennen, im Gegensatz zu vielen Christen, welche oft das 1. Mal in einem „christlichen Seminar“ davon hören und fälschlicherweise davon ausgehen, dass es biblisch sei, was sie dort lernen. Leider ist dies oft nicht der Fall. Lese hierzu auch gerne Matthäus 7, 15-20. In diesem Arbeitsheft/Online-Seminar wirst du vieles lesen/hören, so dass du selbst unterscheiden lernen kannst.

Bereits im Sommer 2019 legte mir Gott ins Herz, dieses Thema anzugehen. Es reifte nun ca. 1 Jahr und ich merke, dass jetzt die richtige Zeit ist. Ein „go“ vom Herrn. Wir werden uns in diesem Arbeitsheft gemeinsam deine Gedanken und Sinne anschauen. Anhand von Fragen kannst du prüfen, ob du und wie weit du im Einklang mit dem Wort Gottes bist, das dir hilft, ein gutes Zeitmanagement zu praktizieren. Je mehr wir in Gottes Wort wandeln und vertrauen, umso weniger kann uns der Feind angreifen und uns bestehlen.

Mein Ziel ist es, dass du immer fester in das biblische Fundament des Glaubens hineinwächst und damit von Herrlichkeit zu Herrlichkeit gelangst, bereits hier auf der Erde, bevor es ins ewige Leben mit unserem Herrn Jesus geht. Shalom und Gottes überreichen (Zeit)-segens wünsche ich dir. Claudia

Jesus und die Zeit

Wenn wir uns Jesus anschauen, so schien er unendlich viel Zeit zu haben. Manchmal zog er sich in die Einsamkeit/Stille zurück, um zu seinem Vater zu beten. Viele Menschen folgten ihm und viele wollten etwas von ihm. Wie hat er es geschafft, all dies zu vollbringen und scheinbar trotzdem noch genügend Zeit zu haben? Er war so ruhig, besonnen und einfach in allem perfekt!

- Er heilte!
- Er predigte!
- Er lehrte seine Jünger!
- Er besuchte die Pharisäer!
- Er besuchte Feste!
- Er besuchte seine Freunde (Maria und Marta)!
- Er verbrachte Zeit mit seinem Vater!

Ich glaube wir sind uns einig: Jesus hatte ein super Zeitmanagement!

Jesus war vollkommen! Im Gegensatz zu uns, ließ er sich vom Fleisch (Geist und Seele) nicht beeinflussen. Er war perfekt und wir können von ihm lernen.

Nach und nach schauen wir uns jetzt deine falschen Gedanken und Sinne an und du kannst sie in Jesu Namen vor Gott bringen und der Heilige Geist wird dich verändern.

„Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen wie in einen Spiegel, werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.“
2. Korinther 3, 18 (Schl. 2000)

Wir schauen uns also die Herrlichkeit des Herrn an und schauen, wo wir uns noch nicht (mit unseren Gedanken) in dieser Herrlichkeit befinden. Wir decken unsere falschen Gedanken auf (was uns alleine oft schwer fällt, weil der Feind uns verblenden will) und dann legen wir unsere Gedanken zur Veränderung vor Gott hin. Wir wissen aus dem Wort:

„Darum sage ich euch: Alles, was ihr auch immer im Gebet erbittet, glaubt, dass ihr es empfangt, so wird es euch zuteilwerden!“
Markus 11, 24 (Schl. 2000)

Eines meiner schnellsten Gebete ist folgendes: „Vater, schneide alle Reben ab, die keine Frucht bringen, in Jesu Namen, Amen!“ Ich bin da sehr radikal und energisch! Alles, was nicht im Einklang mit dem Wort Gottes steht, soll „weggeschnitten“ werden. Ich berufe mich hierbei auf folgenden Bibelvers:

„Ihr seid schon rein um des Wortes willen, das ich zu euch geredet habe. Bleibt in mir, und ich [bleibe] in euch! Gleichwie die Rebe nicht von sich selbst aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun. Wenn jemand nicht in mir bleibt, so wird er weggeworfen wie die Rebe und verdorrt; und solche sammelt man und wirft sie ins Feuer, und sie brennen. Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, so werdet ihr bitten, was ihr wollt, und es wird euch zuteilwerden. Dadurch wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht bringt und meine Jünger werdet. Johannes 15, 3-8 (Schl. 2000).

Du siehst also, dass alles, was wir hier in diesem Arbeitsbuch tun, im Einklang mit den Worten von Jesus sein muss. Nichts darf sich in eine Richtung entwickeln, dass du in der „Welt“ vorankommst, sondern deine Veränderung „Frucht“ für das „Reich Gottes“ bringt. Dies ist mir besonders wichtig.

Warum?

Viele Seelsorge-Coachings helfen den Menschen, mit und in der Welt (mit weltlichen Verhaltensweisen) voranzukommen. Viel Bibelwissen ist verwässert worden und haben antichristliche/weltliche Züge angenommen. Das sollte nicht sein.

Mein Ziel ist es, dass du immer mehr im Einklang mit dem Wort Gottes lebst und in der Gnade wandelst, die unser Vater für dich vorgesehen hat.

Legen wir los...

Ich habe keine Zeit...

Definition Zeit – Wikipedia – Welt:

Die **Zeit** ist eine physikalische Größe. Das allgemein übliche Formelzeichen der Zeit ist t , ihre SI-Einheit ist die Sekunde s .

Die Zeit beschreibt die Abfolge von Ereignissen, hat also eine eindeutige, unumkehrbare Richtung. Mit Hilfe der physikalischen Prinzipien der Thermodynamik kann diese Richtung als Zunahme der Entropie, d. h. der Unordnung in einem abgeschlossenen System, bestimmt werden.

Aus einer philosophischen Perspektive beschreibt die Zeit das Fortschreiten der Gegenwart von der Vergangenheit kommend und zur Zukunft hinführend.

Nach der Relativitätstheorie bildet die Zeit mit dem Raum eine vierdimensionale Raumzeit, in der die Zeit die Rolle einer Dimension einnimmt. Dabei ist der Begriff der Gegenwart nur in einem einzigen Punkt definierbar, während andere Punkte der Raumzeit, die weder in der Vergangenheit noch der Zukunft dieses Punkts liegen, als „raumartig getrennt“ von diesem Punkt bezeichnet werden.

Im SI-Einheitensystem ist die Zeit eine von mehreren Basisgrößen.

Zur Angabe eines Zeitpunkts wird die Uhrzeit verwendet. Als bürgerliche Zeit (UT, MEZ usw.) richtet sie sich annähernd nach dem Sonnenstand und ist durch staatliche Regelungen jeweils innerhalb einer Zeitzone einheitlich.

In der Philosophie fragt man seit jeher nach dem Wesen der Zeit, was auch Themen der Weltanschauung berührt. Für die physikalischen, die Bio- und Humanwissenschaften ist die Zeit ein zentraler, auch messtechnisch erfassbarer Parameter, u. a. bei allen bewegten Körpern (Dynamik, Entwicklung), in der Chronobiologie oder der Zeitsoziologie.

Die Psychologie untersucht die Zeitwahrnehmung und das Zeitgefühl. Die Ökonomie betrachtet Zeit auch als Wertgegenstand. In den Sprachwissenschaften bedeutet „Zeit“ die grammatische Form der Zeitwörter, das Tempus.

Wow... Ziemlich kompliziert. Ich möchte in diesem Arbeitsbuch ein paar Aspekte mit dir erarbeiten, die dein „Zeitempfinden“ auf das biblische Verständnis anpassen soll. Meiner Beobachtung nach haben viele Christen Zeitprobleme und Stress, weil sie in der „weltlichen Zeitdimension“ wandeln, statt in der „biblischen/geistlichen“. Wenn du es schaffst, deine Gedanken und Sinne diesbezüglich zu erneuern, wird sich dein Zeitmanagement definitiv ändern!

Zeit – Stress – Ruhe

Hebräer 4, Vers 11 (Schl. 2000) ist einer meiner Lieblingsverse, wenn es um das Thema Zeit geht:

„So wollen wir denn eifrig bestrebt sein, in jene Ruhe einzugehen, damit nicht jemand als ein gleiches Beispiel des Unglaubens zu Fall kommt.“

Für mich ist die gegenpolige Aussage sehr gewaltig.

EIFRIG BESTREBT SEIN – IN DIE RUHE EINZUGEHEN.

Wie kann man **eifrig** bestrebt sein, in die **Ruhe** einzugehen?

Dies ist ein wichtiger Punkt. Sobald wir „gestresst“ sind, sind wir außerhalb der Ruhe. Wenn wir außerhalb der Ruhe sind, wandeln wir im „Fleisch“, d.h. im seelischen Bereich (Gedanken, Gefühle, Emotionen der Welt) und im körperlichen Bereich (Anspannung der Muskulatur usw.). Der Heilige Geist mag zwar anwesend sein, doch bist du für seine Stimme mehr oder weniger „taub“.

Und das ist nun gefährlich, denn jetzt kommt 1. Petrus 5, Vers 8 (Schl. 2000):

„Seid nüchtern und wacht! Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann; dem widersteht, fest im Glauben, in dem Wissen, dass sich die gleichen Leiden erfüllen an eurer Bruderschaft, die in der Welt ist.“

Wenn wir also aus der Ruhe fallen, kann der Teufel auf uns zugreifen.

1. Übung:

Wir wollen jetzt auf der folgenden Seite eine 1. Übung machen. In der Mitte des Kreises befindest du dich in der vollkommenen Ruhe und im Geist und wandelst im Wort Gottes.

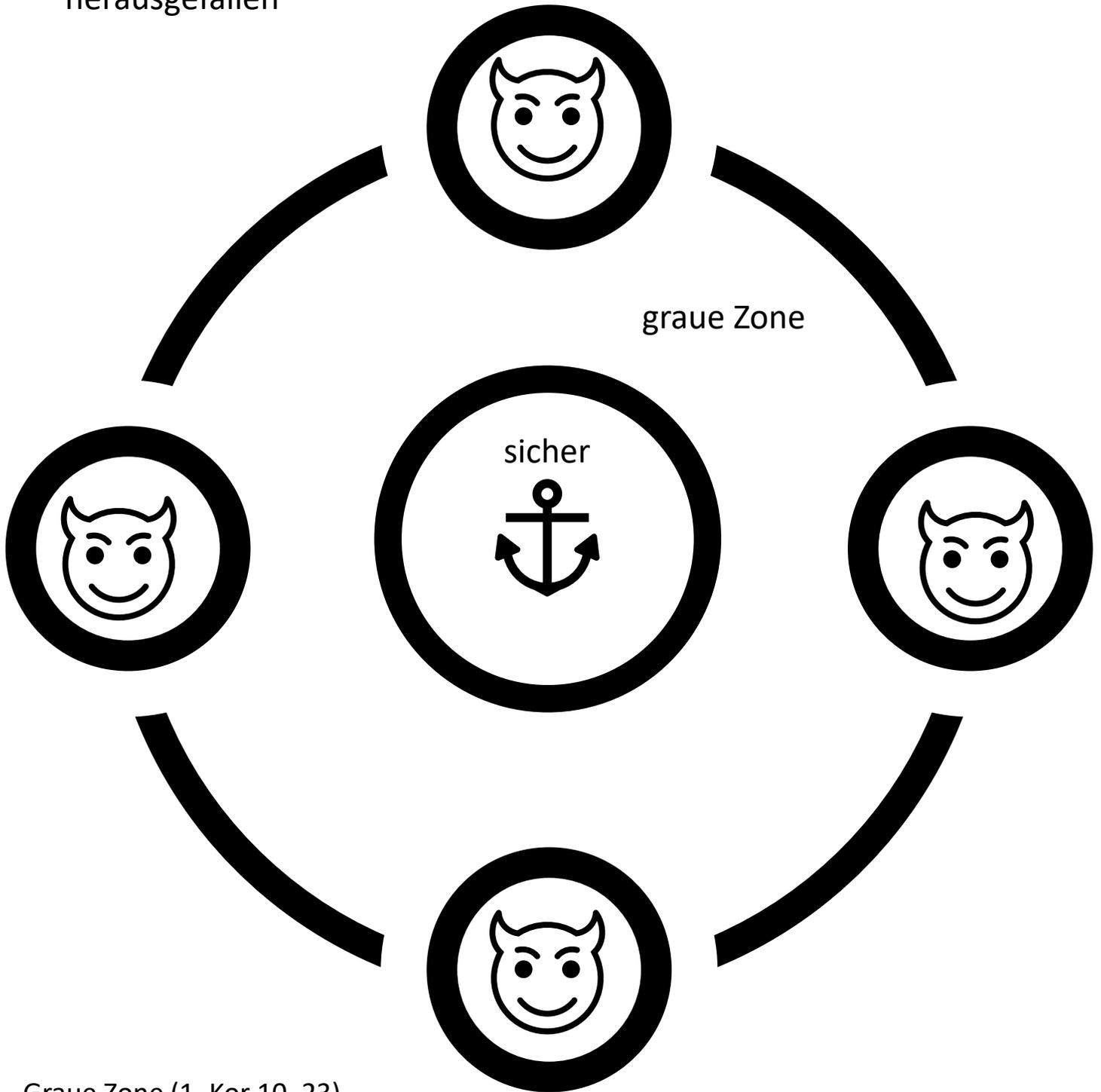
Je stressiger dein Alltag wird (insbesondere wenn du ihn aus dir heraus, statt aus dem Heiligen Geist heraus meisterst), umso mehr gelangst du an den Rand der „sicheren“ Zone. Dort wird der Teufel dann schon langsam, wie ein Magnet, nach dir greifen und probiert dich zu sich zu ziehen.

Lässt du dich einmal kurz auf seine Verführung ein, wird er dich aus dem sicheren Feld herausziehen. Er zieht dich „in die Welt“ und plötzlich zeigst du Verhaltensweisen, wie Menschen in der Welt. Du wirst z.B. wütend, verfällst in Süchte, tust Dinge, von denen du weißt, dass sie nicht gut für dich sind, usw. Dann fällt es dir umso schwerer, wieder zurück zu kommen.

Je weiter du dich von der sicheren, ruhigen Mitte entfernt hast, umso „größer“ muss die Kraft sein, dich zurückzuholen. Wenn du nur ein bisschen entfernt bist, hilft vielleicht ein wenig Bibellesen. Wenn du schon weiter raus bist, brauchst du schon ziemlich laut Lobpreismusik und wenn du schon mit einem halben Fuß „draußen“ stehst, ist es gut, Geschwister zu haben, die dich energisch wieder in die Mitte und die Wahrheit holen. Suche dir dafür Geschwister deines Vertrauens, die in der Wahrheit stehen, und dir helfen.

Reflektion - Bestandsaufnahme

Welt
herausgefallen

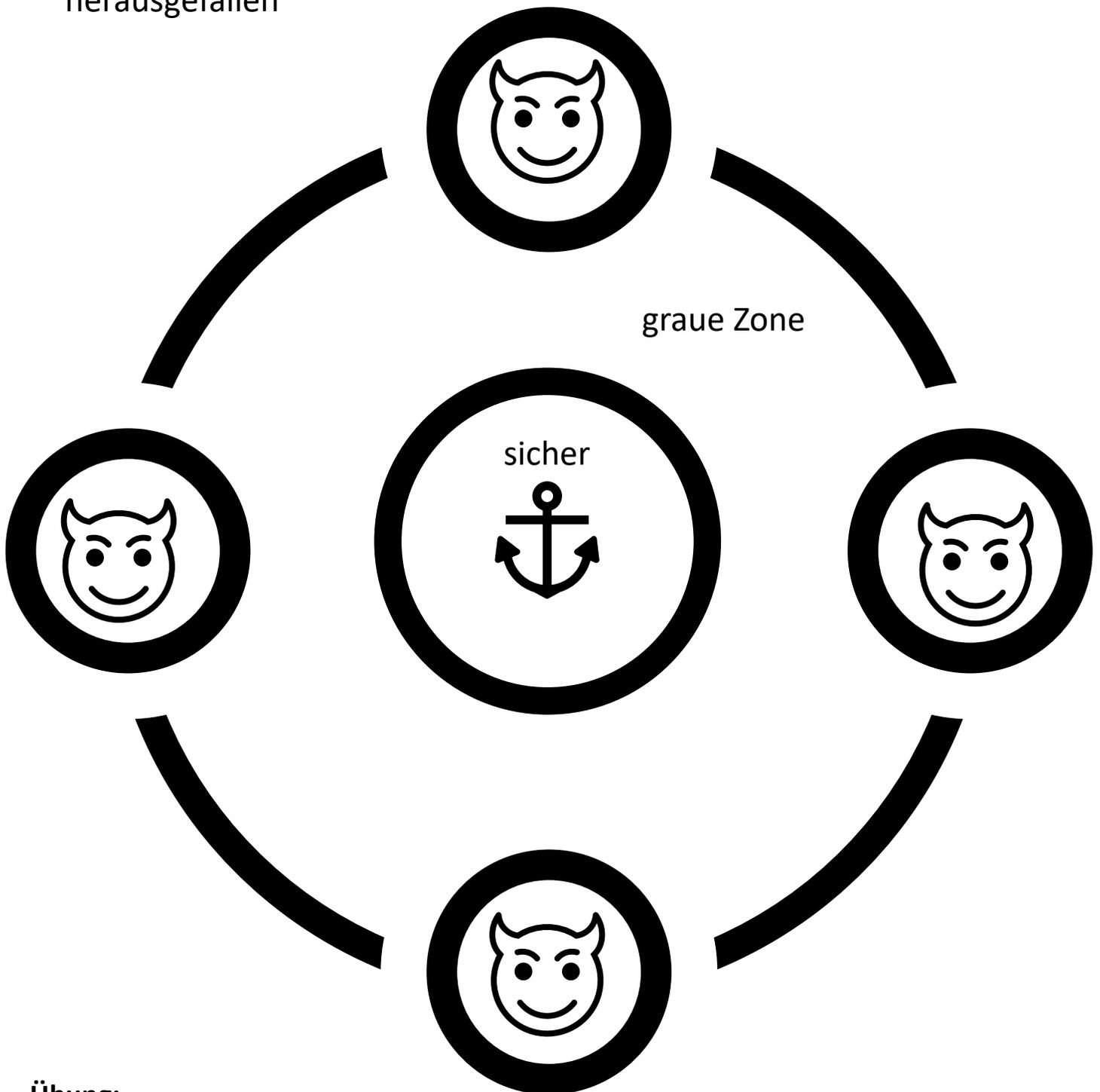


Graue Zone (1. Kor 10, 23)

„Es ist mir alles erlaubt – aber es ist nicht alles nützlich! Es ist mir alles erlaubt – aber es erbaut nicht alles. (Schl. 2000) – Zum Vergleich die Gute Nachricht Bibel: „Ihr sagt: Alles ist erlaubt! Mag sein, aber nicht alles ist deshalb auch schon gut. Alles ist erlaubt, aber nicht alles fördert die Gemeinde.“

Reflektion - Bestandsaufnahme

Welt
herausgefallen



Übung:

Reflektiere deinen Alltag und notiere, welche „Tätigkeiten“ in die graue Zone fallen und „wie“ der Teufel anfängt dich zu verführen. Was sind seine „Einfallstore“, z.B. weltliche Filme schauen, weltliche Musik, Diskussionen mit Namenschristen usw. Schreibe auf, woran du merkst, dass du wieder „weltlich“ bist, z.B. wütend, verspannt, jammernd...

Erste Hilfe- Strategie

Notiere hier, welches Verhalten und welche Tätigkeiten dich in der „sicheren“ Mitte halten. Diese Tätigkeiten (To Do's) sollten überwiegen. Stelle dir eine Waage vor. Wenn du auf eine Seite 10g hineinlegst und auf die andere Seite 5kg, dann kippt die Waage auf diese Seite. Womit du dich beschäftigst, dahin wird es dich ziehen! Je emotionaler eine Sache ist, desto mehr „Kraft“ hat sie. Je mehr du von deinen inneren Begierden gedrängt wirst, desto schwieriger wird es dir fallen, innerhalb des sicheren Rahmens zu bleiben.

Diese Tätigkeiten stärken mich in Wort, Wahrheit und Geist und halten mich „in der Mitte“. Notiere auch, wie viel Zeit du damit verbringst. Du kannst 2h Bibel lesen, die aber die „Kraft“ von 15min. haben. Du kannst 5 min. Lobpreis hören, die dich für 2h stärken. Priorisiere deine Tätigkeiten und bitte den Heiligen Geist, dass er dir beim nächsten Mal hilft, zu überwinden.

„Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.“
Römer 12, 21 (LUT)

Diese **Tätigkeiten sind in der „Grauzone“**. Ich mache sie gerne, ziehen mich jedoch Stück für Stück von der Wahrheit, dem Wort und von Gottes Reich weg. Auch hier kann die Intensität sehr entscheidend sein. Du kannst 15min. einer solchen Tätigkeit nachgehen, sie „schwächt“ dich aber für Stunden oder Tage und es fällt dir schwer, wieder zurück in die sichere Zone zu kommen. Bete und bitte den Heiligen Geist und Jesus, dass sie dir helfen, Überwinder zu werden. Überlege dir, was die ersten Anzeichen sind (Gedanken), die dich verleiten, in die Grauzone zu gehen. Z.B. gibt es zu einer weltlichen Sendung keine Alternative, überlege dir, was du stattdessen tun könntest. Ich habe z.B. keinen normalen Fernsehanschluss mehr oder habe WhatsApp von meinem Handy deinstalliert, weil es mich in die Welt zog und Zeit stahl. Es müssen nicht gleich krasse Maßnahmen sein. Wichtig ist, dass du herausfindest, an welcher Stelle/zu welchem Zeitpunkt, deine Gedanken auf Abwege gingen und du dich bewusst/unbewusst in die Grauzone begeben hast und dann zulässt, dass Gott dich verändert.

Verzerrtes Zeitempfinden

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Wenn uns die Herausforderungen hier auf der Erde aus der Bahn werfen, haben wir oft ein verdrehtes Zeitempfinden. Zu Beginn meines Weges mit Jesus, lebte ich mit Jesus in der „Gegenwart“. Ich war frisch bekehrt und alles war neu und aufregend. Es kamen keine Gedanken auf, dass ich die „Vergangenheit“ wiederhaben wollte.

Wenn wir mit Jesus gehen, müssen wir unsere Gedanken in 3 Richtungen erneuern:

Vergangenheit – Was sagt die Bibel uns, wie wir mit der Vergangenheit umgehen?

Gegenwart – Was sagt die Bibel uns, wie wir mit der Gegenwart umgehen?

Zukunft – Was sagt die Bibel uns, wie wir mit der Zukunft umgehen?

Schauen wir uns dazu Bibelverse an. Danach gilt es, ins Gebet zu gehen und sich vom Heiligen Geist verändern zu lassen.

Umgang mit der Vergangenheit:

„Daran denkt ihr, daran klammert ihr euch. Aber blickt doch nicht immer zurück!
Ich schaffe jetzt etwas Neues! Es kündigt sich schon an, merkt ihr das nicht?“
Jesaja 43, 18 (Gute Nachricht)

„Wenn ein Mensch zu Christus gehört, ist er schon eine neue Schöpfung. Was er früher war, ist vorbei; etwas ganz Neues hat begonnen.“
2. Korinther 5, 17 (Gute Nachricht)

„Das Gesetz hat nichts mehr von mir zu fordern: Es hat mir den Tod gebracht, deshalb bin ich für das Gesetz tot und lebe jetzt für Gott. Weil ich aber mit Christus am Kreuz gestorben bin, lebe in Wirklichkeit nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir. Das Leben, das ich jetzt noch in diesem vergänglichen Körper lebe, lebe ich im Vertrauen auf den Sohn Gottes, der mir seine Liebe erwiesen und sein Leben für mich gegeben hat. Ich weise die Gnade Gottes nicht zurück. Wenn wir vor Gott damit bestehen könnten, dass wir das Gesetz erfüllen, dann wäre ja Christus vergeblich gestorben!“
Galater 2, 19-21 (Gute Nachricht)

„Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“
Epheser 4, 32 (LUT)

„Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebt, so wird euch vergeben.“
Lukas 6, 37

Übung Vergangenheit

Jetzt wirst du vielleicht sagen: „Claudia, was hat das mit meinem Zeitmanagement zu tun?“

Ich will es dir sagen. Obwohl dein Gehirn sehr klein ist, verbraucht es mehr Energie als dein Herz. Die Gedanken sind immer der 1. Schritt um dir Kraft zu rauben, deshalb freut sich der Teufel, wenn er einen Gedanken bei dir pflanzen kann, der dann zu einer regelrechten „Kette“ von Gedanken (+ ggf. Gefühlen) in deinem Kopf wird. Gott wusste schon, warum er uns davor warnte und warum er uns aufforderte, permanent unsere Gedanken und Sinne zu erneuern. Mit fast 20 % des gesamten Energieverbrauches, verbraucht das Gehirn mehr Energie als dein Herz!

Schlimm sind hierbei „Gedankenketten“, die wie ein Zug fahren, aber immer im Kreis! Es ist ein regelrechter Energiefresser und vor allem aber lenken dich diese Gedanken von dem ab, was Gott für dich will: FOKUS!

„Jesus sagte: »Das wichtigste Gebot ist dieses: ›Höre, Israel! Der Herr ist unser Gott, der Herr und sonst keiner. 30 Darum liebt ihn von ganzem Herzen und mit ganzem Willen, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft.« 31 Das zweite ist: ›Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‹ Es gibt kein Gebot, das wichtiger ist als diese beiden.«“

Markus 12, 29-31 (Gute Nachricht)

Wenn wir unsere Gedanken und Sinne so erneuern, dass Jesus, Vater Gott und der Heilige Geist an der 1. Stelle in unserem Leben stehen, werden wir automatisch viele Dinge „nicht“ mehr tun und unser Zeitmanagement verändert sich.

Der Feind greift die Gedanken an, doch es liegt an uns, wie wir darauf reagieren und wie wir uns verhalten. Ob wir in den Kampf einsteigen oder uns mit der Waffenrüstung des Geistes verteidigen.

„Dazu habe ich keine Kraft“, sagst du vielleicht. Ich sage dir: DOCH!

“Allem bin ich gewachsen durch den, der mich stark macht.“

Philipper 4, 13 (Gute Nachricht)

Es ist eine Lüge des Teufels! Du musst glauben und vertrauen. Manchmal braucht man ein paar Runden Übung, bis man überwunden hat. Bleib dran!

Schau dir die nachfolgenden Fragen an und mache dir Notizen dazu. Es geht um die Vergangenheit. Prüfe dann, ob du bereits alles mit „begraben“ hast oder ob du dich vom Teufel noch in der Welt hängen und dir von ihm einreden lässt, dass diese Themen wichtig sind. Was zu deinem „alten“ Leben gehört, ist vergangen, insbesondere:

- Krankheiten am Kreuz gestorben (Jesaja 53, 3-4)!
- Mangel am Kreuz gestorben!
- Süchte am Kreuz besiegt!
- Flüche gebrochen! Anmerkung: Es ist nicht biblisch, nach der Wiedergeburt noch Flüche brechen zu müssen, sie SIND gebrochen, weil Jesus zum Fluch WURDE!
- Ungute Bekanntschaften/Freundschaften erledigt/geheilt...
- Misshandlungen, Ungerechtigkeiten, Verurteilungen usw. durch andere Menschen am Kreuz „erledigt“!

Übung Vergangenheit

Schreibe hier alles auf, was du aus deiner Vergangenheit mit schleppst und dich HEUTE noch mit Gedanken beschäftigt. Schreibe sie auf und entmache damit den Teufel. Stelle dich der Wahrheit, dass diese Gedanken/Gefühle usw. LÜGEN sind! Berufe dich auf das vollbrachte Werk am Kreuz!

Prüfe, ob du wirklich loslassen willst. Wenn nicht, hast du dich noch nicht zu 100 % für das Reich Gottes entschieden, und dass du SEIN EIGENTUM und eine NEUE SCHÖPFUNG geworden bist. Prüfe dich dann nochmal, ob du bereit bist (Römer 12, 1), dich vollkommen hinzugeben. Als lebendiges Opfer! Es ist eine Entscheidung.

„Brüder und Schwestern, weil Gott so viel Erbarmen mit euch gehabt hat, bitte und ermahne ich euch: Stellt euer ganzes Leben Gott zur Verfügung! Bringt euch Gott als lebendiges Opfer dar, ein Opfer völliger Hingabe, an dem er Freude hat. Das ist für euch der »vernunftgemäße« Gottesdienst.“

Römer 12, 1 (Gute Nachricht)

„Jesus aber sprach zu ihm: Niemand, der seine Hand an den Pflug legt und zurückblickt, ist tauglich für das Reich Gottes!“

Lukas 9, 62 (Schl. 2000)

Liste meiner Gedanken und Themen der Vergangenheit:

(Prüfe: Will ich festhalten oder vertraue ich, dass Gott etwas Besseres für mich hat?)

Übung Gegenwart

Die Bibel gibt uns auch Hinweise, wie wir mit der Gegenwart umgehen sollen.

Der Mensch fühlt sich oft „gut“, wenn er viel „getan“ hat. Das ist ein Problem. Wenn wir viel tun, gehen wir u.U. nicht in die Ruhe ein, die so wichtig ist. Denn erst in der Ruhe kannst du den Heiligen Geist wahrnehmen, was er dir zu sagen hat.

Was macht also der Teufel? Er wird dich beschäftigt halten, damit du nicht in die Ruhe eingehst.

„Denn wir sind sein Werk, geschaffen in Christo Jesu zu guten Werken, zu welchen Gott uns zuvor bereitet hat, daß wir darin wandeln sollen.“

Epheser 2, 10 (LUT)

„Der Herr ist der Geist; wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.“

2. Korinther 3, 17 (LUT)

„Aber der Tröster, der Heilige Geist, den mein Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.“

Johannes 14, 26 (LUT)

„Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.“

Psalm 62, 2 (LUT)

„Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen.“

Hebräer 4, 9-10 (LUT)

„Es ist aber nahe gekommen das Ende aller Dinge. So seid nun besonnen und nüchtern zum Gebet.“

1. Petrus 4, 7 (LUT)

„So lasst uns nun bemüht sein, in diese Ruhe einzugehen, damit nicht jemand zu Fall komme wie in diesem Beispiel des Ungehorsams.“

Hebräer 4, 11 (LUT)

„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen, denn ihr wisst, dass ihr von dem Herrn als Lohn das Erbe empfangen werdet. Dient dem Herrn Christus!“

Kolosser 3, 23-24 (LUT)

„Darum, meine lieben Brüder und Schwestern, seid fest und unerschütterlich und nehmt immer zu in dem Werk des Herrn, denn ihr wisst, dass eure Arbeit nicht vergeblich ist in dem Herrn.“

1. Korinther 15, 58 (LUT)

„Ihr Sklaven und Sklavinnen, ordnet euch euren Herren und Herrinnen unter, und erweist ihnen den schuldigen Respekt, nicht nur den guten und freundlichen, sondern auch den launischen.“

1. Petrus 2, 9-10 (Gute Nachricht)

Übung Gegenwart

Fassen wir die Bibelstellen der Vorseite in konkrete To Do's zusammen, denn das richtige Verhalten sorgt für ein besseres „Zeitmanagement“.

1. In den **Werken** wandeln, die Gott bereits für uns vorbereitet hat. Wandelst du im Heiligen Geist und tust das, was Gott dir aufgetragen hat, oder folgst du deinen eigenen Plänen? Betest du darüber, was „heute“ dran ist, was er „vorbereitet“ hat, um das zu tun, was er gerne möchte, dass du es tust?
2. Wandelst du im **Heiligen Geist** oder im Fleisch bei deinen Tätigkeiten? Bete und überlege dir Strategien, wie du bei den Tätigkeiten, die du tun „musst“, trotzdem im Geist wandeln kannst.
3. **Jammerst** du über Situationen oder lässt du dich vom Heiligen Geist lehren, korrigieren, ermahnen usw.? Mir trug z.B. der Heilige Geist auf, WhatsApp von meinem Handy zu entfernen. Bist du bereit, das zu tun, was Gott dir sagt, weil es das „Beste“ für dich ist? Evtl. musst du den Rebellen beerdigen :)
4. Handelst du **aus der Ruhe heraus** oder aus dem Fleisch. Bist du gestresst? Bist du in einer Opferhaltung (die anderen sind Schuld) oder gehst du in die Eigenverantwortung, Macht, Kraft und Ruhe, die der Heilige Geist dir gibt?
5. Wandelst du in „deinen“ Werken **oder** wandelst du im **bereits „vollbrachten“ Werk** Jesu und kannst in seinem Werk wandeln (z.B. bestimmte Dinge an Gott abgeben, damit er sich kümmern kann).
6. Tust du das, was du tust, aus einem **guten Herzen heraus**, für unseren Herrn Jesus? Egal, was es ist? Auch für deinen Chef, Ehepartner und für Menschen, die nicht im Glauben stehen und dich evtl. schlecht behandeln?
7. **Wächst du geistlich** und nimmst so immer mehr zu im Werk des Herrn? Oder möchtest du lieber einen oberflächlichen Glauben behalten und weiter wie Menschen der Welt leben?

Danach erstelle eine Liste der Dinge, die du so den ganzen Tag tust und überprüfe sie auf:

- a) **Deine Haltung** – übst du diese Tätigkeit (z.B. Windeln wechseln) mit der Haltung aus, dass du es für unseren Herrn Jesus tust? Wenn nein, bete zum Herrn, dass er dir dabei hilft, die richtige Haltung zu entwickeln.
- b) Handeln aus dem **Geist** heraus.
- c) Tätigkeiten, die **nicht** zur Ehre des Herrn sind (eliminieren). Wenn dir das Loslassen schwer fällt, bitte den Heiligen Geist, dass er dir hilft (du musst es aber auch wirklich wollen!).
- d) Sind die Tätigkeiten auf **Glauben und Vertrauen** gegründet oder aufgrund des Fleisches (Reaktionen aus Gefühlen wie Angst, Unruhe, Traurigkeit, Wut/Ärger usw.)?

Bete über deine Notizen und bitte den Heiligen Geist, dass er dir die nächsten Schritte zeigt.

Übung Zukunft

Mein Zeitmanagement hat sich in den letzten 2 Jahren entscheidend geändert. Vieles hat mit dem Sinn meines Lebens zu tun, der nach meiner Bekehrung klar war. Nach und nach veränderte mich der Heilige Geist dorthin, dass der Sinn meines Lebens (für Gott und für den Aufbau seines Reiches zu leben, mit den Gaben, die er mir gegeben hat) immer konkreter wurde. Viele weltliche Dinge haben sich verabschiedet und ich fing an, über meinen eigenen Tod hinaus zu denken. Es wurde immer unwichtiger, was ich in diesem Leben erlebe und immer wichtiger, für die Menschen da zu sein, die sich für Gottes Reich entschieden haben.

Gerade gestern dachte ich, dass mein Sinn sich auf das „ewige Leben“ beschränkt hat. Und während ich diesem Sinn nachgehe, freue ich mich, wenn die Umstände dafür angenehm sind.

Ich bemerkte damals, dass mein weltlicher Blick eine Zeitspanne die Bibelzeit (vor Christus) bis zu meinem physischen Tod umfasste. Vor meiner Bekehrung umfasste meine Zeitspanne lediglich den Bereich die Generation meiner Großeltern bis zu meinem Tod. Gott kennt unser Herz und so offenbarte er mir an einem Tag, WIE es mit ihm werden würde. Er gab mir den Blick für die Ewigkeit in mein Herz.

Heute bin ich davon überzeugt, dass sich unser Zeitmanagement verändert, wenn sich unser Blick auf unsere Zukunft verändert. Bis „wohin“ schaue ich. Mit Blick auf die Ewigkeit werden viele Entscheidungen und ToDo's weniger wichtig bis unsinnig.

Wie denkst du noch? Kannst du schon „in der Ewigkeit“ denken oder denkst du noch weltlich?

Lasse dich vom Heiligen Geist verändern. Hierzu wollen wir uns die Wahrheiten aus der Bibel anschauen:

„Und ich gebe ihnen das ewige Leben, und sie werden nimmermehr umkommen, und niemand wird sie aus meiner Hand reißen. Mein Vater, der mir sie gegeben hat, ist größer als alles, und niemand kann sie aus des Vaters Hand reißen. Ich und der Vater sind eins.“

Johannes 10, 28-30 (LUT)

„Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.“

1. Petrus 5, 10 (LUT)

„Uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.“

2. Korinther 4, 12 (LUT)

„Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“

Johannes 3, 16 (LUT)

„Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“

Offenbarung 21, 3-4

Übung Zukunft

Notiere deine Gedanken. Wie sieht für dich die/deine Zukunft aus?

Welche Gedanken hast du, in Bezug auf die Zukunft?

Hast du vielleicht Ängste und Sorgen?

Die Bibel spricht davon, dass wir Bedrängnis in der Welt haben werden. Das ist ganz normal. Gott hat uns nie versprochen, dass es keine Herausforderungen geben wird, wenn wir Jesus nachfolgen. Das ist auch ganz normal, denn seit dem Sündenfall ist die Menschheit gefallen. Wir werden (bis Jesus wiederkommt) immer mit Herausforderungen zu kämpfen haben. Aber das trifft jeden Menschen und nicht primär wiedergeborene Christen. Aber: Wir haben Jesus und damit die Kraft Gottes in unserem Leben.

Weiterhin haben wir Verheißungen (Versprechungen) von Gott, die für alle wiedergeborenen Kinder Gottes gelten.

Durch die neue Schöpfung haben wir nun neue Regeln in unserem christlichen Leben. Wenn wir uns an diese Regeln halten, wird es uns gut ergehen. Wir bieten dann dem Teufel keine Angriffsfläche. Wir können uns auf Jesus und seine Tat am Kreuz berufen. Wir können Gott unsere Sorgen hinlegen und um Unterstützung und Hilfe bitten.

Es geht darum, die Gedanken und Sinne an die Verheißungen Gottes anzupassen.

Mir half es sehr, den Blick auf die Ewigkeit zu bekommen. An das ewige Leben zu glauben, ist Teil des Evangeliums. Ein Ziel, das wir anstreben. Durchzuhalten, bis zum Schluss, um mit Jesus in die Ewigkeit einzugehen.

Wir sind bereits im ewigen Leben „angekommen“. Mit der Wiedergeburt/Taufe hast du dein altes Leben mit Jesus begraben und bist mit Jesus in ein neues Leben eingegangen. Jetzt gilt für dich: „Wie im Himmel, so auf Erden.“ Kannst du das glauben? Kannst du das annehmen? Bete, in Jesu Namen, zu unserem Vater und bitte um Veränderung deiner Gedanken und Sinne.

„Geht hinein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und viele sind's, die auf ihm hineingehen. Wie eng ist die Pforte und wie schmal der Weg, der zum Leben führt, und wenige sind's, die ihn finden!“

Matthäus 7, 13-14 (LUT)

„Wer auf sein Fleisch sät, der wird von dem Fleisch das Verderben ernten; wer aber auf den Geist sät, der wird von dem Geist das ewige Leben ernten.“

Galater 6, 8 (LUT)

Wenn wir wissen, was uns im ewigen Leben erwartet, dann können wir besser unterscheiden, was wichtig ist. Kannst du dich für das Richtige entscheiden? Kennst du die Geschichte von Marta und Maria? Maria interessierte sich für das Reich Gottes und das, was Jesus zu sagen hatte. Marta dagegen hielt sich mit der Hausarbeit auf und war sehr genervt, weil Maria ihr nicht half. Jesus rügte Marta, weil sie sich so viele Sorgen machte und lobte Maria, weil sie sich für ein unvergängliches Gut entschieden hatte.

Bete evtl. in Jesu Namen zum Vater, dass er dir hilft, deinen Fokus richtig zu setzen.

„Trachtet vielmehr zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles hinzugefügt werden! 34 Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.“

Matthäus 6, 33-34 (LUT)

Übung Zukunft

Schaue in der Bibel nach (z.B. Offenbarung), was dich im ewigen Leben erwartet und was die Verheißungen Gottes für wiedergeborene Christen sind. Stimmen deine Visionen und Gedanken/Sinne mit Gottes Wort überein?

Hast du zum Ziel, dass Gottes Wille zu deinem Willen wird?

Probierst du, deinen Willen dem Willen Gottes passend zu machen?

Kannst du Gott glauben und vertrauen und dich nicht sorgen?

Verschiedene Dimensionen

Viele Christen handeln nicht viel anders als weltliche Nicht-Christen und wandeln im „Schauen“ statt im „Glauben“. Wir müssen lernen, dass im geistlichen Bereich Dinge bereits vollbracht/erledigt sind. Wir berufen uns mit Dank und Freude darauf und bestätigen es mit einem Amen.

„Der uns aber hierzu bereitet hat, ist Gott, der uns auch das Unterpand des Geistes gegeben hat. Darum sind wir allezeit getrost und wissen: Solange wir im Leib daheim sind, sind wir nicht daheim bei dem Herrn. Denn wir wandeln im Glauben und nicht im Schauen. Wir sind aber getrost und wünschen vielmehr, aus dem Leib auszuwandern und daheim zu sein bei dem Herrn. Darum suchen wir auch unsere Ehre darin, dass wir ihm wohlgefallen, sei es daheim oder nicht daheim. Denn wir alle müssen vor dem Richterstuhl des Christus offenbar werden, damit jeder das empfängt, was er durch den Leib gewirkt hat, es sei gut oder böse.“

2. Korinther 5, 5-10 (LUT)

„Sollte Gott nicht auch Recht schaffen seinen Auserwählten, die zu ihm Tag und Nacht rufen, und sollte er bei ihnen lange warten? Ich sage euch: Er wird ihnen Recht schaffen in Kürze. Doch wenn der Menschensohn kommen wird, wird er dann Glauben finden auf Erden?“

Lukas 18, 8 (LUT)

„Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.“

Philipper 4, 6-7 (LUT)

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“

1. Petrus 5, 7 (LUT)

„Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Matthäus 6, 34 (LUT)

Mache dir bewusst, dass Jesus am Kreuz bereits alles für uns getragen hat. Durch ihn haben wir als Söhne und Töchter die Legitimation bekommen, vor den Thron des Vaters zu treten und ihn zu „bitten“ und alles vorzutragen, was uns beschäftigt. Du musst nicht alles alleine tragen.

Manche Menschen sind sehr stolz darauf, dass sie alles alleine schaffen. Für den Glauben ist dies sehr ungünstig. Denn wenn wir alles alleine machen wollen, müssen wir Jesus nicht um Hilfe bitten. Du kannst mit allem zum Vater kommen, auch wenn es dir noch so banal erscheint. Alles findet im geistlichen Bereich statt. Lass dich also vom Teufel nicht irritieren und glaube nicht, was du „scheinbar“ siehst.

Vertraue auf die Verheißungen Gottes und lobe und preise ihn für die Wunder, die er in deinem Leben vollbringen will.

Mache dir eine Liste all der Dinge, bei denen du Hilfe benötigst. Bitte Jesus, dass er dir hilft. Bitte den Heiligen Geist, dass er dich verändert, so dass du Hilfe vom Vater annehmen kannst.

Du wirst sehen, die Dinge werden dir viel leichter von der Hand gehen.

Achte auf die richtige Zeit, in der du etwas bestimmtest tun/abarbeiten sollst.

Bitte Jesus jeden Tag, dass er dir hilft. Vielleicht merkst du im Gebet bereits, welche Tätigkeiten nicht wirklich Frucht bringen oder Jesus keine Ehre machen. Gebe sie ab.

Alles hat seine von Gott gegebene Zeit

Prediger 3, 1-15 (Gute Nachricht):

„Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit: geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreißen, töten und Leben retten, niederreißen und aufbauen, weinen und lachen, wehklagen und tanzen, Steine werfen und Steine aufsammeln, sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen, finden und verlieren, aufbewahren und wegwerfen, zerreißen und zusammennähen, schweigen und reden. Das Lieben hat seine Zeit und auch das Hassen, der Krieg und der Frieden. Was hat ein Mensch von seiner Mühe und Arbeit? Ich habe die fruchtlose Beschäftigung gesehen, die Gott den Menschen auferlegt hat. Gott hat für alles eine Zeit vorherbestimmt, zu der er es tut; und alles, was er tut, ist vollkommen. Dem Menschen hat er eine Ahnung von dem riesigen Ausmaß der Zeiträume gegeben, aber von dem, was Gott in dieser unvorstellbar langen Zeit tut, kann der einzelne Mensch nur einen winzigen Ausschnitt wahrnehmen. Ich bin zu der Erkenntnis gekommen: Das Beste, was der Mensch tun kann, ist, sich zu freuen und sein Leben zu genießen, solange er es hat. Wenn er aber zu essen und zu trinken hat und genießen kann, was er sich erarbeitet hat, dann verdankt er das der Güte Gottes. Ich habe erkannt: Alles, was Gott tut, ist unabänderlich für alle Zeiten. Der Mensch kann nichts hinzufügen und nichts davon wegnehmen. So hat es Gott eingerichtet, damit wir in Ehrfurcht zu ihm aufschauen. Was in der Vergangenheit geschah und was in Zukunft geschehen wird, hat Gott lange zuvor festgelegt. Und die Zeit, die uns entschwunden ist, ist bei ihm nicht vergangen.“

Sprüche 14, 25 sagt uns:

„Wer geduldig ist, der ist weise;
wer aber ungeduldig ist, offenbart seine Torheit.“

Geduld und Selbstbeherrschung lernen wir, wenn wir im Geist Gottes und seinem Zeitplan wandeln.

Letztlich ist es mangelndes Vertrauen in Gottes Zeitplan, dass wir „selbst“ die Dinge in die Hand nehmen wollen.

Wenn dein Tag sehr getaktet ist, voller (von außen) festgelegter Termine, dann probiere die dir zur Verfügung stehende Zeit mit dem Heiligen Geist zu füllen.

Übung:

Führe über ein paar Tage oder eine Woche ein Zeitprotokoll. Das mag jetzt erst einmal stressig klingen, doch ich kann dir sagen, das kann dir die Augen öffnen.

Am besten notierst du dir deine Gefühle dazu.

Meine Erfahrung (an mir selbst) ist, dass ich nicht in der Lage war, RUHE und WENIG TUN anzunehmen. Dabei schenkt Gott jedem von uns genügend Zeit, um mit ihm Gemeinschaft zu haben.

Es ist das Wichtigste für ihn, dass wir Zeit mit ihm verbringen können. Evtl. weißt du gar nicht, wie du mit dem Herrn Zeit verbringen kannst. Auch das ist bei vielen mit „Arbeit“ verbunden. EINFACH SO mit unserem Vater Zeit zu verbringen, ist für viele Christen wirklich schwierig. Sie fühlen sich, als hätten sie nichts „getan“.

Alles hat seine von Gott gegebene Zeit

Dafür brauchen wir die Frucht des Geistes (Galater 5) „Selbstbeherrschung“.

Wir „herrschen“ über uns selbst. Über unser Fleisch. Sprich: Über unsere Gefühle und unsere Seele (Bedürfnisse).

Im 1. Schritt führe ein Zeitprotokoll um herauszufinden, wo du etwas

- a) aus dir heraus tust,
- b) von außen „aufgetragen“ tust,
- c) dich gezwungen fühlst, es zu tun (Gefühl von Manipulation) aber es nicht tun müsstest,
- d) jemand es von dir verlangt (z.B. übermäßiges Verantwortungsgefühl),
- e) aus falschen Motiven (menschliche Gefühle und Begierden) heraus tust
- f) aus Langeweile tust,
- g) aus Unruhe (das muss ich ja auch noch machen...) tust,
- h) aus einem Suchtverhalten heraus tust,
- i) aus dem Heiligen Geist heraus geleitet tust,
- j) ist es jetzt dran? Soll ich noch warten? Was ist der gute Zeitpunkt?

Vielleicht beobachte/notiere dabei deine Gedanken und Gefühle.

Bei mir war es so, dass ich vieles aus einem übersteigerten Verantwortungsgefühl heraus getan habe. Der Heilige Geist hat mich dazu überhaupt nicht beauftragt. Ich musste lernen, manche Probleme bei den Menschen zu lassen, zu denen sie gehörten. Nicht jeder will wirklich geistliches Wachstum und die Wahrheit. Ich musste also in der Ruhe sein und auf den Heiligen Geist hören, was jetzt wirklich wichtig ist.

Dann habe ich zielorientiert gebetet und den Heiligen Geist gebeten, mich zu verändern, nach Gottes Willen.

Schau dir dazu auch das Video zu dem Thema an, dort spreche ich darüber.

Voraussetzung ist, dass du bereit bist, deinen eigenen Willen loszulassen.

Meistens übernehmen wir Dinge, die uns Zeit stehlen, weil wir nicht widerstehen können oder es uns gut tut, zu sagen, was wir so alles (für andere) gemacht haben. Wir erwarten indirekt „Liebe und Anerkennung“. Hierzu findest du auch ein Video auf dem YouTube-Kanal.

Doch wir haben bereits Gottes Liebe und Anerkennung. Wir können sie uns nicht mit Leistung verdienen. Mache dir das klar.

Vielleicht ist es an der Zeit, zu reduzieren, was keine „Frucht“ bringt.

Prüfe deine Gedanken/Gefühle und Haltung. Bist du bereit, etwas „loszulassen“?

Wir haben oft Zeitmangel, weil wir uns vom Feind ablenken und „beschäftigen“ lassen. Wenn du mit dem Verstand daran gehst, wirst du erkennen, dass es NICHT Gottes Wille ist, dass du gestresst bist und keine Zeit für unseren Vater oder deine Familie hast.

Nach den Zeitprotokollen habe ich dir Gebetsideen gegeben, wie du gezielt unseren Vater bitten kannst, dir zu helfen.

Notizen – Gedanken – Gebet

Aus dir heraus:

Vater, hilf mir, dass ich die Dinge nicht mehr aus meiner eigenen Kraft heraus tue, sondern aus deinem Geist geleitet. Lass mich in deinem Geist wandeln und hilf mir, meine täglichen Pflichten ruhig und effizient zu erledigen. Heiliger Geist, bitte verändere mich. In Jesu Namen, Amen.

Von außen aufgetragen:

Vater, hilf mir, dass ich unterscheiden kann, was wirklich (nach deinem Willen) im Gehorsam zu tun ist. Hilf mir, dass ich das, was mir Zeit stiehlt, eliminieren kann. Hilf mir, nein zu sagen, wenn es wichtig und angebracht ist. Heiliger Geist, bitte verändere mich entsprechend. In Jesu Namen, Amen.

Gezwungen fühlen – Manipulationen:

Vater, bitte hilf mir, dass ich Manipulationen von außen erkenne und geistlich zurückweise. Du möchtest, dass ich genügend Zeit für dich und all die Dinge habe, die wichtig sind und deinem Willen entsprechen. Hilf mir, dass ich im Frieden bin, wenn ich auf Manipulationen nicht mehr eingehe. In Jesu Namen, Amen.

Übermäßiges Verantwortungsgefühl:

Vater, bitte hilf mir, dass ich nur die Verantwortlichkeiten übernehme, die ich übernehmen soll und im Einklang mit deinem Willen stehen. Hilf mir, dass ich mich zurücknehme, wenn ich die Verantwortlichkeiten dort lasse, wo sie hingehören. Hilf mir, den Fokus auf das zu halten, was wirklich wichtig ist. In Jesu Namen, Amen.

Notizen - Gedanken - Gebet

Aus menschlichen/eigenen Begierden heraus:

Vater, ich bitte dich! Schneide alle Reben ab, die keine Frucht bringen. Ich tue diese Dinge, weil es mich innerlich drängt, sie zu tun. Das ist nicht gut. Bitte hilf mir, das loszulassen. Heiliger Geist, verändere mich. In Jesu Namen, Amen.

Aus Langeweile heraus:

Vater, ich tue dies, weil ich mich langweile. Bitte hilf mir, Alternativen zu finden, die in deinem Sinne sind und deinem Willen entsprechen. Hilf mir loszulassen, was mir nicht dient und meine Zeit stiehlt. Hilf mir, dass ich dem Feind die Tür zu mache, so dass er mich nicht mehr bestehlen kann. In Jesu Namen, Amen.

Aus Unruhe heraus:

Vater, hilf mir, dass ich in deiner Ruhe wandeln kann. Jesus hat am Kreuz alles für mich getragen, damit ich in die Ruhe eingehen kann. Der Feind will mir diese Ruhe stehlen. Ich will eifrig bestrebt sein, in diese Ruhe einzugehen (Hebräer 4, 11). Schneide alle Reben ab, die keine Frucht bringen und die mich von der Ruhe ablenken, die so wichtig für mich ist. In deinem Geist werde ich still und ruhig. Hilf mir, meine Gedanken und Sinne zu erneuern, damit ich zuverlässiger im Geist wandele. In Jesus Namen, Amen.

Aus Suchtverhalten heraus:

Vater, hilf mir, diese Sucht loszulassen. Alles wofür ich Ersatz brauche sind die Punkte, in denen ich noch nicht in dir und deiner Gnade und Liebe wandele. Ich danke dir, dass du bei mir bist und mich trägst. Nach und nach werde ich verändert. Von Herrlichkeit zu Herrlichkeit. In Jesu Namen, Amen.

Notizen - Gedanken - Gebet

Vater, hilf mir, dass ich zuverlässig in deinem Geist wandele. Hilf mir, dass ich glauben kann, dass dein Zeitmanagement das Beste für mich ist. Hilf mir, dass ich dir in allen Dingen vertraue. Hilf mir, dass ich glauben kann, dass du das Beste für mich willst. Du liebst mich mehr, als je ein Mensch mich lieben könnte. Du hast mich nach deinem Ebenbild geschaffen, um mit mir Gemeinschaft zu haben. Hilf mir zu erkennen, wie du dir Gemeinschaft mit mir vorstellst. Ich will meinen Willen immer mehr deinem Willen unterordnen. Bitte verändere mich so, wie du mich haben willst. In Jesu Namen, Amen.

Richtiger Zeitpunkt?

Vater, hilf mir, dass ich jeden Tag das tue, was du vorbereitet hast. Dein Zeitmanagement ist das Beste für mich. Bitte hilf mir, dass ich fokussiert bleibe, auf das Wesentliche und deinen Zeitplan umsetze. Schneide alle Reben an mir ab, die keine Frucht bringen und mich ungeduldig sein lassen. Ich will fokussiert und effizient das tun, was du bereits an Werken bereitet hast. Hilf mir, deinem Zeitplan in meinem Leben zu folgen, statt meinem. In Jesu Namen, Amen.

Welcher Typ bist du?

Früher habe ich darüber gesprochen, dass es Menschen gibt, die in „großen“ Stücken arbeiten und Menschen, die wie in einem Mosaik ihre Arbeit einteilen. Ich bin eher so fürs Grobe, Große, Ganze. Wenn ich an etwas herangehe, bleibe ich manchmal 10-12h fokussiert an etwas, das kann ich auch ein paar Tage am Stück, dann brauche ich ein paar Tage Ruhe und Stille.

Dennoch habe ich gelernt, dass es günstig ist, wenn man sich eine große Sache auch in kleine Teilchen aufteilen kann, um sie Stück für Stück „abzuarbeiten“, wie bei einem Projektplan.

„Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen. Tut alles ohne Murren und ohne Zweifel, damit ihr ohne Tadel und lauter seid, Gottes Kinder, ohne Makel mitten unter einem verdorbenen und verkehrten Geschlecht, unter dem ihr scheint als Lichter in der Welt, dadurch dass ihr festhaltet am Wort des Lebens, mir zum Ruhm an dem Tage Christi, sodass ich nicht vergeblich gelaufen bin noch vergeblich gearbeitet habe. Und wenn ich auch geopfert werde bei dem Opfer und Gottesdienst eures Glaubens, so freue ich mich und freue mich mit euch allen. 18 Ebenso sollt auch ihr euch freuen und sollt euch mit mir freuen.“ Philipper 2, 13-17

„Nach seinem Wohlgefallen...“

Wir stehen uns oft selbst im Weg, weil wir so gerne planen. Besser ist es, auf Gottes Stimme zu hören. Manches ist gut, wenn wir es zielorientiert, geplant, strukturiert, fokussiert und ohne Ablenkung „abarbeiten“. Wieder anderes braucht Zeit und Raum. So zeigt mir z.B. der Herr, wann ich etwas tun soll und er schenkt dann die Reife- und Wachstumszeit. Dann gibt er mir wieder ein „go“ und es geht weiter.

Bete zum Herrn, falls du gerne selbst kontrollierst, dass er dir bei deinem Zeitmanagement hilft. Vielleicht fällt es dir schwer, etwas „ruhen“ zu lassen, weil du als „Schaffer“ erzogen worden bist.

Mir hat man z.B. immer eingeredet, dass ich faul wäre.

Noch heute kommt der Teufel und will mir dies einreden, sobald ich einfach „nur“ ruhe.

Dazu sei gesagt, dass wir Kinder Gottes geworden sind. Der Heilige Geist ist unser Helfer. Und weil wir diesen Helfer von Jesus bekommen haben, müssen wir nur die Dinge tun, die der Herr nicht tun kann. Wenn ich ein Arbeitsbuch wie dieses erstellen soll, dann muss es jemand „tippen“. Der Geist kann dies nicht tun. Ich führe also lediglich aus, was Gott schon vorbereitet hat.

„Aber der Tröster, der Heilige Geist, welchen mein Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch erinnern alles des, das ich euch gesagt habe. Johannes 14, 26 (LUT)“

Vielleicht bist du so erzogen worden, dass man dir beigebracht hat, alles im Griff zu haben und alles im Detail zu planen. Doch unweigerlich wird deine Seele und dein Körper, durch die Konditionierung, immer mehr von dir verlangen. Du wirst immer das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben. Das redet dir der Teufel ein! Er will dich bestehen.

„Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten. Ich aber bringe Leben – und dies im Überfluss.“

Johannes 10, 10

Welcher Typ bist du?

Zur Gedankenerneuerung könntest du dir überlegen, was man dir so beigebracht hat. Konntest du dich auf deinen Vater verlassen? Oder musstest du dich immer um alles alleine kümmern?
Es ist nicht einfach, in Bezug auf die zur Verfügung stehende Zeit, auf Gott zu vertrauen.
Vielleicht hast du auch so Gedanken, wenn du dich nicht selbst kümmerst, kümmert sich niemand?

Ich sage dir: Gott kümmert sich. Ich bitte ihn viel zu wenig um Hilfe. Viel zu viel mache ich noch selbst. Wenn ich dann Geschwister höre, die Gott um Unterstützung bitten, staune ich oft. Ich komme da manchmal gar nicht drauf, um einfache Dinge des Alltags zu bitten.
Mache also nicht den gleichen Fehler wie ich und lasse dir helfen :).
Wie machst du das?

Indem du die Bitte vor ihn trägst und gleichzeitig dankend empfängst!

Danke unserem Vater, Danke unserem Herrn Jesus, Danke dem Heiligen Geist für die geistliche Unterstützung. In dem du dankst, zeigst du, dass das Erbetene schon in dein Leben gekommen ist.

Schreibe dir eine Liste in Bezug auf deine Tätigkeiten und verbinde sie mit Dank. Hierzu habe ich ein kleines Notizbuch erstellt, für deine Gebetsanliegen (du findest es auf meiner Homepage oder bei Amazon unter der ISBN: 9798653685620 „Meine Gebetserhörungen“). Vielleicht kannst du das alles noch nicht glauben, dass es so einfach geht :).

Dann bete zum Vater, dass er dir hilft, glauben zu können.

Jesus hat vom Vater Vollmacht im Himmel und auf der Erde bekommen. Er hilft uns. Du kannst zu ihm kommen und er hilft dir. Eines der besten Gebete ist: Jesus, bitte hilf mir!

Beispiel:

Jesus, ich danke dir, dass du mir hilfst, gut aufzustehen und für den Tag fit zu sein.

Jesus, ich danke dir, dass du den ganzen Tag bei mir bist und mir zur Seite stehst.

Heiliger Geist, ich danke dir, dass du mir im Meeting die richtigen Worte gibst.

Vater, ich danke dir, dass du mir den Weg zu dir freigemacht hast, so dass ich dich jetzt um Hilfe bitten kann.

Jesus, ich danke dir, dass durch dich heute alles zum Besten gelingen wird.

Heiliger Geist, ich danke dir, dass du mir heute zeigst, in welcher Reihenfolge ich die Aufgaben erledigen soll.

Heiliger Geist, ich danke dir, dass du mir zeigst, was heut Priorität hat.

Jesus ist danke dir, das ich durch dich Vollmacht bekommen habe, den Feind in die Schranken zu weisen.

....

Erstelle deine eigene Liste und lese sie am besten jeden Morgen.

Abends kannst du für den Tag danken, auch für die Dinge, die in deinen Augen nicht so gut gelaufen sind. Wir sollen nämlich für alles danken. Gott kann aus allem etwas Gutes machen.

„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ 1. Thessalonicher 5, 16-18

Jesus zur Ehre...

„Gott aber, unserm Vater, sei Ehre von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.“
Philipper 4, 20

„Wachset aber in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Heilands Jesus Christus. Ihm sei Ehre jetzt und für ewige Zeiten! Amen.“
2. Petrus 3, 18

„Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.“
1. Korinther 10, 31

„Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.“
Lukas 2, 14

„Hilf du uns, Gott, unser Helfer,
um deines Namens Ehre willen!
Errette uns und vergib uns unsre Sünden
um deines Namens willen!“
Psalm 79, 7

Eine gute Sache ist, seine täglichen Tätigkeiten darauf zu prüfen, ob sie Jesus Ehre machen. Du kannst Jesus mit auf deine Arbeit nehmen und schauen, was er dir zeigt und sagt. Manchmal gilt es, den Mund zu halten, nichts weiter zu sagen, eine Aufgabe nicht an sich zu reißen, usw..

Ich bin davon überzeugt, dass wir in unserem Alltag alle einige Zeitfresser aussortieren könnten, die Jesus keine Ehre geben. Bestimmte Fernsehsendungen, Musik, Menschen, Klatsch und Tratsch, Zeitungen/Bücher, Treffen/Veranstaltungen, Gespräche usw.. Oft spielt Menschenfurcht/Menschenliebe eine Rolle, dass wir diese Zeitfresser nicht loslassen. Oder unser Ego/Stolz möchte den Tagesablauf bestimmen.

Reflektiere deine Zeit und prüfe, welche Tätigkeiten/Verhaltensweisen Jesus nicht ehren.

Oder: Welche Tätigkeiten sind zu tun, doch du tust sie

- für dich,
- für deine Familie,
- für deine Freunde,
- für deinen Chef,
- für deine Kollegen...

... aber nicht primär für Jesus!

Bete dann hier für Gedanken- und Sinneserneuerung, damit du eine Haltung entwickelst, dass du „Jesus“ dienst (er ist dein Herr!) und alles was du tust, für IHN ist. Auch wenn es äußerlich nicht so aussieht (z.B. Kochen für die Kinder, Haushalt versorgen...).

Alles ist zur Ehre Gottes!

Wie ging Jesus mit Stress um? 6 Tipps!

Wenn wir Jesus nachfolgen, nehmen wir unser Kreuz (Joch) auf uns und lernen von ihm. Lese Matthäus 11, 29.

Jesus hatte sicher viel zu tun und hätte leicht in Stress geraten können. Stattdessen ließ er sich sogar Zeit, als Lazarus starb und kam erst ein paar Tage später!

„Da sandten die Schwestern zu Jesus und ließen ihm sagen: Herr, siehe, der, den du lieb hast, liegt krank. Als Jesus das hörte, sprach er: Diese Krankheit ist nicht zum Tode, sondern zur Verherrlichung Gottes, dass der Sohn Gottes dadurch verherrlicht werde. Jesus aber hatte Marta lieb und ihre Schwester und Lazarus. Als er nun hörte, dass er krank war, blieb er noch zwei Tage an dem Ort, wo er war. Danach spricht er zu den Jüngern: Lasst uns wieder nach Judäa ziehen! Die Jünger aber sprachen zu ihm: Rabbi, eben noch wollten die Juden dich steinigen, und du willst wieder dorthin ziehen? Jesus antwortete: Hat nicht der Tag zwölf Stunden? Wer bei Tage umhergeht, der stößt sich nicht; denn er sieht das Licht dieser Welt. Wer aber bei Nacht umhergeht, der stößt sich; denn es ist kein Licht in ihm. Das sagte er, und danach spricht er zu ihnen: Lazarus, unser Freund, schläft, aber ich gehe hin, dass ich ihn aufwecke. Da sprachen die Jünger zu ihm: Herr, wenn er schläft, wird's besser mit ihm. Jesus aber sprach von seinem Tode; sie meinten aber, er rede von der Ruhe des Schlafs. Da sagte ihnen Jesus frei heraus: Lazarus ist gestorben; und ich bin froh um euretwillen, dass ich nicht da gewesen bin, auf dass ihr glaubt. Aber lasst uns zu ihm gehen!“
Johannes 11, 3-15

1. Tipp – Suche die innere Ruhe!

Jesus ließ sich also nicht aus der Ruhe bringen, wenn etwas „scheinbar“ verloren schien. Lass auch du dich nicht aus der Ruhe bringen. Wisse, Gott ist mit dir. Trachte nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit, alles andere wird hinzugefügt werden. In Hebräer 4, 11 steht, dass wir sogar „eifrig bestrebt“ sein sollen, in die Ruhe einzugehen, die Christus uns gebracht hat. Bitte unseren Herrn Jesus um Hilfe, wenn dir das noch schwer fällt.

Wisse: Alles dient Gottes Kindern zum Besten! Römer 8, 28.

2. Tipp – Trachte nach dem ewigen Leben/Errettung!

Wir können hier in der Welt nichts mitnehmen. Als Jesus bei Marta und Maria zu Besuch war, rügte er Marta und Maria lobte er. Weil Maria sich für ein Gut entschieden hatte, das ihr niemand wegnehmen kann. Wenn ich mich heute entscheiden muss zwischen etwas „Weltlichem“ oder etwas „Geistlichem“, dann werde ich immer nach dem Geistlichen greifen. Denn das Geistliche nehme ich mit in die Ewigkeit. Das Weltliche ist nur kurzweilig, ein kurzes Vergnügen auf der Erde. Da ich aber nie weiß, wann Jesus wiederkommt, ist das Geistliche für mich immer wichtiger geworden! Manche Menschen müssen erst zusammenklappen, einen Burnout bekommen oder eine Depression, bevor sie sich Gott WIRKLICH zuwenden. Davor sind sie unter Umständen eher Namenschristen, die zwar an Jesus glauben aber ansonsten ein Leben wie die Menschen in der Welt führen. Jesus einziger Fokus war, Menschen für das Reich Gottes zu gewinnen. Und DAS (!) können wir überall. Wir können auch auf unserer Arbeitsstelle oder als Hausfrau/Mutter Jesus überall mit hinnehmen und einen Unterschied machen!

Wie ging Jesus mit Stress um? 6 Tipps!

3. Tipp – Bleib am Weinstock – in Verbindung mit Jesus!

Jesus stand permanent in Kontakt mit unserem himmlischen Vater.

Egal, was in deinem Leben los ist, bleib im Kontakt mit unserem Vater.

Wir sind die Reben, die am Weinstock hängen. Jesus ist der Weinstock! Trainiere deine Gedanken und Sinne, bete und bitte den Heiligen Geist, dass er dich verändert, so dass du immer stabiler im Geist wandelst und mit Jesus verbunden bleibst!

„Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater der Weingärtner. 2 Eine jede Rebe an mir, die keine Frucht bringt, nimmt er weg; und eine jede, die Frucht bringt, reinigt er, dass sie mehr Frucht bringe. 3 Ihr seid schon rein um des Wortes willen, das ich zu euch geredet habe. 4 Bleibt in mir und ich in euch. Wie die Rebe keine Frucht bringen kann aus sich selbst, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht an mir bleibt. 5 Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun. 6 Wer nicht in mir bleibt, der wird weggeworfen wie eine Rebe und verdorrt, und man sammelt die Reben und wirft sie ins Feuer, und sie verbrennen. 7 Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, werdet ihr bitten, was ihr wollt, und es wird euch widerfahren. 8 Darin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht bringt und werdet meine Jünger.“

Johannes 15, 1-8

4. Tipp – Wisse, wer du in Christus geworden bist!

Der Teufel probierte Jesus zu verführen. Er wollte Jesus dazu bringen, infrage zu stellen (Zweifel zu bekommen), wer er war.

Weil Jesus wusste wer er war (der Sohn Gottes!), konnte er in vielen Situationen einfach ruhig bleiben! Wir Jesus-Nachfolger neigen unter Umständen noch dazu, uns ständig zu rechtfertigen und wenn der Teufel einen guten Tag hat, lässt er Zweifel in uns hervorrufen, wer wir in und durch Christus geworden sind.

„Darum kennen wir von nun an niemanden mehr nach dem Fleisch; und auch wenn wir Christus gekannt haben nach dem Fleisch, so kennen wir ihn doch jetzt so nicht mehr. Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. Aber das alles ist von Gott, der uns mit sich selber versöhnt hat durch Christus und uns das Amt gegeben, das die Versöhnung predigt. Denn Gott war in Christus und versöhnte die Welt mit ihm selber und rechnete ihnen ihre Sünden nicht zu und hat unter uns aufgerichtet das Wort von der Versöhnung.“

2. Korinther 5, 17 (LUT)

Du bist eine neue Schöpfung geworden und hast den Geist Gottes erhalten. D.h., den gleichen Geist, der auf Jesus kam, nachdem er getauft wurde. Der Heilige Geist ist unser Helfer. Du kannst also das gleiche Zeitmanagement haben, wie Jesus hatte. Lasse zu, dass der Geist Gottes dich verändert!

Wie ging Jesus mit Stress um? 6 Tipps!

„Wenn aber der Geist dessen, der Jesus von den Toten auferweckt hat, in euch wohnt, so wird er, der Christus von den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt. So sind wir nun, liebe Brüder und Schwestern, nicht dem Fleisch schuldig, dass wir nach dem Fleisch leben. Denn wenn ihr nach dem Fleisch lebt, so werdet ihr sterben müssen; wenn ihr aber durch den Geist die Taten des Leibes tötet, so werdet ihr leben. Denn welche der Geist Gottes treibt, die sind Gottes Kinder. Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass ihr euch abermals fürchten müsset; sondern ihr habt einen Geist der Kindschaft empfangen, durch den wir rufen:

Abba, lieber Vater!“
Römer 8, 11-15 (LUT)

5. Tipp – Du gehörst zum Reich Gottes und bist nun Fremdling hier!

Was mir persönlich immer wieder hilft, ist die Tatsache, dass ich mit der Wiedergeburt ein Kind Gottes geworden bin und nun als „Fremdling“ hier auf der Erde lebe. Beeindruckt hat mich ein Bibelvers aus dem Alten Testament. Dort sagte bereits Jakob (der Sohn Isaak's) zum Pharao, als er nach seinem Alter gefragt wurde: „Hundertunddreißig Jahre lebe ich jetzt als Fremder auf dieser Erde.“ (1. Mose 47, 9). In anderen Übersetzungen steht es etwas anders, doch es passt für mich zu der Parallelstelle in Hebräer 11, 13:

„In solchem Vertrauen sind sie alle gestorben – Abraham, Isaak und Jakob. Sie haben zu Lebzeiten nicht bekommen, was Gott ihnen versprochen hatte. Doch sie sahen es aus der Ferne und freuten sich darauf. Sie bekannten sich offen dazu, dass sie Gäste und Fremde auf der Erde waren.“

„Ebenso in Ihr wisst, meine Lieben, dass ihr Gäste und Fremde in dieser Welt seid. Darum ermahne ich euch: Gebt den Leidenschaften nicht nach, die aus eurer selbstsüchtigen Natur aufsteigen und die ständig mit eurem guten Willen im Streit liegen. Euer Leben mitten unter den Menschen, die Gott nicht kennen, muss einwandfrei sein. Wenn sie euch alles mögliche Böse nachsagen, sollen sie eure guten Taten sehen und von ihren eigenen Augen eines Besseren belehrt werden. Vielleicht kommen sie dann zur Besinnung und preisen Gott für ihre Rettung am Tag seines Gerichts. Fügt euch um des Herrn willen jeder von Menschen gesetzten Ordnung. Ordnet euch dem Kaiser unter, der an höchster Stelle steht. Ordnet euch seinen Vertretern unter, die er eingesetzt hat, um alle zu bestrafen, die unrecht tun, und alle mit Anerkennung zu belohnen, die das Rechte tun. Denn Gott will, dass ihr durch eure guten Taten alle zum Schweigen bringt, die aus Dummheit und Unwissenheit gegen euch reden. Handelt als freie Menschen; aber missbraucht eure Freiheit nicht, um ein zuchtloses Handeln damit zu entschuldigen. Denkt daran, dass ihr nur frei seid, weil Gott euer Herr geworden ist. Ehrt alle Menschen, liebt die Gemeinschaft der Brüder und Schwestern, fürchtet Gott, ehrt den Kaiser!

1. Petrus 2, 3-17

Mir hilft es bei meinen täglichen Aufgaben sehr, dass ich NICHT mehr zur Welt gehöre. Ich arbeite vielleicht hier, bewege mich hier, diene hier, habe eine Familie, Kinder usw., doch ich GEHÖRE offiziell schon nicht mehr hierher. Ich bin mit Christus begraben und in ein neues Leben gegangen. Mein altes Leben ist begraben. Alles ist neu. Ich werde nicht mehr sterben. Vielleicht physisch, doch bereits JETZT gehöre ich zu Gottes Reich. Lerne daher Gott kennen und die Verheißungen und erneuere deine Gedanken und Sinne. Ich bin eine „Außendienstmitarbeiterin“ auf der Erde, für das Reich Gottes :) Für Spesen, Unterkunft, Verpflegung usw. ist gesorgt, wenn ich tue, was der Chef mir sagt :).

Wie ging Jesus mit Stress um? 6 Tipps!

6. Tipp – Mund halten!

Ganz ehrlich! Mund halten schenkt Zeit!

So oft erklären oder rechtfertigen wir uns, was uns einfach Zeit stiehlt.

Lass dich vom Heiligen Geist verändern und dir zeigen, wo du besser den Mund hältst, die andere Wange hinhältst, weil Gott es so will und Jesus es uns vorgelebt hat.

Unnützes Geschwätz, Diskussionen und Rechtfertigungen dürfen STERBEN!

„Tod und Leben stehen in der Zunge Gewalt;
wer sie liebt, wird von ihrer Frucht essen.“
Sprüche 18, 21 (LUT)

„Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.“
Epheser 4, 29 (LUT)

„Ich sage euch aber, dass die Menschen Rechenschaft geben müssen am Tage des Gerichts von jedem nichtsnutzigen Wort, das sie reden.“
Matthäus 12, 36 (LUT)

„Wo viel Worte sind, da geht's ohne Sünde nicht ab;
wer aber seine Lippen im Zaum hält, ist klug.“
Sprüche 10, 19 (LUT)

„Meine Kinder, lasst uns nicht lieben mit Worten noch mit der Zunge, sondern mit der Tat und mit der Wahrheit.“
1. Johannes 3, 18 (LUT)

Schuldgefühle und Perfektionismus loslassen

Perfektionismus führt dazu, dass wir uns schlecht und schuldig fühlen!

Wir werden nie perfekt sein!

Vor Gott können wir nie aus uns selbst heraus perfekt sein. Wir brauchen Jesus, der für uns in seiner Perfektion ans Kreuz ging, um uns freizukaufen.

Wir werden NIE alles richtig machen. Wir schaffen das nicht!

Und Menschen, wenn sie etwas nicht schaffen, bekommen schlechte Gefühle/Schuldgefühle.

Doch dafür ist Jesus ebenfalls schon ans Kreuz gegangen.

Perfektionismus führt zu Stress.

Lesen wir Psalm 32:

„Ein Gedicht Davids. Freuen dürfen sich alle, denen Gott ihr Unrecht vergeben und ihre Verfehlungen zugedeckt hat! Freuen dürfen sich alle, denen der Herr die Schuld nicht anrechnet und deren Gewissen nicht mehr belastet ist! Herr, erst wollte ich meine Schuld verschweigen; doch davon wurde ich so krank, dass ich von früh bis spät nur stöhnen konnte. Ich spürte deine Hand bei Tag und Nacht; sie drückte mich zu Boden, ließ meine Lebenskraft entschwinden wie in der schlimmsten Sommerdürre. Darum entschloss ich mich, dir meine Verfehlungen zu bekennen. Was ich getan hatte, gestand ich dir; ich verschwieg dir meine Schuld nicht länger. Und du – du hast mir alles vergeben! Deshalb soll jeder, der dir die Treue hält, zu dir beten, wenn er in Not gerät. Wenn sie ihn dann bedrängt wie eine Flut, wird sie ihn nicht verschlingen können. Bei dir finde ich Schutz; du hältst die Not von mir fern und lässt mich jubeln über meine Rettung. Der Herr hat mir geantwortet: »Ich sage dir, was du tun sollst, und zeige dir den richtigen Weg. Ich lasse dich nicht aus den Augen. Sei doch nicht unverständlich wie ein Maultier oder Pferd! Die musst du mit Zaum und Zügel bändigen, sonst folgen sie dir nicht.« Wer nicht nach Gott fragt, schafft sich viel Kummer; aber wer dem Herrn vertraut, wird seine Güte erfahren. Freut euch und jubelt über den Herrn, ihr, die ihr ihm treu seid! Alle, die redlich und rechtschaffen sind, sollen vor Freude singen!“

Wir müssen alles vor Jesus hinlegen, dass er uns verändern kann!

Jesus hat bereits vor 2000 Jahren alles getragen. Es ist nicht biblisch (!) als Christ Schuldgefühle zu haben! Wir sind DURCH JESUS erhoben worden.

Ebenso steht es mit Schulden. Vielleicht bist du sehr gestresst und viel am arbeiten, weil du Schulden abbezahlen musst. Auch hier solltest du dir klar machen, dass SCHULD ans Kreuz gegangen ist. Berufe dich auf diesen Tausch am Kreuz. Du hast Segen erhalten!

Bete zum Herrn, dass er dir Wege zeigt, wie du alles bereinigen kannst, mit seiner Hilfe!

Gott will dir helfen! Aber du musst ihn auch helfen lassen und nicht alles alleine machen wollen!

Übung:

Wofür fühlst du dich noch schuldig? Bete und mache dir bewusst, DANKE GOTT DAFÜR, dass er alle Schuld bezahlt hat! Du bist FREI! Lass dich nicht vom Teufel anklagen und dir die Wahrheit stehlen!

