

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

# ACTIVATED

## VERKEHRSAMPELN

Entziffere den Farbcode

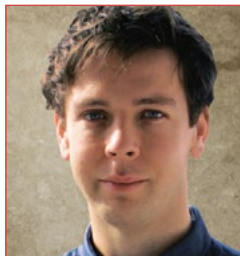
### Bring mich zu deinem Herrn

Wer hat das Sagen –  
du oder deine Launen?

### Wahre Stille

Werde still im Herzen





## EDITORIAL KONTROLLE ERLANGEN

Selbstkontrolle ist die neunte Frucht des Geistes. Sie wird in Galater 5:22-23 erwähnt. Auch wenn sie als letzte Frucht aufgeführt wird, ist sie doch sehr wichtig. Man benötigt viel Selbstkontrolle, um die anderen acht Früchte umsetzen zu können.

Vor nicht allzu langer Zeit las ich über das Stanford Marshmallow Experiment. Es wurde im Jahr 1972 von Psychologen der Stanford Universität durchgeführt. In diesem Experiment wurde jedem der teilnehmenden Kinder ein Marshmallow angeboten. Den Kindern wurde versprochen, dass sie zur Belohnung ein zweites Marshmallow bekommen würden, wenn sie es schafften, mit dem Verzehr 15 Minuten lang zu warten. Die Studie untersuchte, wie lange jedes Kind es aushielt, innezuhalten. Weiterführende Untersuchungen in den Jahren 1988 und 1990 deuteten darauf hin, dass längeres Warten – das Antrainieren von verzögerten Belohnungen – in Zusammenhang mit späteren Erfolgen stand. Die Ergebnisse sind noch nicht abgeschlossen, doch ist es logisch, dass Selbstkontrolle eine positive Rolle in unserem Leben spielt.

Meine Tochter Audrey ist noch keine zwei Jahre alt. Aber ich kann schon jetzt den Kampf erkennen, der sich täglich in ihrem kleinen Kopf abspielt, ob sie ihrem Ärger und ihrer Frustration nachgeben soll oder nicht. Ich nehme die Aufgabe als Vater ernst, ihr zu helfen, positive Charakterzüge zu fördern: Geduld, Höflichkeit, Rücksicht, Respekt, Freundlichkeit, Ehrlichkeit. Diese alle erfordern Selbstdisziplin, werden ihren Charakter formen und ihrem ganzen Leben hindurch nützlich sein.

Einige von uns haben leichtere Lebensumstände als andere. Zum Beispiel findet Audrey momentan Schokolade und Kuchen widerlich, und wenn das bis ins Erwachsenenalter anhält, könnten wir meinen, wir hätten eine eiserne Selbstdisziplin (zumindest, was gesunde Ernährung anbetrifft). Aber, dem widerstehen zu können, was uns sowieso egal ist, kann man nicht mit Selbstbeherrschung gleichsetzen.

Jeder Mensch ist einzigartig und geht beim Erwachsenwerden seinen eigenen Weg. Es gibt kein offensichtliches Geheimnis, wie man sich diese Selbstkontrolle aneignen kann. Wenn wir allerdings unser Leben in Gottes Hand legen, wird Er uns zeigen, wie wir uns verhalten und was wir tun und lassen sollten. Die Stimme unseres Gewissens wird uns bei unseren Schwachpunkten helfen.

*Samuel Keating*  
Chefredakteur

[www.activated.org](http://www.activated.org)

### *Activated Europe*

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

Email: [activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)

### *Activated Ministries*

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

[www.activatedonline.com](http://www.activatedonline.com)

EDITOR

Samuel Keating

DESIGN

Gentian Suçi

DEUTSCH

Stefan Fischer

Johannes Klee & Team

© 2013 Aurora Production AG. Alle Rechte vorbehalten. Zitierte Schriftstellen stammen vorwiegend aus: Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

A-DE-MG-AM-153-X

# DER WÄSCHEKORB

VON CURTIS PETER VAN GORDER

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

**VOR LÄNGERER ZEIT LAS ICH EIN PAAR TIPPS DARÜBER, WIE MAN MIT SEINEN MITMENSCHEN GUT AUSKOMMT.**

1. Sprich freundlich.
2. Lächle.
3. Sprich dein Gegenüber mit dem Namen an.
4. Sei freundlich.
5. Kommuniziere und sei offen.
6. Nimm Anteil an deinen Nächsten.
7. Sei großzügig mit Lob, Ermutigung und Achtung.
8. Sei aufrichtig interessiert an den Gefühlen Anderer.
9. Vermeide Auseinandersetzungen.
10. Sei hilfsbereit.

Das sind tolle Tipps, dachte ich und entschloss mich, zu versuchen, sie in meinem täglichen Leben anzuwenden. Allerdings konnte ich nicht ahnen, dass sich genau am nächsten Tag dafür eine Gelegenheit bieten würde – aber nicht so, wie ich es erwartet hatte.

Meine Frau war verärgert, weil ich ihr nicht geholfen hatte, den Wäschekorb hinauf zum Dachboden zu tragen. In unserem Haus gibt es sechs Treppen, die man zuerst bewältigen muss, um nach oben zu gelangen. Deshalb ist es

eine ziemliche Strapaze, einen Korb nasser Wäsche zum Aufhängen nach oben zu schleppen.

Ich versuchte, ihr klar zu machen, dass ich den Korb gerne hochgetragen hätte, wenn sie mich nur gefragt hätte. Aber sie schien davon überzeugt zu sein, dass ich mich absichtlich davor drücken wollte. Wie unfair! Ich war aufgebracht, und so sehr ich mich auch mühte, der einzige Tipp, der mir noch einfiel, war Punkt Nr. 9: „Vermeide Auseinandersetzungen“ – aber dafür war es bereits zu spät.

Mir fiel ein, dass Julius Cäsar in Gedanken die 26 Buchstaben des Alphabets aufsagte, bevor er den Mund aufmachte, wenn er sich ärgerte. Ich war aber so aufgebracht, dass ich weit mehr als nur 26 Buchstaben brauchte, um mich von einer unbedachten Äußerung oder einem übereilten Handeln abzuhalten. Dann fiel mir das Gedicht „Lass es sein“ ein.

Nach einer Weile beruhigten sich unsere Gemüter, und wir versöhnten uns. Ich entschuldigte mich bei meiner Frau mit einem Geschenk und einem Kuss, und irgendwie schien der Wäschekorbvorfall schnell unwichtig geworden zu sein. Nachdem das Pro-

blem nun zutage getreten war, werde ich beim nächsten Washtag – darauf kannst du wetten – Tipp Nr. 10 beherzigen: „Sei hilfsbereit.“

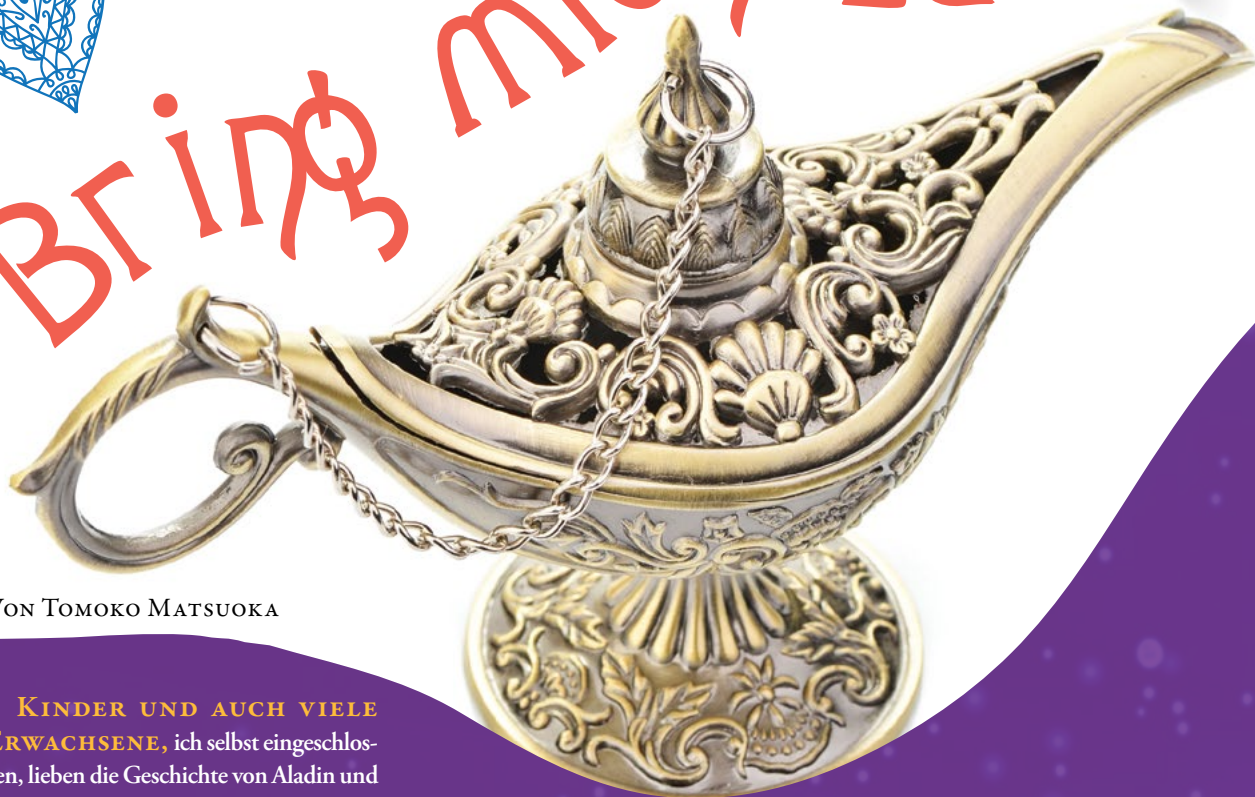
CURTIS PETER VAN GORDER IST DREHBUCHAUTOR UND TRICKFILMZEICHNER IN MUMBAI IN INDIEN UND IST MITGLIED DER FAMILY INTERNATIONAL. ■

## LASS ES SEIN

Ein Mensch von wahrer Größe  
Gibt sich niemals die Blöße,  
Sich aufzuregen über Worte  
Von der geringen Sorte.  
Er lässt sie kommen und auch  
gehen,  
Ohne sich angegriffen zu sehen.  
Gelassen zwinkert er und  
schmunzelt,  
Statt dass er seine Stirne runzelt,  
Denn er bemerkt im Lauf der Jahre,  
Was andres macht nur graue Haare.  
Fragst du dich: Ärgern – ja oder  
nein?  
Da sag ich einfach: lass es sein.  
—Virginia Brandt Berg (1886–1968)



# Blind mich zu dein



VON TOMOKO MATSUOKA

**KINDER UND AUCH VIELE ERWACHSENE**, ich selbst eingeschlossen, lieben die Geschichte von Aladin und der Wunderlampe. Abenteuer, magische Artefakte, Gut gegen Böse und die große Erfolgsgeschichte eines Betteljungen, der von einem beeindruckenden Flaschengeist in einen Prinzen verwandelt wird. Solche scheinbar leicht zu erzielenden Erfolge haben etwas Verlockendes an sich. Statt harter Arbeit und Selbstdisziplin benutzte Aladin einfach Zauberei.

Im wahren Leben jedoch gehen Wünsche auf andere Art und Weise in Erfüllung. Wir sind nicht mit Aladins Geist in der Lampe oder Aschenputtels guter Fee gesegnet. Aber jeder von uns hat die Mittel, mit denen wir uns vieles dessen, was wir brauchen oder uns

wünschen, erarbeiten können. Im wahren Leben bestehen wir eine Prüfung, eignen uns eine neue Fähigkeit an oder erreichen ein wichtiges Ziel, weil wir Eines zu meistern gelernt haben – uns selbst. Das scheint nicht gerade eine berauschende Perspektive zu sein, aber Erfolg stellt sich eben nicht über Nacht ein. Natürlich mag es wie ein armseliger Ersatz für einen Flaschengeist, ein paar magische Worte und Feenstaub klingen, doch hat die herkömmliche Art des Erfolges sehr viel eher eine bleibende Wirkung auf unser Leben als alles andere.

Stephen Covey, Autor von *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*,

schreibt: „Die Undisziplinierten sind Sklaven von Launen, Appetit und Leidenschaften.“ Mit einem Blick auf die vergangenen Tage gelange ich zu derselben Überzeugung. Ich sehe mich selbst gern als ein unabhängiges, selbstständiges Wesen, das seine Emotionen und Gelüste kontrollieren kann. Wenn ich mir jedoch die letzten beiden Male ins Gedächtnis rufe, bei denen ich den Sport ausfallen ließ, weil mir das Wetter nicht gepasst hat, oder ich „rein zufällig“ anfang, die neueste Episode von „Let’s Dance“ anzusehen, obwohl ich einen Abgabetermin für einen Artikel hatte – dann muss ich mir eingestehen, dass ich mich nicht immer so unter Kontrolle

1. Sprüche 25:28

# inem Herrn

habe, wie ich es gerne hätte.

Wenn ich heute nach „meinen Launen und Leidenschaften und meinem Appetit“ lebte, würde ich erst einmal lange ausschlafen, um mich von dem Fernsehfilm zu erholen, den ich mir gestern Abend bis spät in die Nacht angeschaut habe. Ich würde um drei Uhr nachmittags aufwachen und wahrscheinlich beschließen, gar nicht erst mit der Arbeit loszulegen. Wenn ich hungrig wäre, würde ich zum nächsten Laden laufen, um mir eine Tüte meiner Lieblingschips zu kaufen. Zuhause angekommen, würde ich mir sagen, dass es schon zu spät sei, um mich einer neuen Aufgabe zu widmen, denn etwas mehr Entspannung und Erholung wären doch gar nicht schlecht.

Selbst wenn ich mitten im selbst verschuldeten Fernsehkoma liege und ich heute den Sport ausfallen lasse, gibt es in mir den innigen Wunsch, nicht schon wieder in die Glotze zu starren. Ich möchte mehr mit meinem Leben anfangen, als nur ein Sklave meiner Launen und Stimmungsschwankungen zu sein. Ich möchte Reisen unternehmen; ich möchte mich selbstständig machen; ich möchte Bücher schreiben; ich möchte irgendwann einmal eine gesunde und vitale neunzigjährige Dame sein können, die jeden Tag ihres Lebens in vollen Zügen genießt. Die Schwierigkeit liegt

darin, mein Verlangen nach sofortiger Befriedigung zurückzustellen, um die langfristigen Ziele zu erreichen. Mit anderen Worten: Ich muss lernen, mich in der Gegenwart zu kontrollieren, damit ich die Zukunft bekomme, die ich mir wünsche.

Indem wir lernen, unseren plötzlichen Drang zu kontrollieren, werden wir zu der Sorte Mensch, die andere schätzen und gerne kennenlernen möchten. Menschen, die sich selbst unter Kontrolle haben:

- haben bessere Beziehungen mit anderen, da sie gelernt haben, ihr Temperament zu zügeln und ärgerliche Gefühle über Nichtigkeiten im Zaum halten.
  - sind allgemein körperlich gesünder, weil sie ausreichend Sport treiben und sich bewusst gesund ernähren.
  - kontrollieren ihre Gedanken und haben gelernt, wie sie ihr Wissen nutzen können, um erfolgreich zu sein.
  - sind mit einem gesunden Selbstwertgefühl ausgestattet, weil sie sich viel zu sehr selbst achten, als sich negative oder selbstzerstörerische Angewohnheiten anzueignen.
  - sind oft glücklicher, weil sie das im Leben erreichen, was sie sich wünschen.
- Umgekehrt ausgedrückt sagt die Bibel:

„Ein Mensch ohne Selbstbeherrschung ist so schutzlos wie eine Stadt mit eingerissenen Mauern.“<sup>1</sup>

Seine spontanen Impulse und niederen Instinkte kontrollieren zu lernen, ist eine Fähigkeit, die dir dabei helfen kann, im Leben Erfolg zu haben. Vielleicht wünschst du dir etwas sehr intensiv, tust aber nichts Dementsprechendes, um es zu erreichen. Das „Erreichen“ erfordert harte Arbeit, nimmt deine Zeit in Anspruch, du musst die Zähne zusammenbeißen und nein zu Dingen sagen, die dich ablenken könnten – kurz gesagt: Selbstbeherrschung. Der Weisheit letzter Schluss ist: Der wichtigste Schlüssel zu dem, was du dir in deinem Leben wünschst – sowie auch das größte Hindernis – bist letztendlich immer du selbst.

TOMOKO MATSUOKA KREIERT  
INHALTE FÜR DIE WEBSITE MEIN  
WUNDER-STUDIO ([HTTP://  
WWW.MYWONDERSTUDIO.COM/](http://www.mywonderstudio.com/)),  
EINE WEBSITE FÜR KINDER, DIE  
CHRISTLICHEN CHARAKTER  
BILDET; ER LEBT IN JAPAN. ■

Der beste Tag deines Lebens beginnt in dem Moment, in dem du dich dafür entscheidest, ihn in die eigene Hand zu nehmen. Ohne Entschuldigungen oder Ausreden. Niemanden, auf den du dich stützen, dich verlassen oder dem du die Schuld zuschieben kannst. Das Geschenk gehört dir – es ist eine faszinierende Reise – und du allein bist für die Qualität deines Lebens verantwortlich. Dies wird der Tag sein, an dem dein Leben wirklich beginnt. —Bob Moawad (1941–2007)





VON RAFAEL HOLDING

# SELBSTBEHERRSCHUNG – DIE BEFREIENDE FRUCHT

Wer sich selbst zu seinem eigenen Lehrer macht, unterwirft sich einem Narren als Meister. – *Bernhard von Clairvaux (1090-1153)*

Wir können nur uns selbst kennenlernen und tun, was wir können – nämlich, unseren Willen aufgeben und Gottes Willen in uns erfüllen. – *Teresa von Avila (1515-1582)*

Ich übergab Ihm alles, was mich ausmachte; alles! Dann bemerkte ich zum ersten Mal, was es bedeutet, wirkliche Kraft zu haben. – *Kathryn Kuhlman (1907-1976)*

DAS GEHEIMNIS, SICH SELBSTBEHERRSCHUNG ANZUEIGNEN, besteht darin, Gott unser Leben zu übergeben und den Heiligen Geist unsere Gedanken, unser Handeln und unser Leben leiten zu lassen. „Orientiert euch nicht am Verhalten und den Gewohnheiten dieser Welt“, rät Paulus, „sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht.“<sup>1</sup>

Das bedeutet nicht, dass uns keine Versuchungen mehr begegnen, oder wir nicht mehr daran arbeiten müssen, um schlechte Gewohnheiten abzulegen oder Schwächen in unserem Leben zu überwinden. Wir müssen natürlich unseren Teil dazu beitragen. Wir benötigen Widerstand, wenn die Versuchungen bei uns anklopfen, und wir müssen unsere Schwachstellen stärken. Tatsache bleibt jedoch: Wir alle geraten manchmal in Versuchung, geben unseren persönlichen Schwächen nach oder übertreiben manches, was in Maßen in Ordnung gewesen wäre. Der Apostel Paulus könnte für uns alle gesprochen haben, als er schrieb:

*„Ich weiß, dass ich durch und durch verdorben bin, soweit es meine menschliche Natur betrifft. Denn immer wieder nehme ich mir das Gute vor, aber es gelingt mir nicht, es zu verwirklichen. Wenn ich Gutes tun will, tue ich es nicht. Und wenn ich versuche, das Böse zu vermeiden, tue ich es doch.*

*Es ist anscheinend wie ein inneres Gesetz in meinem Leben, dass ich, wenn ich das Gute will, unweigerlich das Böse tue. Ich liebe Gottes Gesetz von ganzem Herzen. Doch in mir wirkt ein anderes Gesetz, das gegen meine Vernunft kämpft. Dieses Gesetz gewinnt die Oberhand und macht mich zum Sklaven der Sünde, die immer noch in mir ist.*

*Was bin ich doch für ein elender Mensch! Wer wird mich von diesem Leben befreien, das von der Sünde beherrscht wird?“<sup>2</sup>*

Aber dann stößt Paulus auf die Antwort:

*„Gott sei Dank: Jesus Christus, unser HERR!“<sup>3</sup>*

RAFAEL HOLDING IST SCHRIFTSTELLER IN AUSTRALIEN. „SELBSTBEHERRSCHUNG – DIE BEFREIENDE FRUCHT“ IST DEM GET ACTIVATED BUCH GOTTES GABEN, ENTNOMMEN, ERHÄLTLICH AUF ENGLISCH BEIM AURORA'S ONLINE-SHOP ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)). ■

1. Römer 12:2

2. Römer 7:18-19, 21-24

3. Römer 7:25



# POSITIVE DENKWEISE

VON IRIS RICHARD

**IM LAUFE EINES KURSES ÜBERNAHM ICH EINE BERATERTÄTIGKEIT**, und zwar untersuchten meine Klassenkameraden und ich das Thema „Negative Selbstgespräche“. Es wurde sehr schnell deutlich, dass diese schlechte Angewohnheit ein Dämpfer jeglichen Erfolges ist, es erstickt großartige Ideen bereits zu Beginn eines Projekts und hat Einfluss auf unsere Reaktionen und Wahrnehmungen in allen Lebenssituationen.

Negativität kann sich in Bedauern über verpasste Gelegenheiten ausdrücken, oder in Bitterkeit, sie kann ebenso das schlechte Abschneiden im Vergleich zu anderen äußern, sowie in Eifersucht bis hin zu Phrasen wie: „Ach, was bin ich für ein Tollpatsch“, „Wie konnte ich nur so dumm sein?“. Solche Ausdrucksformen sind allzu geläufig. Sogar meine Klassenkameraden, die sich selbst als überwiegend positiv beschreiben, gaben zu, regelmäßige negative Selbstgespräche zu führen.

Entschlossen, die Art, wie ich denke, einer Änderung zu unterziehen, bemühte ich mich, an den Gedanken anzuknüpfen, der mir durch den Kopf geht. Hier sind einige der Strategien, die ich gelernt habe und in meinem Leben zu implementieren versuche:

Wenn mir ein negativer Gedanke in den Sinn kommt, ersetze ich ihn durch einen positiven. „Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch!“<sup>1</sup>

Wenn du mit einem Hindernis oder mit schlechten Nachrichten konfrontiert wirst, dann bete und bitte Gott um

eine Lösung, und stell dir das Gute vor, das Gott sogar aus einer chaotischen Situation heraus bewirken kann. „Wir wissen, dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum Guten führt.“<sup>2</sup>

Wenn alles schief zu gehen scheint, dann erinnere dich selbst daran, dass es in jeder Situation immer einen Strahl der Hoffnung gibt, wie klein er auch sein mag, und dass es am Ende eines jeden Tunnels Licht gibt. „Lacht nicht über mich, meine Feinde! Denn wenn ich auch falle, werde ich doch wieder aufstehen. Ist um mich herum auch alles dunkel, ist doch der Herr selbst mein Licht.“<sup>3</sup>

Wenn du abends zu Bett gehst oder Sport treibst, dann liste dir deine Segnungen auf und denke über all die Dinge nach, die in deinem Leben funktioniert haben, anstatt in negative Selbstgespräche zu verfallen. „Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“<sup>4</sup>

Wenn du dich überwältigt fühlst, dann fülle deinen Geist mit Gedanken über Gottes Güte und Liebe dir gegenüber. „Ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe“, spricht der Herr. „Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung“.<sup>5</sup>

Auch wenn der Fortschritt sich zuweilen nur langsam einstellt, bringt mich doch jeder Schritt näher an mein Ziel. Und ab und zu erhasche ich schon einen flüchtigen Blick auf „das neue Ich“.

1. Philipper 4:4

4. Philipper 4:8

2. Römer 8:28

5. Jeremia 29:11

3. Micha 7:8

IRIS RICHARD IST BERATERIN IN KENIA, WO SIE SEIT 1994 AKTIV GEMEINDE- UND FREIWILLIGENARBEIT LEISTET. ■



# Zeitmanagement-Tipps

VON DINA ELLENS

**ALS MEIN CHEF EINWILLIGTE, MICH VON ZU HAUSE AUS ARBEITEN ZU LASSEN**, war ich ganz gespannt über diese Perspektive und war mir sicher, noch besser arbeiten zu können als im Büro. Doch er ergänzte mit einem wissenden Lächeln: „Denk daran, ich werde dich gelegentlich anrufen, einfach, um zu sehen, ob du an deinem Schreibtisch sitzt. Lass mich dich nicht in der Küche erwischen!“ – Mein Chef kannte meine Liebe für gutes Essen und fürs Kochen. – „Sei einfach jeden Morgen um 9:00 Uhr an deinem Arbeitsplatz, von da an wird dann alles wie am Schnürchen laufen!“.

Dieser Ratschlag war die Grundlage für einen der besten Zeitmanagement-Tipps, den ich je gefunden habe: Setze dir Grenzen und bringe die Disziplin auf, dich an sie zu halten.

Jeden Morgen rechtzeitig an meinem Schreibtisch zu sitzen, war nur der Anfang. Allerdings war ich anfänglich überwältigt von den Dutzenden von E-Mails, die alle mit Anfragen und Dingen zu tun hatten,

die erledigt werden mussten. Es war schwer für mich, Prioritäten zu setzen. – Alles schien danach zu rufen, als Erstes erledigt werden zu müssen!

Wieder stand mir mein Chef zur Seite. Er schlug mir vor, alles, was ich zu tun hatte, auf eine Liste zu setzen und ihm die Liste per E-Mail zuzusenden. Er würde sie dann durchsehen, für mich die Prioritäten setzen und sie mir wieder zurückschicken. Es war sehr hilfreich, seine Erfahrung in Anspruch nehmen zu können und von ihm zu lernen, besonders am Anfang. Nach einer Weile konnte ich meine Prioritäten selbst setzen. Aber ich bin nie davon abgekommen, mir eine Aufgabenliste zusammenzustellen.

Als ich einmal einen ganzen Morgen mit einem unwichtigen Projekt verbracht hatte und den wichtigen Abgabetermin für etwas Eiliges verpasst hatte, lernte ich eine weitere gute Lektion. „Erledige das Wichtige zuerst.“ Ich war bei meiner Einschätzung der Arbeitsdauer zu optimistisch gewesen

und versäumte so die Abgabefrist.

Mein Chef hatte wieder einen guten Rat: „Nimm dir am Ende eines jeden Arbeitstages eine Minute Zeit und wirf einen Blick auf deine Aufgabenliste. Notiere dir zwei oder drei der wichtigsten Aufgaben, an denen du dann als Erstes am nächsten Morgen zu arbeiten beginnst.“

Ich habe festgestellt, dass ich am Abend den besten Überblick darüber habe, was noch erledigt werden muss. Es klappt deshalb gut, weil ich meine Arbeitsliste schon am Nachmittag davor erstelle.

Schließlich promovierte ich zur Chefsekretärin und arbeitete viele Jahre lang von zu Hause aus. Die guten Tipps und Ratschläge, die ich anfangs befolgte, verhalfen mir zum guten Ruf, pünktlich und verlässlich zu sein.

DINA ELLENS LEBT IN WEST JAVA IN INDONESIA, WO SIE EHRENAMTLICH TÄTIG IST. ■



# ERFOLG DURCH BEHÄRRLICHKEIT

VON UDAY PAUL



**UM UNSERE ZIELE IM LEBEN ZU ERREICHEN BENÖTIGEN WIR VIEL GEDULD.** Auch wenn unsere Situation nicht ideal ist, ist es wichtig, nicht aufzugeben und das Beste aus dem zu machen, was wir haben.

Beizeiten passiert es uns allen einmal, dass wir wegen unserer Arbeit frustriert sind, oder das Gefühl haben, so wenig Anerkennung zu bekommen, dass wir am liebsten kündigen möchten. Bevor du aber eine voreilige Entscheidung triffst, solltest du bei Gott und Seinem Wort Rat suchen. Es ist nicht weise, Entscheidungen ausschließlich auf der Grundlage von Gefühlen oder Umständen zu treffen, denn diese verändern sich oft. Wenn wir nicht an unserer Aufgabe – komme was wolle – festhalten können, riskieren wir „unbeständig [zu sein] und ... ständig hin und her [zu schwanken]“ bei allem, was wir tun.<sup>1</sup> Die Bibel sagt uns, dass Gott das Werk vollenden

wird, das Er in uns begonnen hat.<sup>2</sup> Gott beendet immer gerne, was Er begonnen hat,<sup>3</sup> um aber Sein Werk und Seine Pläne durch uns vollenden zu können, benötigt Er unsere Zusammenarbeit.<sup>4</sup>

Viele der großen Weltveränderer hielten an ihren Aufgaben fest und gaben nicht auf, auch wenn es lange dauerte, bis irgendwelche Ergebnisse zu sehen waren. William Carey, der Wegbereiter der Missionare in Indien, begann damit, die weltweite Missionsarbeit wiederzubeleben. Er leistete jahrelang treu seinen Dienst, lernte die regionalen indischen Dialekte und Sprachen und übersetzte die Bibel, jedoch mit kaum sichtbarem Erfolg. Zudem erlitt er persönliche Tragödien. Er verlor seinen jungen Sohn, der an Ruhr starb, und seine Frau erlitt einen Nervenzusammenbruch. Trotz allem gab Carey nicht auf und hinterließ der Welt ein unschätzbares christliches Erbe.

Auch wenn wir manchmal nicht viele Früchte unserer Bemühungen sehen, können unsere Anstrengungen die Türen für andere öffnen, damit sie später durch sie hindurchgehen

können. Der jesuitische Missionar Francis Xavier lebte und arbeitete einst bei den Einwohnern der Molukken-Inseln, dem heutigen Indonesien. Diese Eingeborenen hatten den leider berechtigten Ruf, Kannibalen und Kopfüßer zu sein. Aber Xavier predigte und lehrte tapfer jahrelang unter ihnen. Trotz seines mutigen Einsatzes konnte er nur wenige bekehren und musste schließlich die Inseln verlassen, ohne viel Erfolg vorweisen zu können. Jahr später traten jedoch andere Jesuiten durch die Tür, die er geöffnet hatte, und das Ergebnis seiner Bemühungen war, dass Zehntausende Einwohner dieser Inseln zu Christen wurden.

Möge Gott uns helfen, beharrlich an unserer Berufung oder Aufgabe festzuhalten, die Er uns aufgetragen hat, und mögen wir so lange damit weitermachen, bis wir die Gewissheit haben, dass unser Werk vollendet ist und es Zeit ist, weiterzuziehen und uns anderen Aufgaben zu widmen.<sup>5</sup>

UDAY PAUL LEBT IN BANGALORE IN INDIEN, UNTERRICHTET ENGLISCH UND GIBT KURSE IN PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG. ■

1. Jakobus 1:8

2. Siehe Philliper 1:6

3. Siehe 1. Mose 2:1-2

4. Siehe 1. Korinther 3:9

5. Siehe Hebräer 13:21



ZUM NACHDENKEN

# SELBSTBEHERRSCHUNG



**EIN MENSCH OHNE SELBSTBEHERRSCHUNG IST SO SCHUTZLOS WIE EINE STADT MIT EINGERISSENEN MAUERN.**  
– *SPRÜCHE 25:28*

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. – 2. *Timotheus 1:7*

Selbstkontrolle ist die Fähigkeit, ruhig zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren, während jemand anderes dir die Hölle heißmacht.  
– *Unbekannt*

Wenn du Selbstbeherrschung lernen möchtest, dann unterstelle dich selbst dem einen großen Meister.  
– *Johann Friederich Lobstein (1736-1784)*

Erobere dich selbst. Bis dir das gelingt, bist du nichts weiter als ein Sklave. Denn es ist ziemlich egal, ob du deinem eigenen Verlangen oder dem eines anderen unterworfen bist.  
– *Richard Burton (1861-1940)*

Aufgrund mangelnder Selbstbeherrschung sind viele Menschen ihr ganzes

Leben lang in Kämpfe und Schwierigkeiten verwickelt, die sie selbst verschuldet haben. Sie vereiteln ihre eigenen Erfolge durch ihre widerspenstige, barsche Art. Andere wiederum, die weniger begabt sein mögen, gehen ihren eigenen Weg und erzielen Erfolge mit ihrer Geduld, Gelassenheit und Selbstbeherrschung.  
– *Samuel Smiles (1812-1904)*

Sich selbst zu beherrschen und seine Leidenschaften zu zügeln, ist deswegen so lobenswert, weil nur wenige wissen, wie man es schafft.  
– *Francesco Guiccardini (1483-1540)*

Da ich nicht in der Lage bin, Geschehnisse zu beherrschen, beherrsche ich mich selbst, und ich passe mich ihnen an, wenn sie sich mir nicht anpassen wollen.  
– *Michel de Montaigne (1533-1592)*

Jede Versuchung, der widerstanden wurde, jedes edle Streben, zu dem ermutigt wurde, jeder sündige Gedanke, der unterdrückt wurde, jedes bittere Wort, das zurückgehalten wurde, fügt ein kleines bisschen jener großen Bewegung hinzu, welche die Menschheit zu einem reicheren Leben und einem

edleren Charakter führt.  
– *John Fiske (1842-1901)*

Möchtest du den Menschen kennenlernen, vor dem du dich am meisten in Acht nehmen musst? Dein Spiegel wird dir ein ziemlich genaues Abbild seines Gesichts zeigen.  
– *Richard Whately (1787-1863)*

Über die Zeit hast du keine Macht. – Eine Welt zu erlösen, die in Unehrlichkeit versunken ist, ist dir nicht gegeben. Nur über einen einzigen Menschen hast du wirklich absolute, unkontrollierbare Macht. – Diesen erlöse und mache ihn zu einem ehrbaren Menschen.  
– *Thomas Carlyle (1795-1881)*

Eine lächerliche Idee besagt, dass gute Menschen nicht wissen, was Versuchung bedeutet. Dies ist eine offensichtliche Lüge. Nur diejenigen, die versuchen, der Versuchung zu widerstehen, wissen, wie stark sie ist. ... Ein Mensch, welcher der Versuchung nach fünf Minuten nachgibt, weiß einfach nicht, wie es sich eine Stunde später angefühlt hätte. Darum wissen – in diesem Sinne – schlechte Menschen wenig über das Böse. Sie führen





ein verwöhntes Leben, weil sie immer gleich nachgeben.

– *C.S. Lewis (1898-1963)*

Unterrichte deine Kinder in Selbstbeherrschung. Bring ihnen bei, Leidenschaft, Vorurteile und böse Neigungen einen aufrichtigen Willen und logischen Verstand entgegenzuhalten. Dann hast du viel getan, um Elend aus ihrem zukünftigen Leben und Verbrennen von der Gesellschaft fernzuhalten.

– *Benjamin Franklin (1706-1790)*

Selbstdisziplin beginnt mit der Beherrschung der eigenen Gedanken. Wenn du nicht kontrollierst, was du denkst, kannst du nicht kontrollieren, was du tust. Einfach ausgedrückt, Selbstbeherrschung befähigt dich dazu, zuerst zu denken und danach zu handeln.

– *Napoleon Hill (1883-1970)*

Ich halte den, der seine Begierde überwindet, für mutiger als den, der seine Feinde besiegt. Denn der schwerste Sieg ist der über sich selbst.

– *Aristoteles (384 - 322 v. Chr.)*

Um Freiheit genießen zu können, müssen wir uns selbst beherrschen.

– *Virginia Woolf (1882-1941)*

Selbstbeherrschung ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Wir können nicht alles im Leben kontrollieren, aber wir können uns definitiv durch Selbstbeherrschung selbst kontrollieren.

– *Jan Mckingley Hilado (geb. 1991)*

Wir werden nie Stabilität genießen können, wir werden nie geistige Größe erleben, bis wir gelernt haben, wie man das tut, was richtig ist, auch wenn es sich falsch anfühlt. Jedes Mal, wenn du anhand von Disziplin und Selbstbeherrschung den Willen aufbringst, die richtige Entscheidung zu treffen – über die Schmerzgrenze hinaus, egal wie schlimm es sich auch anfühlen mag – desto mehr wirst du in diesem besonderen Moment geistig wachsen.

– *Joyce Meyer (geb. 1943)*

Wenn ein Mensch verstehen will, wie stark, ja, wie untrennbar Selbstbeherrschung und Glück miteinander verbunden sind, muss er nur in sein eigenes Herz und auf die Welt um sich herum schauen. ... Wenn er das Leben der Menschen betrachtet, wird er erkennen, wie ein hastiges Wort, eine bittere, scharfe Erwiderung, ein Akt der Täuschung, ein blindes Vorurteil und eine dumme Verärg-

rung Elend und sogar Ruin auslösen.

– *James Allen (1855-1942)*

Übernehme und trage Verantwortung auf einem höheren Niveau, als es andere von dir erwarten. Rechtfertige dich nie. Bemitleide nie dich selbst. Sei ein strenger Lehrmeister dir selbst gegenüber und sei nachsichtig im Umgang mit allen anderen.

– *Henry Ward Beecher (1813-1888)*

Oh gesegneter Jesus, gib mir Stille für meine Seele in Dir.

Lass Deine mächtige Ruhe in mir regieren;

Herrsche über mich, oh König der Sanftmut, König des Friedens.

Gib mir Herrschaft, die große Macht der Herrschaft über mich selbst, Kontrolle über meine Worte, Gedanken und Taten.

Von aller Gereiztheit, allem Mangel an Sanftmut, allem Mangel an Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit Erlöse mich, Herr.

Durch Deine eigene große Langmut

schenk mir Geduld.

Lass mich in all diesen Dingen und Dir immer ähnlicher werden.

– *St. John of the Cross (1542-1594)* ■



# WAHRE STILLE

VON STEVE HEARTS

VOR EINIGER ZEIT fand ich mich in einer Situation wieder, die zu lösen alle meine Fähigkeiten überstieg. Allein in der Stille der Nacht machte ich mir Kopfzerbrechen, die Lösung für ein Problem zu finden. Schließlich sandte ich ein Stoßgebet gen Himmel, in dem ich den Herrn um Seine Hilfe bat.

Als ich auf meinem Bett lag, in der Hoffnung, eine Antwort zu hören, gab es nur Stille. Mir ging langsam die Geduld aus. Gerade als ich aufstehen wollte, um einen Schluck Wasser zu trinken, sprach die stille kleine Stimme: *„Bist du dir sicher, dass du völlig ruhig und still bist?“*

*„Na klar!“ lautete meine Antwort in Gedanken. „Ich liege hier die ganze Zeit, vollkommen ruhig und still und höre absolut nichts. Die Stille macht mich noch ganz verrückt!“*

*„Dein Körper mag ja völlig ruhig und*

*still sein“, sagte Gott, „doch wie steht es mit deinen Gedanken?“*

Da merkte ich auf einmal ganz schnell und deutlich, warum ich trotz meiner äußerlichen Stille und Ruhe so erschöpft war. Innerlich war ich völlig angespannt, da ich wohl unbedingt selbst auf die nötigen Antworten kommen wollte.

Flugs trat ich auf die Bremse und verlangsamte meinen Gedankenstrom, bis sie zum Stillstand kamen. Ich war mir gar nicht bewusst gewesen, wie schnell die Gedanken in meinem Kopf herumgesaust waren. Es fühlte sich ausgesprochen gut an, jetzt auch Ruhe im Kopf zu haben. Ich genoss den Frieden, der mich durchströmte, als mein Herz und mein Verstand sich langsam entspannten. In dieser neuen geistigen Verfassung war ich auch in der Lage, die Stille zu genießen, jede einzelne Minute davon.

Schließlich erhielt ich die Antworten, nach denen ich gesucht hatte, doch nicht bevor mir klargeworden war, dass wahre

„Ruhe und Vertrauen“ die des Herzens und Verstandes sind, und nicht die des Körpers.

Von Natur aus bin ich geistig sehr aktiv, ständig am Planen, Analysieren, Reflektieren und Nachdenken, und selbstverständlich habe ich auch Sorgen und Ängste. Die oben erwähnte Erfahrung ist eine, die ich ziemlich oft in meinem Leben wiederholen musste, da Gott mich beständig daran erinnert, dass echte Ruhe und Stille die des Herzens und Geistes sind. Es ist die Art von Ruhe, die es Gott ermöglicht, in unserem Interesse zu handeln.<sup>1</sup> Durch sie werden Schlachten gewonnen, Bedürfnisse befriedigt und Antworten gefunden. Am wichtigsten von allem ist jedoch, dass durch sie unsere Beziehung zu Jesus gestärkt wird, und unsere Verbindung zu Ihm klarer und deutlicher wird.

STEVE HEARTS IST VON GEBURT AN BLIND. ER IST MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL. ■

1. Siehe 1. Thessalonicher 4:11

# Verwandelt

VON VIRGINIA BRANDT BERG



ICH NAHM EINMAL AN EINEM TREFFEN TEIL, während dem ein sechzehnjähriger junger Mann ein paar Gospellieder vortrug. Als er sang, leuchtete sein Gesicht voller Freude. Ich erfuhr später, dass er in einem schlimmen familiären Umfeld aufgewachsen war. Schon als Zwölfjähriger wurde er gezwungen zu stehlen, um seine Familie mitzuvorsorgen, und innerhalb eines weiteren Jahres auch, um seine Drogensucht zu befriedigen, in die ihn sein krimineller Lebensstil getrieben hatte. Immer wieder verhaftet, verbrachte er viele Jahre in Justizvollzugsanstalten für Jugendliche. Eines Tages jedoch traf er ein paar junge Leute auf der Straße, die ihn zu Jesus führten. Danach veränderte sich sein Leben vollkommen.

Wie hatte diese Umwandlung stattfinden können? Die Bibel sagt: „Von uns allen wurde der Schleier weggenommen, sodass wir die Herrlichkeit des Herrn

wie in einem Spiegel sehen können. Und der Geist des Herrn wirkt in uns, sodass wir ihm immer ähnlicher werden und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln.“<sup>1</sup> Diese Verwandlung findet dann statt, wenn wir auf Jesus schauen. Viele Menschen versuchen, ihr Leben durch eigenes, also menschliches Bemühen und eigene Willenskraft zu ändern. Aber durch ihre eigene Kraftanstrengung allein werden sie nie die Erfahrung der Veränderung so erleben wie dieser Junge – niemals! Dies kann nur geschehen, wenn wir Jesus in unserem Herzen haben.

Jesus sagte: „Bleibt in mir, und ich werde in euch bleiben.“<sup>2</sup> Darin liegt das Geheimnis eines verwandelten Lebens: Jesus bleibt in uns und verwirklicht Sein Leben durch uns. Er bewirkt die Umwandlung und verändert dein Leben zum Besseren hin, wenn du Ihm die Chance dazu gibst!

VIRGINIA BRANDT BERG (1886-1968) WAR EINE AMERIKANISCHE EVANGELISTIN UND GEISTLICHE. ■

Wenn du bis jetzt noch nicht Jesus gebeten hast, dein Leben zum Besseren zu verändern, dann kannst du das jetzt gleich tun. Sprich einfach folgendes Gebet:

*Jesus, ich möchte mein Leben mit Dir teilen. Bitte komm in mein Herz und verwandle mich in einen neuen Menschen.*<sup>3</sup>

Alles, was ich weiß, ist, dass es funktioniert. Es hat nicht nur für mich geklappt, sondern buchstäblich für Abertausende von Menschen. Ich habe die Veränderung in den Gesichtern der Menschen gesehen, als sie Christus empfangen. Ich habe gesehen, wie die Herrlichkeit über sie kam, das Licht.

– Joyce Meyer (geb. 1943)

Derselbe Jesus, der Wasser in Wein verwandelte, kann dein Zuhause, dein Leben, deine Familie und deine Zukunft verwandeln. Er ist immer noch im Gewerbe des Wunderwirkens tätig und Seine Spezialität ist die Verwandlung. – Adrian Rogers (1931-2005)

1. 2. Korinther 3:18

2. Johannes 15:4

3. Siehe Römer 12:2



# Verkehr

STILLE MOMENTE  
VON ABI MAY

**KEINE STADT IN DER INDUSTRIALISIERTEN WELT KÖNNTE OHNE VERKEHRSAMPELN FUNKTIONIEREN.** Sie sind keine physischen Hindernisse, sondern helfen den Autofahrern, sich zu entscheiden und Selbstkontrolle zu üben. Meistens folgen die Autofahrer auch den Anweisungen: Halt bei Rot, Vorsicht bei Gelb, freie Fahrt bei Grün. Der Fahrer, der Rot ignoriert, riskiert dabei nicht nur das eigene Leben, sondern auch das der anderen. Wer den einfachen Farbcode einer Ampel befolgt, erhöht jedermanns Chance, sicher das Reiseziel zu erreichen.

Im Leben gilt dies genauso.

## ● ROT

Wascht euch, reinigt euch! Schafft mir eure bösen Taten aus den Augen. Hört auf, Schlechtes zu tun.

– *Jesaja 1:16*

Zachäus war ein Steuereintreiber – das ist noch nie eine beliebte Arbeit gewesen

– und um es noch schlimmer zu machen, stand Ehrlichkeit nicht an erster Stelle auf seiner Prioritätenliste. Nichtsdestoweniger machte er sich die Mühe, hören zu können, was Jesus zu sagen hatte. Jesus wiederum machte sich die Mühe, um sich mit ihm zu treffen. Zachäus bekam die Botschaft laut und deutlich mit, dass er damit aufhören sollte, die Bücher zu fälschen und die Leute zu betrügen, von denen er die Steuern eintrieb. Er sah die rote Ampel. Er trat auf die Bremse, machte ein Versprechen und zahlte weit mehr zurück, als er gestohlen hatte.<sup>1</sup>

Was würde Gott sich in Bezug auf mich wünschen? Womit soll ich aufhören? Gibt es da eine Sünde, eine schlechte Angewohnheit? Vielleicht ist es das Rauchen oder übermäßiges Essen; vielleicht sind es Computerspiele bis in die späte Nacht hinein; vielleicht ist es das ungeduldige Ausschimpfen eines Familienmitglieds oder Arbeitskollegen; vielleicht ist es einfach Stromverschwendung, wenn ich

beim Verlassen eines Raums ständig das Licht anlasse.

Kommt zu Gott, und Gott wird euch entgegenkommen. Wascht euch die Hände, ihr Sünder; reinigt eure Herzen, ihr Zweifler! – *Jakobus 4:8*

*Lieber Gott, hilf mir, die roten Ampeln in meinem Leben zu erkennen. Hilf mir, damit aufzuhören und das abzulegen, was mir oder anderen nicht nützt oder nicht gut tut oder Dir missfällt.*

## ● GELB

Ein Weiser ist vorsichtig und meidet das Böse (die Gefahr); nur der Narr handelt unbeherrscht und sorglos (in leichtsinnigem Selbstvertrauen).

– *Sprüche 14:16*

Eine gelbe Verkehrsampel kann verschiedene Bedeutungen in unterschiedlichen Zusammenhängen haben. Aber im Allgemeinen bedeutet ein blinkendes gelbes Ampellicht: „Pass auf! Bist du sicher, dass du wirklich weiterfahren kannst?“

Eine Frau in bitterster Armut, war dabei, eine Mahlzeit aus den letzten ma-

1. Siehe Lukas 19:2–10

5. Siehe Luke 17:12–14

2. Siehe 1. Könige 17:8–16

6. Siehe Matthäus 10:7

3. Siehe Psalm 143:8

7. Matthäus 9:35

4. Siehe Matthäus 20:6–7

8. Siehe Jakobus 2:15–16

# rsampeln

geren Überresten ihrer Vorräte zuzubereiten. Das sollte die letzte Mahlzeit für sie und ihren Sohn werden. Doch dann kam der Prophet Elias und bat sie um Essen. Sollte sie ihm das letzte geben, was von ihren Lebensmitteln übrig geblieben war? Zweifelsohne hielt sie inne und musste zuerst einmal darüber nachdenken. Am Ende entschloss sie sich, Gott zu vertrauen und zuerst Seinen Propheten essen zu lassen. Uns wird erzählt, dass als Resultat dieses Glaubensschrittes ihre Vorräte auf wundersame Weise vermehrt wurden, und ihr Haushalt die ganze Zeit der Hungersnot überlebte.<sup>2</sup>

Es ist nicht immer möglich, das Endergebnis unserer Entscheidungen vorherzusehen. Das ist Teil der Rätsel und Geheimnisse in unserem Leben. Was wir tun können, ist, Vorsicht walten zu lassen. Wäge die Möglichkeiten ab, berücksichtige die Konsequenzen und bitte um Gottes Führung. Es mag eine Weile dauern, eine Anleitung von Gott zu erhalten; selten bekommen wir die Antwort sofort per Geistesblitz.

Viele Blumen öffnen sich der Sonne, aber nur eine folgt ihr beständig. – Herz,

sei du eine Sonnenblume, nicht nur offen, um Gottes Segen zu empfangen, sondern beständig darin, zu Ihm aufzuschauen.

– Jean Paul Richter (1763–1825)

*Lieber Gott, bitte hilf mir, vorsichtig zu sein. Zeige mir den Weg, auf dem ich gehen soll; denn zu Dir erhebe ich meine Seele.<sup>3</sup>*

## ● GRÜN

Darum geht. – Matthäus 28:19

Die Ampel zeigt Grün. Es ist Zeit, zu gehen. In den vier Evangelien steht viel über das „Gehen“. Arbeiter werden in den Weinberg geschickt,<sup>4</sup> soeben geheilte Leprakranke werden zum Tempel geschickt,<sup>5</sup> die Jünger wurden ausgesandt, zu predigen und zu lehren.<sup>6</sup> Jesus selbst blieb in Bewegung: „Jesus zog durch die Städte und Dörfer der Umgebung. Er lehrte in den Synagogen und verkündete die Botschaft vom Reich Gottes. Und überall, wo er hinkam, heilte er Menschen von ihren Krankheiten und Leiden.“<sup>7</sup> Das war keine Betriebsamkeit, nur um Zeit zu füllen, sondern sinnvolles, bedeutsames Handeln.

Gott ruft uns dazu auf, aktiv zu sein. Unsere Reaktion auf die Bedürfnisse um

uns herum sollte nicht nur Sympathie sein, sondern auch Handeln.<sup>8</sup>

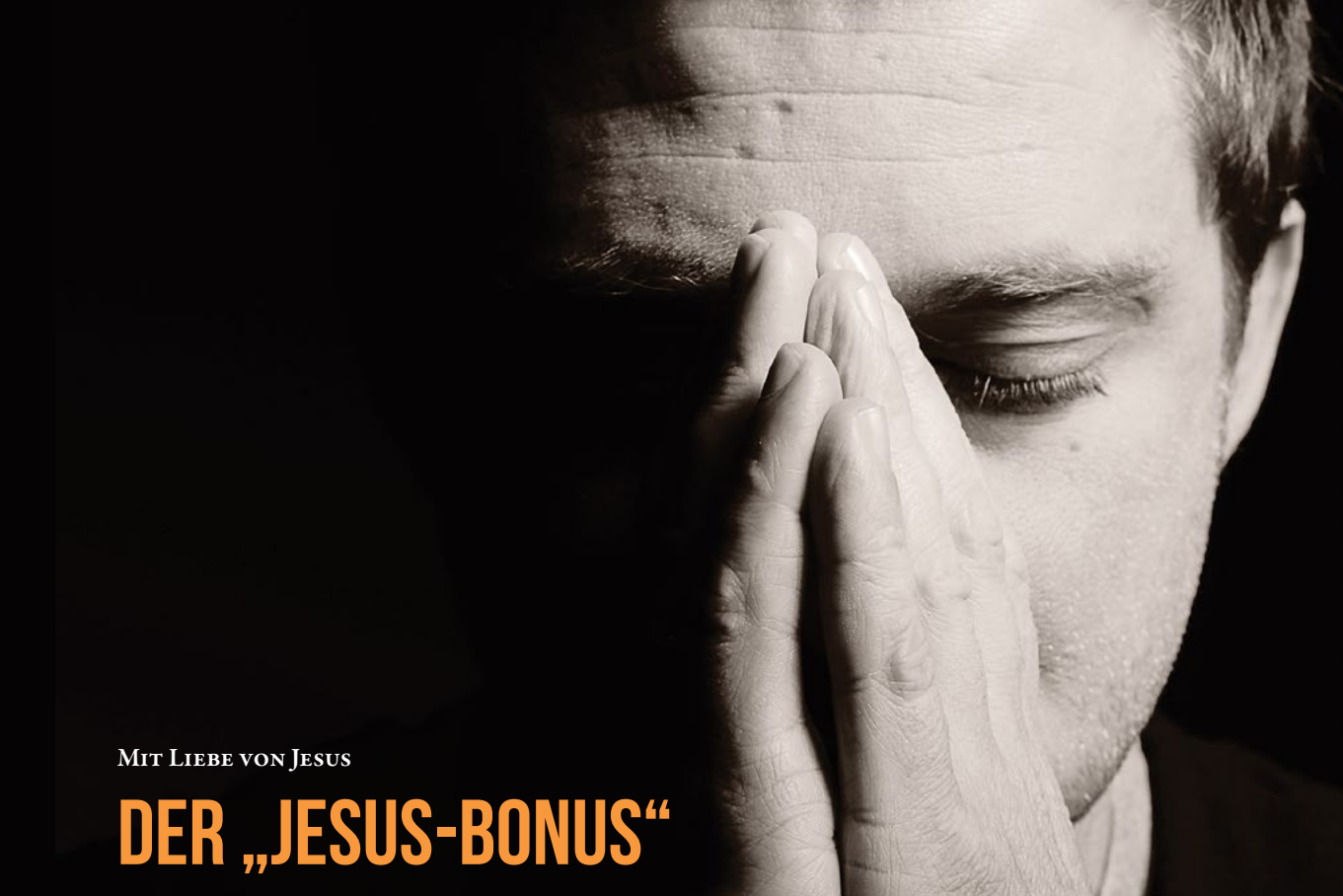
Eine Stimme wird hinter dir herrufen und dir ansagen, ob dein Weg nach rechts oder links führt: „Das ist der richtige Weg, den geh!“ – Jesaja 30:21

Die Kraft und Freude eines Menschen besteht darin, herauszufinden, welchen Weg Gott geht, und dann selber auch auf diesem Weg zu gehen. – Henry Ward Beecher (1813–1887)

Wir können nicht nur für uns allein leben. Tausende von Fäden verbinden uns mit unseren Mitmenschen. Entlang dieser Fäden, die wie mitfühlende Fasern funktionieren, laufen unsere Handlungen als Ursache, und sie kommen als Wirkung zu uns zurück. – Herman Melville (1819–1891)

*Lieber Gott, hilf mir, mich nicht zurückzubalten, wenn es Zeit zum Handeln ist. Hilf mir, im Glauben voranzugehen. Amen.*

ABI MAY IST FREIBERUFLICHE AUTORIN UND ERZIEHERIN IN GROSSBRITANNIEN. ■



MIT LIEBE VON JESUS

## DER „JESUS-BONUS“

Einige Menschen haben von Natur aus sehr viel Willenskraft oder Selbstbeherrschung, aber das ist nicht typisch und nicht bei jedem so. Wenn es dir schwerfällt, einem Vorsatz treu zu bleiben, eine beständige Routine zu entwickeln oder zur Gewohnheit zu machen, dann habe ich gute Nachrichten für dich: Mit mir in deinem Leben hast du einen großen Vorteil – nämlich den „Jesus-Bonus“.

Mein Geist kann auf unterschiedliche Weise in deinem Leben wirken. Er kann dich auch befähigen, selbstbeherrscht zu sein. Der Schlüssel zu dieser Hilfe ist das Gebet, denn sei gewiss, ich werde auf diese oder jene Art in Aktion treten, wenn du betest. Manchmal werde ich auch auf unvorhergesehene Weise etwas tun, um dein Gebet zu beantworten. Zudem kann ich meinen Einblick und meine Weisheit einbringen, wenn du mich in einer bestimmten Situation um Rat und Tat bittest. Ich werde dir helfen, deine Situation aus einer klareren Perspektive zu sehen.

Schlussendlich, wenn du betest, kann ich dir zeigen, was dir dabei helfen kann, deinem Ziel näher zu kommen. Ich bin praktisch veranlagt. Ich kenne dich und weiß, was in dir vor sich geht. Wer also könnte dir bessere Ideen und Tipps liefern, die dir behilflich sind, deine Vorsätze umzusetzen und positive Gewohnheiten zu formen?

Doch auch, wenn du den „Jesus-Bonus“ in Anspruch nimmst, musst du dennoch deinen Teil erfüllen. Ich werde dir nicht deine Sportschuhe anziehen und zuschnüren. Ich werde nicht deine Kekse wegwerfen, die du kurz nach deiner Entscheidung gekauft hast, weniger Zucker zu konsumieren. Aber ich kann dir helfen, deinen individuellen Schlüssel, deinen Antrieb, deine Motivation zu finden, mit der du das tust, was nötig ist – und umgekehrt das nicht tust, was du gerne sein lassen möchtest. Du wirst immer mit normalen menschlichen Schwierigkeiten konfrontiert werden. Aber mit dem „Jesus-Bonus“ kannst du ihnen mit übermenschlichen Lösungen entgegentreten.