

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

18. JAHRGANG, AUSGABE 2

BE- UND ENTSCHLEUNIGEN

Wie man Stress los wird

Der blinde Fleck oder der Sweet Spot

Sinnvoll leben

10 Tipps, um in der Arbeit zu glänzen

Sich der Mittelmäßigkeit
widersetzen





AUF EIN WORT WAS BEDEUTET ERFOLG

Für einen Christen lässt sich Erfolg nicht einfach in Geld messen. Es dreht sich nicht darum, der Reichste oder der Berühmteste zu werden, sondern darum, die von Gott gegebenen Talente bestmöglich einzu-

setzen.¹ Derjenige, der das Meiste aus dem macht, was er bekommen hat, ist wahrlich erfolgreich.

Wie macht man das?

Als König David im Sterben lag, gab er seinem Sohn, Salomo, folgenden Rat: „Achte stets darauf, dass du so lebst, wie der HERR, dein Gott, es haben will. Befolge alle seine Gebote und Anweisungen, die im Gesetzbuch Moses stehen. Dann wirst du Erfolg haben in allem, was du planst und unternimmst.“² Davids Schlüssel zum Erfolg bestand darin, Gott zu folgen und Ihm zu gehorchen, das war etwas, was von Salomo wiederum Anstrengung bedurfte.

Anstrengung?

Es stellt sich heraus, dass in der ganzen Bibel Arbeit hoch angerechnet wird. Das erste Buch Mose beschreibt, wie ganz am Anfang Gott sechs Tage arbeitete, die Welt zu erschaffen, und als Er dann sah, es gut gemacht zu haben, freute Er sich über das Ergebnis.³ Wir müssen die Werke dessen wirken, der mich gesandt hat⁴ Und uns wurde gesagt, alles was wir auf Erden zustande bringen, würde von Gott geprüft und belohnt werden.⁵

Je mehr man sich anstrengt, desto erfolgreicher wird man?

Darauf besteht kein Anspruch. Auf jeden Fall möchte Jesus nicht, dass wir uns gedrängt fühlen oder unter Stress stehen. Er sagte: „Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.“⁶

Was aber, wenn wir uns schon unter Druck gesetzt fühlen?

Auch dabei kann Er helfen! „Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke. Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt.“⁷

Diese und weitere Fragen werden in den Artikeln dieser Ausgabe behandelt, deren Lektüre euch hoffentlich Spaß macht.

Samuel Keating
Chefredakteur

www.activated-europe.com

Activated Deutsch

Pf. 120109

01002 Dresden

Deutschland

deutsch@activated-europe.com

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU,

United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805,

USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: info@actmin.org

EDITOR: Samuel Keating

DESIGN: Gentian Suçi

DEUTSCH: Johannes Klee &

Team

© 2017 Activated. 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-193-X

1. Siehe Matthäus 25:14-30.

2. 1. Könige 2:3 GNB

3. Siehe 1. Mose 1:31.

4. Siehe Johannes 9:4.

5. Siehe 1. Korinther 3:13-15.

6. Johannes 14:27

7. Jesaja 40:29-31



DER AUSWEG

KEITH PHILLIPS

IN DER URSPRÜNGLICHEN *STAR TREK* Episode von 1968 trifft die Besatzung des Raumschiffs Enterprise intergalaktische Wesen, die weitaus temporeicher leben als ihre menschlichen Gegenbilder. Doch das kostet sie etwas. „Auf diesem Niveau sind sie leicht zerbrechlich“, stellt Captain Kirk fest, „als würde das raschere Leben sie von innen heraus ausbrennen.“ Die *Star Trek* Schöpfer wollten sich bestimmt dazu äußern, wohin uns die steigende Belastung des modernen Lebens führt – und vielleicht hatten sie mehr Recht, als ihnen bewusst war.

Vor einigen Jahren schätzte die Weltgesundheitsorganisation, bis zum Ende dieses Jahrzehnts würden die 10 medizinischen Hauptprobleme weltweit stressbedingt sein, und einer anderen Untersuchung zufolge beklagen sich 54% der Weltbevölkerung über Arbeitsstress. In Japan wurden die neuen Worte *karoshi* und *karojisatsu* geprägt – „Tod durch Überarbeitung“ und „Selbstmord wegen Überarbeitung.“

Stress als reales Problem trifft uns alle in unterschiedlichster Form. Der wahrscheinlich beängstigendste Stresaspekt zeigt sich darin, wie er sich selbst aufrechterhält. Allein der Gedanke, wie man ihn loswird, stresst zusätzlich.

Allerdings gibt es einen Ausweg, eine einfache und simple Lösung. So einfach, dass viele

den Fehler machen, sie abzutun, bevor sie diese auch nur ausprobiert haben, und deswegen in ihrem genervten Zustand verbleiben.

„Kommt alle her zu mir ...“, tröstet Jesus, „Eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“¹ Wenn ihr müde seid von der ganzen Belastung, könnt ihr euch zu Jesus auf Gebetsflügeln flüchten und das Vertrauen und die Erleichterung bekommen, die nur Er euch bieten kann. Er weiß, was euch am meisten fehlt: Körperliche Ruhe, seelische Ruhe, innere Ruhe, mit Ihm zusammen sein, innere Festigung entstanden aus der Lektüre Seines Wortes und dem sich darin Vertiefen. Nur wenige Augenblicke mit Jesus können die Anspannung wegschmelzen, dem Geist und der Seele Frieden bringen und die Äußerlichkeiten, die zum Stress führen, auf ihre Plätze verweisen. Kann das wirklich so einfach sein? Wir werden nie wirklich wissen, welche angenehme Erleichterung auf uns wartet, bis wir es ausprobiert haben.

KEITH PHILLIPS LEITETE FÜR 14 JAHRE VON 1999 BIS 2013 DIE HERAUSGABE DES ACTIVATED MAGAZINS. ER UND SEINE FRAU ARBEITEN JETZT UNTER DEN OBDACHLOSEN IN DEN USA. ■



TU'S EINFACH!

PETER AMSTERDAM

JEDEN TAG, wenn wir aus der Tür zur Arbeit oder einer Verabredung gehen, oder um die Kinder zur Schule oder zum Park zu bringen, oder zuhause beim Kochen oder Aufräumen, wenn wir dabei beten, gehen wir sozusagen „zum Markt“, und wir sollten einen recht großen „Korb“ im Glauben und in Erwartung mitnehmen, dass Gott in unserem und durch unser Leben wirken wird, um Seine Ziele zu erreichen. Durch unsere Gebete bilden wir ein Vakuum in Erwartung von Gottes Wirken und Antwort im Einklang mit Seinem Willen.

Der Schlüssel liegt in der *Tat*. Das Land abzustecken und den Zug der goldenen Möglichkeiten zu erwischen. Flexibel und willig sich nach Bedarf zu verändern – entweder sich selbst, seine Pläne oder den Tagesablauf.

Es gibt ein paar konkrete Tipps, die wir selbst anwenden können:

GLAUBEN

Glaube und Vertrauen an Gott und eine Bereitschaft zu folgen, wohin Er führt. Wenn wir Gott um Gelegenheiten und offene Türen bitten, wird Er alles daransetzen, sie uns in Seiner Zeit zu bringen. Danke Ihm dafür und schnapp sie dir – selbst wenn sie unerwartet,

neu oder anders sind.

ANFANGEN

Um in die von Gott gezeigte Richtung zu folgen, müssen wir bereit sein, Neues anzupacken und auszuführen. Wir müssen Gott unsere ernsthafte Absicht zeigen. Dann kann man seinen letzten Cent darauf verwetten, dass Er es durchziehen, die Hindernisse wegfegen und mehr als Seinen Teil der Abmachung erfüllen wird.

GELEGENHEITEN ERKENNEN

Manche der auf uns zukommenden Gelegenheiten machen sich nicht bezahlt. Manche der unternommenen Risiken werden keine spektakulären oder sichtbaren Erfolge bringen, zumindest nicht sofort. Manchmal muss man sich eine Weile mit etwas beschäftigen, bevor es aufblüht.

Manchmal mögen uns die gewagten Risiken sogar etwas kosten. Nicht jede einzelne Unternehmung oder Gelegenheit wird sofort zum Erfolg führen. Manche vielleicht nie. Aber es ist besser, etwas Neues zu probieren und festzustellen, dass es nicht klappt, als nie etwas Anderes oder Ungewöhnliches zu versu-

Das Geheimnis des Lebenserfolges besteht darin, seine eigene Chance zu nutzen, wenn sie kommt.
– Benjamin Disraeli (1804–1881)

Oftmals sind die außergewöhnlichsten Chancen unter den augenscheinlich nebensächlichen Lebensereignissen versteckt. Wenn wir diese unbeachtet lassen, verpassen wir leicht die Chance. – Jim Rohn (1930–2009)

Es ist besser, auf eine Gelegenheit vorbereitet zu sein und keine zu haben, als eine Gelegenheit zu haben und nicht vorbereitet zu sein. – Whitney Young (1921–1971)

Wann immer man gebeten wird, eine Aufgabe zu erledigen, sollte man sagen, „Natürlich kann ich das!“, und sich an die Arbeit machen und herausfinden, wie es funktioniert.

– Theodore Roosevelt (1858–1919)

chen. Es ist besser, eine Gelegenheit wahrzunehmen – selbst wenn wir nicht ganz sicher sind, wohin sie führt oder wie sie ausgeht – als auf Nummer Sicher zu gehen und sich zaghaft vorzutasten und dabei die offenen Türen und von Gott geplanten Arrangements zu verpassen.

Wenn wir uns auf eine Gelegenheit stürzen und diese nicht so gut zu klappen scheint, können wir sie zurückstellen und darüber beten. Wenn etwas nicht klappt, können wir die Tür schließen und uns etwas Anderem zuwenden. Das bedeutet kein Versagen. Das basiert auf Erfahrung. So gelangen wir zu etwas Neuem. Wenn Chancen sich auftun und wir zögern, verpassen wir möglicherweise die zweite Chance. Also habe keine Angst, Neues auszuprobieren!

Bereit zu sein, zu experimentieren und Neues zu versuchen, ist genau das, was es braucht, um den heutigen Bedingungen gerecht zu werden. Wir müssen auch ein wenig Versagen vertragen können. Pioniere, Entdecker, Erfinder und Unternehmer stehen oft vor Hindernissen und Fehlschlägen – manchmal nicht wenigen – bevor sie auf ihren Heureka-Moment stoßen. Herauszufinden, was

nicht funktioniert, kann ebenso wertvoll sein, wie herauszufinden, was klappt.

PACK DIE GELEGENHEIT BEIM SCHOPF

Was, wenn Lazarus Verwandte Jesus widersprochen hätten: „Jetzt aber langsam, Jesus! Wir sind noch nicht bereit für Lazarus Wiederauferstehung. Wir haben sein Zimmer noch nicht herrichten können und müssen seine weggegebene Kleidung von den Leuten zurückholen. Warte bis morgen, dann rollen wir den Stein zur Seite! Kannst du morgen wiederkommen, Herr, und ihn von den Toten auferwecken?“ Jesus wäre bis dahin wahrscheinlich schon weit weg und es wäre zu spät gewesen.

Das Geheimnis besteht darin, Gott und Seinem Geist zu folgen, wozu auch gehört, bereitwillig sich Seine Pläne zugutekommen zu lassen. Und diese trotzen manchmal menschlicher Logik und irdischen Konventionen, denn sie folgen Gottes Zeitplan, nicht unserem.

PETER AMSTERDAM UND SEINE FRAU, MARIA FONTAINE, SIND LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. ■

CURTIS PETER VAN GORDER

DER BLINDE FLECK ODER DER SWEET SPOT



DIESER BLINDE FLECK! Damit meine ich nicht die Stelle der Netzhaut, wo der optische Nerv in den Augapfel führt, die Stelle, der die Zäpfchen und Stäbchen fehlen und uns aus einem bestimmten Blickwinkel nichts sehen lässt. Ich rede von den unbedachten Momenten, wenn ich etwas genau vor mir übersehe. Neulich errechnete unsere Eventagentur einen Verlust von über 1000\$ Wert an verlorener Ausrüstung über die Jahre, weil wir irgendwo unbedacht Taschen vergaßen. Dann, am folgenden Tag auf dem Weg vom Fitnesscenter nach Hause, hatte ich vergessen, die Seitentasche meines Rucksacks zu verschließen, in der mein Handy steckte und ... du kannst dir ja vorstellen, was passierte.

Ich begann mich zu fragen, warum bei mir nicht der Groschen fiel. Ich stellte mir vor, eine Lösung wäre, einfach langsamer zu machen, mehr zu beten und alles doppelt zu überprüfen. Möglicherweise hing es auch damit zusammen, mehr im Moment zu leben. Das Leben setzt sich aus einzelnen Entscheidungen zusammen über den Zeitraum von rund 2,4 Milliarden Sekunden in einem 78-jährigen Leben. Jede dieser Entscheidungen hilft zu bestimmen, was uns zustößt oder für uns passiert. Eine dauernde Herausforderung, die richtige Entscheidung zu treffen, ohne zu erwarten, jedes Mal richtig zu

liegen. Wenn im Baseball der Schlagmann den Ball über mehr als ein Drittel der Zeit trifft, ist er gut.

Der *Sweet Spot*, der ideale Punkt, ist ein Schlagballausdruck für die beste Stelle am Schläger, mit der der Ball getroffen werden sollte und auch im Allgemeinen im Sport und der Ausdruckskunst, wenn jemand eine sich im höchstem Niveau ansiedelnde Vorstellung bietet. Dieses Gefühl überkam mich gelegentlich beim Squash spielen, wenn meine Koordination, meine Aufmerksamkeit und mein Schwung miteinander harmonierten und scheinbar alles perfekt abließ.

Wie finden wir diesen *Sweet Spot* in unserem Leben, wo alles vor Gottes Geist vibriert und mit ihm geölt ist? In einer Grafik wird er als der Punkt veranschaulicht, wo unsere Talente, unsere Persönlichkeit und unsere Erfahrungen mit unseren geistigen Gaben und wichtigsten Werten aufeinandertreffen.¹

Am *Sweet Spot* sich aufzuhalten, bereitet uns ein fantastisches Gefühl. Obgleich wir eventuell den Ball mit einem „Durchschlag“ verfehlen, geht es mit dem Spiel weiter. Jedes Mal, wenn wir zum Abschlag kommen, können wir beten, *Hilf mir den Sweet Spot zu treffen und einen Punkt zu machen!*

1. Siehe <https://goo.gl/bnJ0Ot>
2. <http://elixirmime.com>

PETER VAN GORDER, DREHBUCHAUTOR
UND MIME IN DEUTSCHLAND.² ■

BE- UND ENTSCHLEUNIGEN

CHRIS HUNT

DIE BÜCHER AUF DEM REGAL tragen alle ähnliche Titel: *Die Entschleunigung des modernen Lebens*, *Die Kultur der Hast*, *Der Preis der Schnelllebigkeit* ... Die Allgemeinheit ist der Ansicht, unser modernes Leben finde auf der Überholspur statt und wir müssten mit den Konsequenzen in Form von Stress und anderen gesellschaftlichen Übeln leben. Das Leben vor hundert Jahren schien viel einfacher gewesen zu sein, doch auch damals haben sich die Menschen vor Veränderungen beunruhigen lassen, wie die folgenden Auszüge beweisen:

Der Grund für ... den Anstieg von Nervenkrankheiten liegt im erhöhten Anspruch, den das moderne Leben an die Gesellschaft stellt ... alles muss schnell geschehen. Wir sprechen mit Menschen auf dem ganzen Kontinent, telegrafieren über den Ozean, fliegen wegen einer einstündigen Besprechung nach Chicago ... Ist es ein Wunder, dass unsere Nerven dem Druck nicht gewachsen sind?“ – *G. Shradly* (aus *P. C. Knapp*), „*Steigt die Zahl der Nervenkrankheiten?*“ *Medical Record*, 1896

Mit dem Aufkommen erschwinglicher Zeitungen und überlegenerer Fortbewegungsmethoden ... ist es mit den verträumten, ruhigen alten Tagen vorbei ... Die Menschen leben, denken und arbeiten in einem unglaublichen Tempo. Ihre Zeitung oder Post liegt auf dem

Frühstückstisch, und wenn sie vor lauter Hast die Neuigkeiten des Tages nicht während des Essens lesen können, dann nehmen sie die Zeitung mit, um es launisch auf dem Arbeitsweg nachzuholen ... was keine Zeit lässt, sich mit möglichen Freunden im gleichen Abteil zu unterhalten. ... Das Tempo und die Geschäftigkeit des modernen Lebens ... vermisst die Ruhe und den Frieden unserer Vorväter, die am Ende des Arbeitstages ihren Feierabend genossen. – *Morley William Smith in Ancient and Modern*, 1886

Wenn es schon vor mehr als einem Jahrhundert als solch großes Problem angesehen wurde, als Pferde noch das Haupttransportmittel, Festnetztelefone eine Seltenheit waren und sich niemand das Internet auch nur erträumen konnte, welche Hoffnung gibt es dann für uns? Vielleicht liegt die Antwort darin, trotz der äußeren Umstände zu entschleunigen, mit einem Freund zu reden, ein Gänseblümchen zu unseren Füßen zu bemerken oder unser Essen zu genießen. Wir können unsere Augen zum Himmel wenden und die stumm über uns funkelnden Sterne betrachten. Entspannung ist eine Sache für Herz und Verstand.

CHRIS HUNT LEBT IN GROSSBRITANNIEN, LIEST ACTIVATED SEIT DER ERSTEN AUSGABE 1999. ■



10

TIPPS

UM

IN DER ARBEIT

ZU

G

TINA KAPP

MIT UNSERER HALTUNG UND UNSEREM HANDELN GESTALTEN WIR TAG FÜR TAG UNSERE ARBEITSWELT. Dazu hier ein paar gedankliche Anregungen, wenn wir in unseren Jobs glänzen wollen.

1 MELDE DICH FREIWillig!
Einer Fabel nach wollte die kleine rote Henne einen Laib Brot backen und bat die Tiere im Hinterhof, ihr zu helfen, den Weizen dafür zu sammeln. Doch alle waren auf einmal zu beschäftigt und wollten nicht helfen. Also sammelte sie ihn alleine. Später fragte sie, wer ihr wohl helfen wolle, den Weizen zu Mehl zu malen, aber alle waren zu beschäftigt. Dann fragte sie, wer ihr wohl helfen wolle, das Mehl zu sieben und die Zutaten zu vermischen; doch wieder waren alle

1. Jesaja 6:8
2. Lukas 16:10
3. Sprüche 10:4
4. Epheser 4:29
5. 2.Thessalonicher 3:11-12
6. Siehe: 1.Kings 11:28.
7. Wie man Freunde gewinnt
8. nach Epheser 6:5.

zu beschäftigt. Nachdem sie mehrere Male um Hilfe nachfragte, blieb ihr nichts Anderes übrig, als alles alleine zu machen. Als Folge davon entging den „beschäftigten“ Tieren die Belohnung: ein frischgebackenes Brot.

Wir wollen nicht wie diese unwilligen Tiere sein. Wenn dein Chef und deine Mitarbeiter wissen, auf dich zählen zu können, wenn mehr geleistet werden muss, werden sie auf deine tatkräftige Verlässlichkeit und unermüdete Bereitschaft vertrauen. Das, und Initiative an den Tag zu legen, führt zu wachsendem Vertrauen, zu Anerkennung und Verantwortung.

In der Bibel sprang David in die Bresche und nahm den Kampf gegen den Riesen Goliath auf, rettete die prekäre Lage und erlangte bei König Saul viele Sympathien. Ein weiteres Beispiel ist Jesaja, bereitwillig ein Botschafter Gottes zu sein, indem er sagte: „Hier bin ich, sende mich!“¹

2 ACHTE AUF DIE EINZELHEITEN!
Aufmerksamkeit den Details gegenüber sagt viel über eine Person aus. Wenn es dir lästig wird, ein Wort, (oder einen Namen) korrekt zu schreiben oder etwas richtig hinzubekommen, dann werden die anderen an-



Im Buch der Sprüche heißt es: „Faule Menschen werden schnell arm, fleißige Menschen jedoch werden reich.“³

3 GEHE GERED E AUS DEM WEG!
Paulus warnte die Epheser: „Verzichtet auf schlechtes Gerede, sondern was ihr redet, soll für andere gut und aufbauend sein, damit sie im Glauben ermutigt werden.“⁴

Gerede mag unschuldig klingen, aber Worte haben eine Tendenz zurückzukommen, um dich zu beißen. Wenn du jemandem etwas nicht direkt ins Gesicht sagen würdest, ist es wohl auch keine gute Idee, es anderen zu sagen. Der klassische griechische Philosoph Sokrates, der als einer der Begründer westlicher Philosophie gilt, hat vermutlich gesagt: „Große Köpfe diskutieren über Ideen, durchschnittliche über Geschmeis- se, und kleine diskutieren über Leute.“

4 SEI ZUVERLÄSSIG!
Dein Chef verlässt sich auf dich, und, es sei denn, du bist tatsächlich krank, blau zu machen, wird ihn und deine Mitarbeiter vor den Kopf stoßen. Vielleicht kommst du damit davon, dich krank zu stellen, um dich vor der Arbeit zu drücken, jedoch wirst du für die Kollegen jemand Unzuverlässiges sein, für den sie einspringen müssen.

Paulus sagte im Brief an die Thessalonicher: „Wir haben nämlich gehört, dass einige von euch ein untätiges Leben führen, nicht arbeiten wollen und ihre Zeit nutzlos vertun. Im Namen von Jesus Christus, dem Herrn, appellieren wir an diese Leute und ermahnen sie, dass sie regelmäßig arbeiten und sich ihren eigenen Lebensunterhalt verdienen sollen.“⁵ Gemäß einer Anmerkung bedeutet die ursprüngliche griechische Übersetzung von „untätig“ oder „unordentlich“ so viel wie schwänzen oder blaumachen.

5 SEI NIEMALS UNTÄTIG!
Hast du deine Aufgabe erledigt, verschwende nicht deine Zeit, schau dich vielmehr um, ob es noch etwas Anderes zu tun gibt.

Jerobeam aus der Bibel veranschaulicht es beispielhaft. Als König Salomo sah, wie gut der junge Mann seine Arbeit erledigte, mach-

nehmen, du legtest keinen Wert darauf, etwas korrekt auszuführen. Jesus sagte: „Wer in kleinen Dingen treu ist, wird auch in großen treu sein.“²

Wenn du in einem Restaurant die Toilette aufsuchst, sie aber verschmutzt vorfindest, würdest du dich vielleicht fragen, ob die Küche ebenso unhygienisch sein könnte und entscheidest dich womöglich, lieber woanders zu essen. Vielleicht nur eine Ausnahme an jenem Tag, doch könnte es dem Ruf des Geschäftes schaden.

Egal was deine Aufgabe ist, persönliche Achtsamkeit den Details gegenüber zeigt, man kann sich auf dich verlassen, du erledigst deine Aufgaben korrekt und scheust auch vor Umwegen nicht zurück.



te er ihn zum Aufseher über die Fronarbeiter aus den Stämmen Josefs⁶ Werten, das geschah nicht, weil er faulenzte und jede Gelegenheit vorbeistreichen ließ?

6 BLEIB NETT!
Zwar ein weitreichendes Thema mit manchen offensichtlichen Aspekten, aber es schließt alles ein: von gutem Benehmen bis dahin, dem Hausmeister oder dem leicht nervigen Mitarbeiter gegenüber freundlich zu sein. Wie du andere behandelst, wirkt sich darauf aus, wie andere Menschen dich sehen. Höfliche, umgängliche Menschen bekommen mehr Referenzen, Kontakte und Freunde.

Das wirkt sich auch stark auf deine Geschäftstüchtigkeit aus. Dale Carnegie's *Buch How to Win Friends and Influence People*⁷ erklärt, wie Freundlichkeit und ehrliches Interesse an anderen oft der Schlüssel für geschäftlichen Erfolg sind. Sein Buch steckt voller Geschichten erfolgreicher Menschen, die sich an anderen interessiert zeigten und im Geschäftlichen Höflichkeit an den Tag legten.

Eine davon, meine Lieblingsgeschichte, handelt von dem Geschäftsmann, Mr. Duvernoy, der Brotlieferant eines gewissen New Yorker Hotels werden wollte. Er versuchte jahrelang Woche für Woche vergeblich, eine Vereinbarung mit dem Manager zu bekommen, um ihm seine Produkte präsentieren zu können.

Nachdem er etwas über positive zwischenmenschliche Beziehungen gelernt hatte, entschloss er sich, es in der Praxis auszuprobieren. Er fand heraus, der Manager gehörte zur damaligen *Hotel Greeters of American Society*, besuchte in seiner Leidenschaft jeden ihrer Kongresse und jedes Event und bewarb sich sogar um das Amt des Vorsitzenden.

Das nächste Mal, als Mr. Duvernoy den Hotel Manager traf, erwähnte er diese Gesellschaft. Der Manager, offensichtlich von diesem Thema angetan, verbrachte eine halbe Stunde damit, sich darüber auszulassen. „Die ganze Zeit über hatte

ich nicht einmal das Brot erwähnt“, erinnerte sich Mr. Duvernoy. „Jedoch rief mich der Hotelverwalter ein paar Tage später an, mit Brotproben und Preisvorstellungen vorbeizukommen. ‚Ich weiß nicht, wie Sie das mit dem alten Jungen angestellt haben‘, begrüßte mich der Verwalter, ‚aber er ist von Ihnen begeistert!‘“

Carnegie schrieb: „In zwei Monaten kann man mehr Freunde gewinnen, wenn man sich interessiert für den anderen zeigt, als man es in zwei Jahren kann, in denen man versucht, das Interesse anderer an einem selbst zu wecken.“

7 LASS DICH BEWERTEN!
In einem Artikel las ich kürzlich von einem Vorschlag, man solle bei seinem Chef oder Team hin und wieder nachfragen, wie es um die eigene Leistung steht und wie man sie verbessern könnte. Damit zeigt du, wie ernsthaft dir deine Arbeit am Herzen liegt.

Würde der Apostel Paulus heutzutage schreiben, dann würde er sich wahrscheinlich in etwa so ausdrücken: „Angestellte, gehorcht euren irdischen Chefs mit Respekt und mit aufrichtigem Herzen, genauso, wie ihr Christus gehorcht.“⁸ Wie du dich benimmst, wie du mit den anderen Mitarbeitern und mit deinem Vorgesetzten umgehst, spricht Bände über dich als Person und bestimmt dein Beispiel, das du als Christ abgibst.

König David der Bibel, betete immer für Wege, wie er sich verbessern könne. In den Psalmen sagt er: „Zeig mir deine Wege, Herr, lehre mich deine Richtungen. Leite mich in deiner Wahrheit und unterrichte mich.“⁹

Mose nahm auch regelmäßigen Kontakt mit



9. Psalm 25:4-5

10. 2. Mose 33:13

11. 1.Samuel 16:7

12. www.just1thing.com



Gott auf: „Hab ich denn Gnade vor deinen Augen gefunden, so lass mich deinen Weg wissen, damit ich dich kenne, und Gnade vor deinen Augen finde.“¹⁰

8 KEINE LIEBESGESCHICHTEN IM BÜRO!

Dies ist keine unumstößliche Regel – obgleich verschiedene Firmen ihre eigenen haben, weswegen es wichtig ist, sie zu kennen und ihnen zu folgen – aber Experten raten oft davon ab, sich am Arbeitsplatz auf Liebeleien einzulassen.

Beziehungen und Freundschaften sind wunderbar, jedoch halte dir immer deine Ziele vor Augen und lass dich nicht ablenken!

9 KLEIDE DICH PROFESSIONELL!

Wie du aussiehst und dich kleidest, wirkt sich entweder positiv oder negativ für die Firma aus, für die du arbeitest, oder auch auf den Service, den du verrichtest. Manche Jobs haben eine Bekleidungs Vorschrift; wenn deiner keine hat, dann lass dir Tipps von geachteten Kollegen an deiner Arbeitsstelle geben. Es könnte ja sein, du bleibst mit dem Geschäftsführer zusammen im Aufzug stecken, für solch eine Situation solltest du immer angemessen gekleidet sein. Bei einem Vorstellungsgespräch ist das sogar noch wichtiger, da der erste Eindruck eine bedeutende Rolle spielt.

Auch wenn die Bibel deutlich davon redet, Gott interessiere sich mehr für das, was in unseren Herzen vorgeht, ermahnt sie uns doch zugleich „der Mensch urteilt nach dem, was er sieht.“¹¹ Vergewissere dich, dass deine äußere

Erscheinung zu dir passt und der Position, die du innehältst oder zu haben wünschst, angemessen ist.

10 ZEIG ANERKENNUNG!

Wenn jemand seinen Job gut erledigt, dann sag es ihm oder ihr. Wenn jemand dir hilft, danke ihm oder ihr. Nettes über andere hinter ihrem Rücken zu sagen, ist wundervoll, denn wenn die Person davon erfährt, bedeutet das oft mehr, als das Nette, das du ihnen persönlich sagst.

In der schnelllebigen heutigen Welt vergisst man leicht den Wert ein paar einfacher Worte. Dir einige Minuten zu nehmen, deine Mitarbeiter und ihre Beiträge zu würdigen, wird dazu beitragen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Dale Carnegie schrieb: „Du brauchst nicht zu warten ... bevor du diese Wertschätzungsphilosophie anwendest. Damit kannst du fast jeden Tag Wunder auslösen.“

Deinen Kollegen das Gefühl zu vermitteln, anerkannt und wichtig zu sein, ist der Schlüssel zu Erfolg und zufriedener Zusammenarbeit. Scheinbar eine Kleinigkeit, die dennoch große Wirkung zeigt.

TINA KAPP IST TÄNZERIN, MODERATORIN UND FREIE SCHRIFTSTELLERIN IN SÜDAFRIKA. SIE LEITET EIN ENTERTAINMENT-UNTERNEHMEN, DAS HILFT, GELD FÜR WOHLFAHRT- UND MISSIONSPROJEKTE ZU SAMMELN. DIESER ARTIKEL WURDE VON EINEM PODCAST ÜBER JUST 1 THING,¹² ÜBERNOMMEN, EINER CHRISTLICHEN CHARAKTERAUFBAU-WEBSITE FÜR JUNGE LEUTE. ■



WENN ARBEITEN GLEICH SPIELEN IST

CATHERINE NEVE



DU WIRST ES KAUM GLAUBEN, aber kleine Kinder lieben es, helfen zu dürfen. Kindern macht es Spaß und macht sie stolz, wenn sie helfen, bis wir ihnen das Gegenteil beibringen. Wenn ihre Eltern oder Geschwister über die „Pflichten“ im Haus streiten, bekommen Kinder den Eindruck, es sei eine lästige Sache.

Wenn positiv dargestellt, scheint Helfen eher wie ein Spiel. Auch kann es den Aufbau des Selbstwertgefühls fördern, der Selbstdisziplin, der Initiative, des Fleißes, der Ausdauer und des Verantwortungsbewusstseins – alles Qualitäten, die im Leben nützlich sind.

Mindestens ein Bildungskonzept stellt das „Arbeit als Spiel“-Prinzip besonders in den Vordergrund. Losgelöst von traditionellen Lehrmethoden geht es auf die natürlichen Interessen der Kinder ein. Maria Montessori brachte einfühlsam einige der undiszipliniertesten Vorschulkinder Neapels in Italien dazu, höchst motivierte, kreative und kultivierte Schüler zu werden. Ein Aspekt der Montessori-Schule, genannt „Lebenspraxis“, beinhaltet, einige der grundlegenden Alltagsfähigkeiten wie Ankleiden, Hygiene und Essenszubereitung zu unterrichten. Zweijährige, mit ihrer „Ich-kann-es-selbst“-Einstellung, sind im perfekten Alter für das lebenspraktische Training,

und zudem gibt es für jedes Alter und jeden Entwicklungsstand viele alltägliche Herausforderungen.

Als viel beschäftigte Mutter fiel es mir gewöhnlich leichter, die reichlichen kleinen alltäglichen Arbeiten selbst zu verrichten, anstatt meinen Kleinen beizubringen mitzuhelfen. Aber ich merkte rasch meine Kurzsichtigkeit. Ich brauche Helfer und meine Kinder brauchen Gelegenheiten zu lernen und sich „erwachsen“ zu fühlen. Später fand ich, wie selbst die Rabauken meist glücklich sind, ihre Energie durch kleine, richtig angeleitete Aufträge zu kanalisieren, die sie für mich erledigen.

Vorschüler können bei der Vorbereitung einfacher Gerichte helfen, anfangs das Gemüse zu waschen, dann Erdnussbutter-Sandwiches zu schmieren bis hin dazu, Keks- oder Pfannkuchenteig zuzubereiten. Kleinen Kindern macht es Spaß zu fegen, Verschüttetes wegzuwischen und Besteck zu sortieren. Wenn du es ihnen unterhaltsam beibringst und sie mit Lob und Anerkennung belohnst, werden sie jedes Mal begeistert sein, wenn sie zu einem neuen Job „aufsteigen“.

Das muss nicht beim Schuleintritt aufhören. Es war ein Meilenstein für meine Kinder, als sie als alt und verantwortungsvoll genug an-



möglicherweise die Wahl zwischen verschiedenen Aufgaben. Deine Kinder werden gerne freiwillig helfen, wenn es dir gelingt, es vergnüglich zu gestalten.

Besonders, wenn der Job deinem Kind Angst macht oder langweilig erscheint, hilft es, mit ihnen über etwas Lustiges zu reden beim gemeinsamen Erledigen der Aufgabe. Sei ihr Trainer, Mitspieler und Fan.

Warte nicht, bis die Aufgabe zu groß geworden oder dein Kind zu müde ist, um sie vergnüglich bewältigen zu können.

Bringe deinen Kindern bei, das Alte wegzuräumen, bevor sie etwas Neues hervorholen und dabei, wann immer möglich, aufzuräumen.

Wenn du ein Kind mit einem Auftrag sich selbst überlässt, wundere dich nicht, wenn du es bei deiner Rückkehr mit etwas Anderem beschäftigt vorfindest. Unbeaufsichtigte Kinder lassen sich leicht ablenken. Warte nicht, bis die vereinbarte Zeit verstrichen ist, um zu sehen, ob sie es schaffen.

Sei vorsichtig damit, wie du Enttäuschung äußerst und versuche immer, sie durch Lob und Ermutigung auszugleichen. Bleib positiv!

Es gibt so viele Vorteile, warum wir Arbeit für Kinder freudvoll gestalten sollen. Sie lernen nicht nur praktische Fähigkeiten und entwickeln ihren Charakter, sondern ebenso Teamwork und Wertschätzung dafür, wie viel du oder andere für sie tun.

Und zum Schluss, wenn du deinen Kindern die Gewohnheit, freudig zu helfen, erhalten willst, dann verhalte dich ihnen gegenüber dankbar und voller Lob. Belohne sie mit Umarmungen und gelegentlichen besonderen Leckerbissen. Lobe sie vor deinem Partner, der Familie und den Freunden – vorzugsweise in Hörweite deiner Kinder. Nichts baut das Selbstwertgefühl mehr auf als Lob und Anerkennung von denen, die wir am meisten lieben!

CATHERINE NEVE (1951-2003) WAR EHRENTAMTLICH 31 JAHRE LANG IN THE FAMILY INTERNATIONAL IN 12 LÄNDERN TÄTIG, ZOG IHRE BEIDEN KINDER GROSS UND MIT IHNEN JEDE MENGE ANDERE. ■

gesehen wurden, den Staubsauger zu benutzen. Manche Kinder putzen gerne das Waschbecken im Bad und wechseln bereitwillig die Handtücher. Andere lieben es, Laub zu harken, den Rasen zu mähen oder das Auto zu waschen. Die Liste ist endlos – schau dich nur um!

Den häuslichen Arbeiten Namen von Spielen zugeben, ist eine gute „Marketing-Strategie“. Das erste dieser Art, das ich meinen Kindern beibrachte, war „Ameisenhügel“. Sie stellten sich vor, sie seien Ameisen und würden jedes herumliegende Spielzeug, alle Bauklötze oder die Kuscheltiere zurück in den „Ameisenhügel“ (an seinen jeweiligen Platz) bringen. Auch Babys können lernen, dieses Spiel mitzumachen, wenn sie auf deinem Schoß oder neben dir sitzend, mit dir abwechselnd Bausteine oder andere Kleinteile in eine Kiste zurückkräumen – überschütte sie dann mit Lob!

Mögliche Tücken und wie du sie umgehst:

Es kann euch beide frustrieren, wenn eine Aufgabe die Fähigkeiten des Kindes oder seine Aufmerksamkeitsspanne überschreitet, erwarte also nicht zu viel.

Mache es deinen Kindern leicht, erfolgreich zu sein, indem du dich ihrer Kenntnis der Aufgabe und der besten Vorgehensweise vergewisserst.

Helfen sollte freiwillig sein oder lasse ihnen



Der RATGEBER

IRENA ŽABIČKOVÁ

ICH, ALS PERFEKTIONIST, erledige alles gerne gut und gründlich, auch wenn ich länger dafür brauche als geplant. Fehler zu vermeiden ist mein erster und wichtigster Gedanke, wenn ich eine Entscheidung treffen muss. Korrektheit in meiner Arbeit und meinen Entscheidungen sind mir unheimlich wichtig.

Ach, die Qual und der Stress dabei! Jede Entscheidung muss perfekt sein – vom Kauf eines Haarshampoos bis hin, auf welchen Platz ich mich im Bus setze. Alles muss gut durchdacht sein, alle Optionen und Möglichkeiten in Betracht gezogen werden. Lange Zeit war mir nicht bewusst, wie viel Stress ich mir damit aufbürde!

Als ich Jesus kennenlernte und Ihn an meinem Leben teilhaben ließ, stellte ich fest, wie viel einfacher mein Alltag sein und wie Er mir bei meinen Entscheidungen helfen kann – denn wer weiß es besser als der Allwissende? Darum begann ich, Ihn um Rat zu fragen. Manchmal gab Er mir sehr genaue Anweisungen, andere Male jedoch nur Andeutungen und überließ es dann mir, eine gottgefällige Entscheidung in Einklang mit Seinem Wort zu treffen.

Seit ich Gott in mein Leben einbeziehe, profitiere ich allerdings von Seiner unendlichen Liebe

für mich, was mich beruhigt und bestärkt. Auch wenn ich eine falsche Entscheidung treffe, arbeitet Er weiter mit mir und meinen Entscheidungen. Er wirft mir nichts vor, wenn ich einen Fehler mache oder mich von Selbstsucht oder Furcht leiten lasse. Er nimmt mich so, wie ich bin und hilft mir, bessere Entscheidungen zu treffen.

Auch nach vielen Jahren mit Jesus an meiner Seite bin ich noch ein Perfektionist, aber Ihn gefunden zu haben, macht mein Leben so viel einfacher und glücklicher. Jesus als Ratgeber an meiner Seite, nahm den Stress aus meinem Entscheidungsprozess, wohlwissend, dass ich Fehler machen kann, aus denen Er sogar etwas Gutes entstehen lassen wird.¹

IRENA ŽABIČKOVÁ, EHRENAMTLICHE BEI:
PER UN MONDO MIGLIORE² IN KROATIEN UND
ITALIEN. ■

Jesus kann auch dir Rat geben. Genaugenommen möchte Er an deinem Leben teilhaben. Bitte Ihn einfach darum:

Lieber Jesus, ich möchte dich in meine täglichen Entscheidungen einbinden. Bitte komm in mein Leben und gib mir deinen Einblick und deine Führung, damit ich die besten Entscheidungen treffen kann, von denen du weißt, dass sie am besten für mich sind.

1. Siehe Römer 8:28.

2. <http://www.perunmondomigliore.org>



SEIT FAST 20 JAHREN arbeite ich mit demselben Team für einen gemeinnützigen Verein im ehemaligen Jugoslawien. „Ihr seid wie Eheleute!“ wird uns oft gesagt. Ja, in gewisser Weise schon. Wir benötigen viele von den Eigenschaften, die Eheleute mitbringen sollten und müssen viele Entscheidungen treffen, die auch in einer Ehe getroffen werden.

Am Anfang waren wir, nun ja, viel jünger. Die Begeisterung für die neue Herausforderung, die große Not vor unserer Haustür und die neuen Projekte standen im Vordergrund. Auch, wenn wir alle unsere Eigenheiten hatten, waren wir in dieser Anfangsphase zu sehr beschäftigt, als uns die Zeit nehmen zu können, Streitigkeiten auszutragen oder unsere Wunden zu lecken.

Später machten wir dasselbe durch wie die meisten Ehen und Beziehungen: zu viel Vertrautheit, Kommunikationsprobleme, Stress und so weiter. Mehr als einmal wollten wir aufgeben und sehr oft konnten wir einander nicht ausstehen!

Unsere Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren hat uns letztendlich geholfen, uns auf unser Ziel zu konzentrieren und uns nicht entmutigen und ablenken zu lassen, wenn wir Kommunikationsprobleme hatten oder mit unserer Arbeit ins Hintertreffen gerieten.

Viel Vergeben, Geduld und Verständnis waren nötig. Wir lernten, einander auch in unseren Tiefpunkten zu akzeptieren. Schließlich sind wir alle menschlich und werden nie perfekt sein, auch wenn wir die meiste Zeit einer guten Sache gewidmet haben und idealistisch und selbstlos sind.

Unsere eigene Wahrnehmung kann manchmal verzerrt sein, was ich aus der folgenden Geschichte lernte. Ich sprach mit einem Kollegen darüber, wie einer unserer Ehrenamtlichen in letzter Zeit nicht sehr motiviert war und rechnete damit, dass er uns bald verlassen würde. Ich trug diese negativen Gedanken über ihn mit mir durch den Tag, als ich schließlich meine E-Mails las und die folgende Botschaft fand:

Es regnete, und auch in meinem Herzen regnete es Tränen der Traurigkeit und Verzweiflung, bis einer deiner Kollegen in mein Büro kam. Sein Lächeln und seine lieben Worte waren wie ein Regenbogen in meiner Seele. Es kam mir vor, als ob ein Engel hereinspaziert wäre.

Natürlich hast du es erraten – die E-Mail kam von genau diesem zuvor bedrückten Ehrenamtlichen.

ANNA PERLINI, MITBEGRÜNDERIN VON PER UN MONDO MIGLIORE,¹ EINE SEIT 1995 AUF DEM BALKAN AKTIVE HUMANITÄRE HILFSORGANISATION. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>

VON JESUS MIT LIEBE

KONTROLLE ZURÜCK- GEWINNEN



Es gibt so viel, was du jeden Tag erledigen musst, so vieles, was du tun möchtest, und so vieles, was andere von dir erwarten. Du fühlst dich völlig zerrissen. Druck. Anspannung. Furcht. Wird das jemals aufhören?

Von alleine nicht, aber du kannst diesen Kreislauf durchbrechen. Du musst nicht in diesem endlosen Strudel gefangen bleiben, in dem du immer mehr tun und mehr haben willst. Das Leben muss keine tägliche Krise bedeuten. Du musst kein Gefangener unrealistischer Erwartungen sein. Lass mich dir helfen, wieder die Kontrolle über dein Leben zurück zu gewinnen.

Die Wurzel des Problems liegt einfach darin, wie du versuchst, viel zu viel zu machen, mehr als menschlich möglich ist. Dadurch setzt du deinen Geist, deinen Körper und deine Seele solch einem Druck aus, für den du niemals vorgesehen warst. Es ist an der Zeit, alles neu zu überdenken.

Entscheide, was dir am Meisten bedeutet und bleibenden Wert besitzt – deine bevorzugten langfristigen Ziele und Verantwortungen.

Kanalisiere deine Energie dort hinein und vergiss den Rest. Wenn du dich einmal dazu entschieden hast, wird der zuvor unerträglich scheinende Druck langsam verschwinden.

Möchtest du neuen Auftrieb bekommen? Den kannst du haben, aber du musst bereit sein, deinen jetzigen, selbst aufgebauten und dein Leben bestimmenden Druck aufzugeben.