

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

19. JAHRGANG, AUSGABE 1

ES WIRD ZEIT

Ausgefüllte Tage

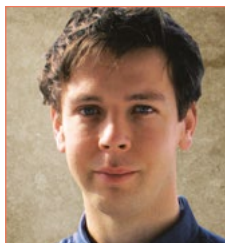
Sich mit weniger begnügen

Lehrstunde in
Tansania

Meine Träume verwirklichen

Mach einen Plan!
Ernte die Früchte!





AUF EIN WORT ETWAS NEUES

Auf Wiedersehen 2017 und Hallo 2018! Ein weiteres Jahr liegt hinter uns und ein bis zum Rand mit neuen

Möglichkeiten gefülltes, nagelneues Jahr liegt vor uns. Falls das letzte Jahr ein schweres war, freuen wir uns wahrscheinlich, es hinter uns gebracht zu haben, dennoch wird es viele geben, die auf das neue Jahr ohne Zutrauen, mit Zögern und sogar Sorge schauen.

Vielleicht sehen wir den Weg vor uns nicht ganz deutlich – oder wir wissen nicht, ob der Weg überhaupt irgendwo hinführt – doch im Vorwärtsgen könnten wir wohl sehr gut erkennen, dass Gott schon vorausgegangen ist und den Weg vorbereitet hat. „Denkt nicht mehr daran, was war und grübelt nicht mehr über das Vergangene. Seht hin; ich mache etwas Neues; schon keimt es auf. Seht ihr es nicht? Ich bahne

einen Weg durch die Wüste und lasse Flüsse in der Einöde entstehen.“¹

Es ist unmöglich, die Straße des Lebens entlang zu fahren, ohne auf Schlaglöcher des Kummers, der Enttäuschungen und der Tragödien zu stoßen, und wenn das passiert, bleibt man leicht stecken. Gott hingegen erwartet von jedem, der von Ihm vorausgeplanten Zukunft entgegen zu gehen. Eine von Hoffnung erfüllte Zukunft,² – um sie aber zu erreichen, bedarf es Mut, Schritte vorwärts und unsere Augen auf Jesus zu richten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt.“³

Wir von Activated wünschen dir Gottes Segen und, dass das kommenden Jahr für dich das glücklichste und allerbeste wird!

Samuel Keating
Herausgeber

1. Jesaja 43,18-19
2. Siehe Jeremia 29,11.
3. Hebräer 12,2



ELSA SICHROVSKY

DAS ABSCHIEDSLIED

Vor nicht allzu langer Zeit arbeitete ich als Rezeptionistin eines Museums. Jeden Tag, etwa fünf Minuten vor Feierabend, spielte das Beschallungssystem über die Lautsprecher des Museums ein langsames, romantisches Lied, das Signal für uns Angestellte, unsere Sachen zu packen, die Lichter und die Bildschirme auszuschalten, die Exponate einzuschließen und uns auf den Weg nach Hause zu machen. Der Text war in einer Fremdsprache, aber es gab einen englischen Satz im Refrain: „Lass los, lass los, es ist Zeit, sich zu verabschieden.“

Ich nannte das Lied „das Abschiedslied“, denn wenn es erklang, war es das Zeichen, sich von meiner Arbeit zu verabschieden, von den geliebten und von den ungeliebten Kollegen, von den angenehmen und den unangenehmen Besuchern. Wenn ich das Museum verließ, tönte in meinen Ohren immer noch das „Lass los, lass los, es ist Zeit, sich zu verabschieden“, gab es mir doch ein Gefühl, einfach die Schultern zu entspannen, zu lächeln und den Rest des Abends angehen zu können.

Als die Zeit kam, meine Arbeit im Museum gegen ein völlig anderes Aufgabengebiet einzutauschen, hatte ich damit zu kämpfen, mich von einem Job loszureißen, den ich liebte und in den ich so viel Zeit und Energie gesteckt hatte. Ich tat mich schwer, meine gewohnte Routine loszulassen

und mich in ein neues quirliges Gemisch aus neuer Umgebung, neuen Persönlichkeiten und neuen Herausforderungen zu stürzen.

An meinem letzten Arbeitstag im Museum wurde ich ein wenig trübsinnig, als ich das „Abschiedslied“ hörte. Das Lied, das mir vorher Frieden und Ruhe gebracht hatte, berührte nun eine Wunde und ich fügte es innerlich den Dingen auf meiner Liste hinzu, die ich mit Verlassen dieses Arbeitsplatzes vermissen würde. Ich wusste, dass mich in meinem neuen Job ein besseres Arbeitsumfeld und bessere Entwicklungs- und Wachstumschancen erwarteten, aber diese Fakten waren im Moment kaum ein Trost, als ich nur daran denken konnte, wie sehr ich es hasste, mich zu verabschieden.

Als ich nach Hause pendelte, kam mir in den Sinn, ebenso, wie dieses „Abschiedslied“ mir geholfen hatte, am Ende des Arbeitstages meine Arbeit hinter mir zu lassen, so könnten jetzt die Ruhe und der sanfte Geist des Liedes mir helfen, dankbar zurück und mutig vorwärts zu schauen. Gott bereitete mir einen Weg in einer unbekanntem Wildnis und Gutes würde mir widerfahren, wenn ich mit vertrauensvollem Herzen folgen könnte.

ELSA SICHROVSKY IST FREIE SCHRIFTSTELLERIN. SIE LEBT MIT IHRER FAMILIE IM SÜDEN TAIWANS.

Persönliches Wachstum



DENKANSTOSS

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. – 2. Korinther 3,18

Hat Christus sein Wirken für uns abgeschlossen? Dann kann es keinen Zweifel geben, dass Er ebenso Sein Wirken in uns abschließen wird. – John Flavel (etwa 1627-1691)

Den perfekten Menschen werden wir erst in einer perfekten Welt finden. – Matthew Henry (1662-1714)

Gib dich Gott vorbehaltlos hin; aufrichtig, alles was der Tag hervorbringt als etwas, das von Gott kommt und von dir allein angenommen und erlebt werden soll. Dies ist ein erreichbarer Grad an Perfektion. – William Law (1686-1761)

Wir sollen mit dem zufrieden sein, was wir haben, aber nicht mit dem, was wir sind. – Sir James Mackintosh (1765-1832)

Ideale sind wie die Sterne – wir können sie nicht erreichen, doch so wie bei den Seefahrern, bestimmen sie unseren Kurs. – Carl Schurz (1829-1906)

Unsere Schwäche anzuerkennen ist der erste Schritt zur Aufarbeitung unseres Schadens. – Thomas à Kempis (um 1380-1471)

Ich habe ein großes Bedürfnis nach Christus; ich habe einen großen Christus für mein Bedürfnis. – Charles Spurgeon (1834-1892)

Wir sollten nicht so viel darüber nachdenken, was wir tun sollten, sondern darüber, was wir sein sollten. Unsere Werke veredeln uns nicht; aber wir müssen unsere Werke veredeln. – Meister Eckhart (um 1260- um 1328)

Lasst uns lernen, erwachsen zu werden bevor wir alt werden. – John Wimber (1934-1997)

Ich bin nicht das, was ich sein könnte; ich bin nicht das, was ich sein sollte; ich bin nicht das, was ich sein möchte; doch ich danke Gott, dass ich nicht das bin, was ich einmal war und ich mit dem großen Apostel sagen kann: „Durch die Gnade Gottes bin ich, was ich bin.“ – John Newton (1725-1807)

Das stärkste Prinzip des Wachstums lebt in der menschlichen Entscheidungsfreiheit. – George Eliot (1819-1880)

Geistig Wachsen kann wie eine Berg- und Talfahrt sein. Tröste dich mit dem Wissen, dass der Abstieg nur die Vorbereitung für den nächsten Aufstieg ist. – Rebbe Nachman (1772-1811)

Wachst aber in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Retters Jesus Christus. – 2. Petrus 3,18

DAS BESTE, WAS WIR TUN KÖNNEN

ROSANE PEREIRA



Bei meinem Neujahrsputz fand ich ein altes Jahrbuch. Ich lächelte, als ich die sehr lange Liste meiner Vorsätze für jenes Jahr las. Ich nehme an, ich hatte hohe Erwartungen an mich selbst!

Im letzten Jahr entschied ich mich, mir nur drei Vorsätze zu nehmen: Liebevoller und ermutigender zu sein, ein angefangenes Schreibprojekt zu vollenden und ein neues anzufangen, sowie eine Gebetsliste zu führen.

Liebevoll zu sein und Projekte zu beenden sind fortlaufende Ziele, die es anzustreben gilt, aber die Entscheidung eine Gebetsliste zu führen, war ein Meilenstein. Am ersten Tag schrieb ich alles auf, was mir schwer auf dem Herzen lag. Am nächsten Morgen bemerkte ich, dass ich vergessen hatte, mehrere meiner Verwandten mit einzuschließen, und am Tag danach erinnerte ich mich an weitere Situationen, die Gebet benötigen.

Mit der Zeit begann ich, ausstehende Ereignisse hinzuzufügen, wie eine Führerscheinerneuerung oder eine ärztliche Untersuchung, sowie spezifische Bitten für Verwandte, Freunde und Bekannte; allesamt Leute, die Gesundheit, Trost, bessere Jobs oder stärkeren Glauben benötigten, und so ging es weiter.

Diesen Vorsatz durchzuführen, erwies

sich nicht als so kompliziert, wie ich es mir vorgestellt hatte. Sobald ich aufwache, nehme ich mir meine Liste und bete ein paar Worte für jeden Stichpunkt. Ich schreibe neue auf, die mir in den Sinn kommen und streiche die durch, die beantwortet wurden. Es braucht weniger als zehn Minuten.

Es erinnert mich an ein Poster, das ich einer Freundin geschenkt hatte. Auf ihm stand: „Gebet ist nicht das Mindeste, das wir tun können, aber das Meiste.“ Sie brachte es an ihrem Clipboard direkt vor ihrem Büro an. Jedes Mal, wenn ich sie besuche, hängt es dort und spricht mich an.

Ich war stets eine aktive Person, und Gebet war nie eine meiner Stärken; aber im Verlauf der Zeit bemerke ich mehr denn je, wie kraftvoll es ist. Wenn wir beten, anstatt unrealistische Erwartungen an uns selbst zu stellen, schöpfen wir aus der größten Kraft, die es gibt; eine, die Leben verändern, Probleme lösen und uns helfen kann, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen.

ROSANE PEREIRA IST ENGLISCHLEHRERIN UND SCHRIFTSTELLERIN IN RIO DE JANEIRO, BRASILIEN, UND MITGLIED VON THE FAMILY INTERNATIONAL.

Wie man im neuen Jahr geistig wachsen kann



ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

F: Viele meiner Freunde fassen gute Vorsätze für das neue Jahr, bei denen es sich meistens um körperliche Umstellung wie Abnehmen oder das Loswerden schlechter Gewohnheiten handelt. Das ist zwar auch gut, ich persönlich würde mir aber lieber vornehmen, im nächsten Jahr geistig zu wachsen. Könnt ihr mir Vorschläge machen, wie ich das am besten bewerkstelligen kann?

A: Von Gott aus gesehen sind wir alle ein Projekt im Entstehen. Er erhofft sich von uns, möglichst alles zu tun, um voran zu kommen und Er wird uns dabei helfen, soweit wir Ihn lassen. „Denn 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.“¹ Hier fünf Wege, die uns helfen, geistig zu wachsen und zu reifen:

1. Binde Gott in den Entscheidungsprozess mit ein. Von Geburt an lernen wir von unseren Eltern. Genauso wachsen wir geistig, wenn wir Gottes Anweisungen befolgen, uns im Gebet an Ihn wenden und die geistigen Grundsätze Seines Wortes bei unseren Entscheidungen mit einbeziehen.

2. Trainiere deinen Glauben! So wie wir aus Erfahrung durch erlittene Konsequenzen falscher Entscheidungen lernen oder durch die Belohnung für richtige Entscheidungen, so wachsen wir auch

geistig, wenn unser Glaube auf dem Prüfstand steht und wir erkennen, wie es die Lösung für die Probleme des Lebens ist.

3. Gib von dir selbst! Wenn wir den Bedürfnissen anderer gerecht werden und sie glücklich machen, werden wir zu einem Überbringer der Liebe Gottes. Wo wir austeilen, füllt Gott immer wieder nach. „Wer großzügig gibt, wird dabei immer reicher; wer aber sparsamer ist, als er sein sollte, wird immer ärmer dabei. Dem Großzügigen geht es gut und er ist zufrieden; wer anderen hilft, dem wird selbst geholfen werden.“²

4. Erkenne deine Schwächen und arbeite an ihnen! Wir alle haben Raum für Verbesserungen. „Denn alle Menschen haben gesündigt und das Leben in der Herrlichkeit Gottes verloren.“³ Es ist beschämend, seine eigenen Schwächen zuzugeben, sei es auch nur sich selbst oder Gott gegenüber. Aber wenn wir das können und uns Ratschlägen, Mahnungen und Gebeten gegenüber aufgeschlossen zeigen, befinden wir uns auf dem schnellsten Weg zum geistigen Fortschritt.

5. Nimm neue Herausforderungen an! Wenn wir uns neuen Informationen und Ideen verschließen, hören wir intellektuell auf zu wachsen. Schotten wir uns vor anderen Menschen ab, hören wir auf, emotional zu wachsen. Verschließen wir uns vor neuen Herausforderungen, verkümmert unser Intellekt, unser Gefühl und unser Geist. Fortschritt machen wir nur, wenn wir vorankommen und uns neuen Herausforderungen stellen.

1. Jeremia 29,11

2. Sprüche 11,24 f

3. Römer 3,23

STRAHLENDERER MORGEN

IRENA ŽABIČKOVÁ

Was macht man, wenn Hoffnungen und Träume zerplatzen? Was kann man tun, um von Enttäuschung zu neuen Hoffnungen vorwärts zu gehen?

Diese Fragen stellte ich mir, nachdem ich von einem enttäuschenden Rückschlag hörte. Eine Freundin von mir und ihre Familie wollten mit uns bei einigen unserer Freiwilligenprojekte zusammenarbeiten. Ich habe mich sehr darauf gefreut, aber zu meinem Bedauern hat es am Ende nicht geklappt.

Als ich die Nachricht hörte, kam mir dieses Zitat in den Sinn: „Die Zukunft ist so hell wie die Verheißungen Gottes!“ Das klang schön, aber welche Verheißungen? Mehrere Bibelverse kamen mir ins Gedächtnis: „Wir wissen, dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum Guten führt.“¹ „Vertraue von ganzem Herzen auf den Herrn und verlass dich nicht auf deinen Verstand. Denke an ihn, was immer du tust, dann wird er dir den richtigen Weg zeigen.“² Nein, ich werde euch nicht verwaist zurücklassen - ich werde zu euch kommen.“³ „Eine Stimme [wird] hinter dir herrufen und dir ansagen: ‚Das ist der richtige Weg, den geh!‘“⁴

Als ich anfang, über jeden dieser Verse nachzudenken, erfüllte neue Hoffnung meine Seele. Meine Gedanken gingen von verschiedenen dunklen Grautönen zu einer hellen und farbenprächtigen

Vorstellung über: diese Situation ist nicht das Ende der Welt, weder für mich noch für sie. Gott kennt das große Ganze, und Er hat für alle etwas Wunderbares auf Lager.

Sicher, die Entwicklung war enttäuschend für mich. Doch nachdem ich es durch Gottes Verheißungen filterte, wurde sah ich eine völlig neue Seite für meine Freundin und ihre Familie sich auftun – eine Seite voller neuer und fantastischer Möglichkeiten. Ich wurde mehr und mehr begeistert und konnte es kaum erwarten, von den wunderbaren Möglichkeiten zu hören, die sich ihnen eröffnen würden.

Dieses Ereignis hat mich das eine gelehrt: Wenn wir zulassen, dass Enttäuschung unsere Augen trüben, unsere Aussichten düster werden, wird es schwierig, die Zukunft mit Vertrauen und Zuversicht zu sehen. Aber wenn wir die Strahlen von Gottes Verheißungen in unseren Geist scheinen lassen, erschaffen sie eine Lichtshow, die jeden Schatten umkehrt. Neue Hoffnung beginnt sich zu formen und schafft eine positive Perspektive für die Zukunft. Unser positiver, hoffnungsvoller Ausblick lässt uns Möglichkeiten erkennen und wir können mit Zuversicht in strahlendere Morgen hineingehen.

IRENA ŽABIČKOVÁ IST VOLONTÄRIN FÜR
PER UN MONDO MIGLIORE IN KROATIEN
UND ITALIEN.

1. Römer 8,28

3. Johannes 14,18

2. Sprüche 3,5-6

4. Jesaja 30,21

TINA KAPP

ALLES EINE FRAGE DER ZEIT



Stell dir vor, du könntest die Zeit zurückdrehen und jeden Moment deines Lebens noch einmal erleben. Welche Entscheidungen würdest du anders treffen? Welche besonderen Momente würdest du noch einmal genießen und mit wem würdest du mehr Zeit verbringen wollen?

Kürzlich sah ich einen Film mit dem Titel „*Alles eine Frage der Zeit*“,¹ in dem die Männer einer bestimmten Familie die Fähigkeit besaßen, in der Zeit zurückzugehen, um Fehler zu korrigieren oder Momente in ihrem Leben noch einmal zu erleben. Ich bin mir sicher, manchmal wünschten wir alle, wir könnten diese Fähigkeit haben. Wir könnten jedes Unrecht berichtigen, unkluge Entscheidungen ändern oder unseren sprichwörtlichen Tritt ins Fettnäpfchen zurücknehmen, wenn wir etwas Unangemessenes oder Peinliches gesagt oder getan hatten. Wir könnten auch mehr über interessante Menschen und Themen erfahren und mehrere Versuche unternehmen, um herauszufinden, was funktioniert und was nicht.

1. Richard Curtis, Universal Pictures, 2013.

2. Siehe Lukas 12:13-21.

Leider bekommen wir nur eine Chance, jeden Tag zu erleben, und manchmal vergessen wir, wie kostbar dieser ist. Wir erlauben den alltäglichen Problemen und Stress die wunderbaren Segnungen, die wir haben, zu verdrängen – Freundschaften, Familie, Erfahrungen und die Tatsache, dass wir Erinnerungen schaffen, die wir für immer behalten können.

Oft ist das, was wir schätzen, eine Frage der Perspektive. Der Victoriasee in Uganda ist ein großer, wunderschöner Süßwassersee, der in den Nil mündet. Meine Familie, Freunde und ich sind dort schwimmen gegangen und Boot und Jet-Ski gefahren. Da das Wasser in Uganda im Überfluss vorhanden ist, ist der Boden sehr nährstoffhaltig und Obst und Gemüse wachsen wild. Einige Freunde von uns kamen aus Libyen, wo Benzin billiger ist als Wasser. Sie sagten, wenn man in Libyen einen Roller fährt, könne man umsonst tanken, da die Bezahlung für eine so kleine Menge Benzin nicht einmal das Papier und die Tinte für die Quittung wert sei. Doch ein Wasserversorgungsreservoir wie der Victoriasee erstaunte sie. Für sie war Wasser viel mehr wert als Benzin!

Sie wunderten sich, warum Uganda nicht



ein reicheres Land mit enormen intakten Agrarexporten war. Tatsache ist, dass die Ugander alles haben, was sie brauchen und nicht gerade motiviert sind, im Export nach Wegen zu suchen, um noch mehr zu wachsen. Sie brauchen nicht einmal Nahrungsmittelvorräte für einen langen Winter anzulegen, da sie sich das ganze Jahr über Sommerwetter freuen können.

Oft schätzen wir etwas nicht, wenn es immer verfügbar ist oder wenn wir reichlich davon haben. Für viele von uns können Dinge wie Elektrizität oder fließendes Wasser etwas so Normales sein, dass es kaum vorstellbar ist, auch nur für ein paar Stunden ohne sie auskommen zu müssen, geschweige denn für sehr viel länger!

Diese Reflexion brachte mich dazu, über *Zeit* nachzudenken. Sie ist etwas, das man nicht wirklich zu schätzen weiß, bis man keine mehr hat. Erst wenn Arbeit oder das Leben selbst unseren Zeitplan überfüllen, oder wenn Krankheit oder Unfälle drohen, unser Leben gänzlich auszulöschen, achten wir schließlich darauf, wie wertvoll eigentlich unsere Zeit hier ist.

In „Alles eine Frage der Zeit“ empfiehlt der Vater seinem Sohn, jeden Tag zweimal zu leben.

Er schlägt vor, dass er ihn das erste Mal mit all den Anspannungen und Sorgen lebt, die ihn daran hindern, zu bemerken, wie süß die Welt sein könnte, und das zweite Mal, dass er sich die Zeit nimmt, sich zu besinnen und das zu realisieren – die Menschen um ihn herum zu lieben und all das Schöne zu genießen.

Natürlich haben wir nicht den Luxus, in der Zeit zurück zu reisen, aber wir können jeden Tag beim ersten Mal so leben, als ob wir uns entschieden hätten, zurückzukommen und all das Wunderbare darin wahrzunehmen.

Ich weiß nicht, wer sich ursprünglich die folgende Analogie ausgedacht hat, aber sie erinnert uns großartig daran, wie wertvoll unsere Zeit auf Erden ist. Angenommen, auf dein Bankkonto würden jeden Tag 86.400 € gutgeschrieben, aber mit dem Haken, dass du nichts von diesem Geld sparen kannst. Jeden Abend würde die Bank den Teil des Betrags, den du tagsüber nicht in Anspruch genommen hast, löschen.

Tatsache ist, dass uns jeden Morgen 86 400 Sekunden, 1 440 Minuten oder 24 Stunden gutgeschrieben werden. Jede Nacht schreibt die Zeit-Bank all die Zeit, in du nicht investiert hast, als verloren ab. Es gibt kein Saldo. Überziehungen sind nicht erlaubt. Jeden Tag eröffnet die Zeit-Bank dir ein neues Konto, und jede Nacht verbrennt sie die Aufzeichnungen des Tages. Wenn du die Tageseinlage nicht verwendest, musst du dich mit dem Verlust abfinden.

Du magst vielleicht denken: Ich nehme die 86 400 in Währung, statt in Sekunden, bitte. Aber wie wertvoll wäre das Geld, wenn man keine Zeit hat, es auszugeben?

Jesus erzählte eine kurze Geschichte über einen reichen Narren, der seinen ganzen Reichtum in Scheunen aufbewahrte, und als sie nichts mehr halten konnten, beschloss er, größere Scheunen zu bauen, um alles für seinen eigenen Nutzen zu behalten. Es geschah jedoch, dass er in dieser Nacht starb und erkennen musste, dass er nichts mitnehmen konnte!²

Wie Mutter Teresa sagte: „Gestern ist vorbei. Morgen ist noch nicht gekommen. Wir haben nur heute. Lasst uns beginnen.“

TINA KAPP IST TÄNZERIN, MODERATORIN UND FREIE AUTORIN IN SÜDAFRIKA.

POSITIVE VERÄNDERUNG

MAG RAYNE

Es war einer dieser Tage, an denen mich alles wütend machen konnte. Ich war traurig und gereizt, machte aus jeder Mücke einen Elefanten und kam aus meiner negativen Gedankenspirale nicht mehr heraus. Trotzdem musste der Tag weitergehen. Meine Arbeit wartete auf mich, Fristen mussten eingehalten werden und noch dazu traf ich in meinem Beruf jeden Tag auf Menschen, die Ermutigung bedurften. Schon mal in so einem Dilemma gesteckt?

An diesem Tag wurde mir bewusst, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich hatte vor kurzem ein Video von Joseph Grenny auf YouTube gesehen¹ welches die Zuschauer auf eine Reise durch die schlimmsten Armenviertel von Nairobi mitnimmt, wo junge Mädchen in die Prostitution getrieben werden, um zu überleben. Er erklärt weiter, wie eine erfolgreiche Wohltätigkeitsorganisation es schafft, ihr Leben umzukrempeln

Er listet sechs Haupteinflüsse auf unsere Psyche und unser Verhalten auf: persönliche Motivation (Unerwünschtes wünschenswert machen),

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6T9TYz5Uxl0>

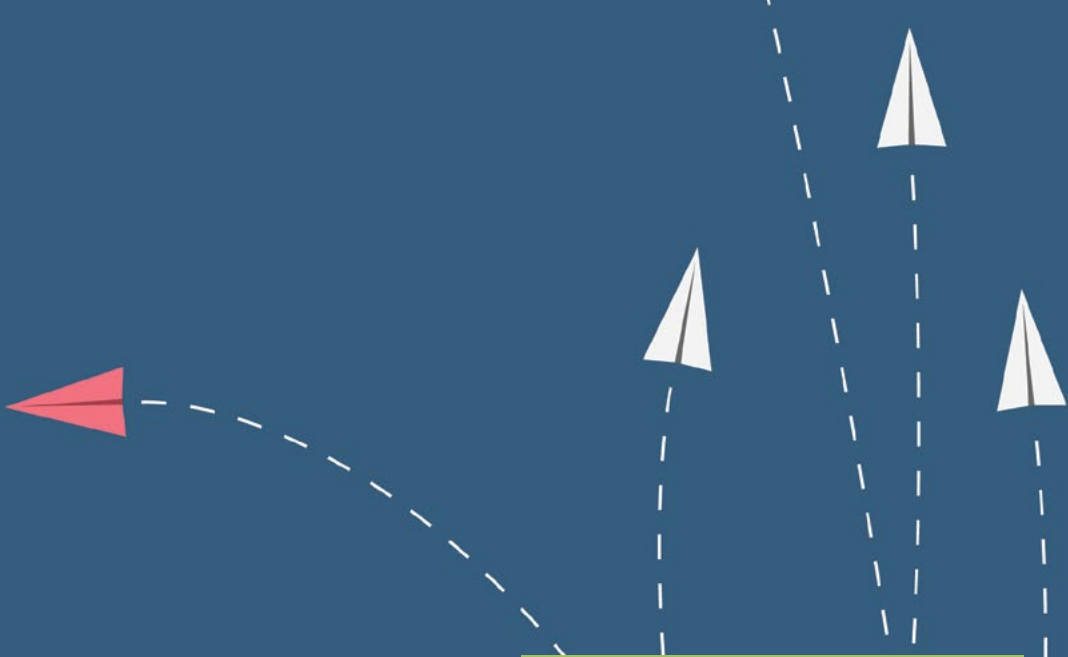
2. Um mehr über die sechs Einflüsse zu lesen, siehe <http://sourcesofinsight.com/six-sources-of-influence>.

persönliche Fähigkeiten oder Fertigkeiten (eigene Grenzen überwinden), soziale Motivation (Gruppendruck richtig einsetzen), soziale Fähigkeiten (Stärke in der Gruppe), strukturelle Motivation (Belohnungen einsetzen und Rechenschaft einfordern), sowie strukturelle Möglichkeiten (Veränderung des Umfelds).²

Die Wohltätigkeitsorganisation nutzt all diese Einflüsse, um das Leben unzähliger Frauen in den Slums Kenias zu verändern. Im Nachdenken über den Vortrag beschloss ich, dieses Prinzip nicht nur in meinem Arbeitsgebiet (das ebenfalls mit einer Wohltätigkeitsorganisation verbunden ist und Menschen positiv beeinflusst), sondern auch auf meine persönliche Suche nach einem Einstellungswandel anzuwenden.

Ich war meiner negativen Einstellung überdrüssig, also war die Motivation da.

Nun das Wie. Ich entdeckte, mich in eine interessante Tätigkeit zu vertiefen – zum Beispiel jemandem zu helfen oder zuzuhören, ein kreatives Projekt durchzuführen oder mein Tagebuch zu schreiben – hatte die Wirkung, die negativen Gedanken und die dunklen Wolken im meinem Kopf aufzulösen. Zu Weihnachten half ich z.B. in einem örtlichen Obdachlosenheim aus und hatte keine Zeit, in Selbstmitleid zu versinken. Ich lernte Menschen aus fünf verschiedenen Ländern kennen und hörte mir ihre bunten und herzerreißenden



Geschichten an. Es wäre wohl kaum übertrieben zu sagen, in den letzten zehn Jahren kein erfüllenderes Weihnachten erlebt zu haben.

Als nächstes brauchte ich etwas soziale Unterstützung und Motivation. Zu der Zeit gab es in meinem Leben weder eine Person noch Selbsthilfegruppen, die mich in meinem Veränderungsprogramm begleiten könnten. Doch Jesus ist immer für mich da, hört mir zu und unterstützt mich. Deshalb nahm ich mir jeden Tag Zeit mit Ihm und holte mir so die nötige Ermutigung und Rückendeckung, bis Er irgendwann auch wieder Menschen in mein Leben treten lässt, die diesen Bedarf abdecken könnten.

Die nächste Einflussquelle war ein zusätzlicher Anreiz. In dieser Hinsicht entschied ich mich dazu, meinen Fortschritt jede Woche selbst zu belohnen, wenn es ein guter war, was die Veränderungen und Mein-ihnen-gewachsen-zu-sein betraf. Dann gab es einen schönen Ausflug, eine besondere Nachspeise oder Zeit für meine liebsten Hobbys.

Die letzte Einflussquelle war meine physische Umgebung. Ich bin ein begeisterter Leser und finde oft inspirierende Zitate in Büchern. Ich brachte eine herzförmige Tafel an der Wand an, besorgte Kreide und fing an, Zitate darauf zu schreiben. Nachdem ich jedes Zitat auswendig gelernt hatte, wurde es gelöscht, um Platz für

ein neues zu machen. Zusätzlich hatte ich eine „Kritzeltafel“, wo ich weitere Zitate, Fotos und liebevolle Notizen von Freunden anbrachte, die ihre eigene Motivationskraft hatten.

Dies waren also meine sechs wesentlichen Einflussquellen! Nun konnte ich die Methode testen und herausfinden, ob ich mich wirklich verändern würde. Es war eine abenteuerliche und lohnenswerte Reise der Selbstfindung. Viele Angewohnheiten mussten weichen, die ich mir in den letzten dreißig Jahren zugelegt hatte. Ich kämpfte und hatte Rückfälle in meine alte Melancholie, trotzdem war die Richtung des Wandels generell vorwärtsgerichtet.

Ich machte einen Fortbildungskurs für Personal-Trainer und lernte, dass eine Diät erfolgreich ist, wenn man 60-70% der Zeit konsequent bleibt, denn wir Menschen sind unvollkommen und werden nie 100% erreichen; doch wenn wir nicht aufgeben, erreichen wir unser Ziel, auch wenn es länger dauert als ursprünglich geplant.

Ich bin überzeugt, dass es kaum etwas gibt, was wir nicht zum Besseren verändern können, sei es in unserer Umgebung oder Einstellung, mit ein wenig Entschlossenheit, etwas Geschick und Gottes Hilfe!

MAG RAYNE FÜHRT EINEN
WOHLTÄTIGKEITSVEREIN IN KROATIEN.



MARIE ALVERO

SICH MIT WENIGER BEGNÜGEN

Mein Mann und ich verbrachten ein Jahr in einem kleinen Städtchen in Tansania. Wenn ich „Städtchen“ sage, dann meine ich einen Ort mit zwei Ampeln, ohne Supermarkt, ohne ein erwähnenswertes Restaurant, mit einem einzigen zweistöckigen Gebäude und ohne Unterhaltung. Wir bewohnten ein simples Haus mit einem Minimum an Mobiliar und Komfort.

Unser Umzug nach Tansania fand statt, da wir die Gelegenheit hatten, einer neuen humanitären Organisation beizutreten, die das Ziel hatte, das Leben von behinderten Menschen dadurch zu verbessern, sie mit Mobilität auszurüsten und ihnen zu helfen, unabhängig zu sein und einen Lebensunterhalt zu verdienen. In den zwei Jahren, die zu unserem Umzug führten, heirateten wir, bekamen ein Kind und verbrachten Monate damit, Spenden zu sammeln, um unser Projekt realisieren zu können, oder zumindest halbwegs.

In der ersten Nacht in unserer neuen „Heimatstadt“ gab es einen Stromausfall, etwas, was recht häufig im ländlichen Afrika vorkommt und minutenlang oder sogar tagelang dauern kann. Dieser dauerte ein paar Stunden und machte uns mit der Tatsache bekannt, dass nichts von unserem Zeitplan

eingehalten werden würde. Selbst wenn wir uns noch so sehr anstrengen würden, bliebe uns der Erfolg gegen die harte Wirklichkeit versagt.

Zum ersten Mal in Jahren also wurden wir langsamer. Wir schlugen ein neues Lebenstempo an, das u. a. tägliche Spaziergänge zum Markt und das Aufhängen von Wäsche und Stoffwindeln umfasste. Wir gewöhnten uns daran, kein Internet, Fernsehen oder Filme, „dringende“ Emails, stressige Treffen, oder ein Fahrzeug zu haben, mit dem wir geschwind irgendwohin fahren könnten. Unser Leben war frei von Notfällen. Und selbst wenn wir meinten, einen Notfall zu haben, konnten wir uns doch kein Stückchen schneller bewegen, als mit der Geschwindigkeit, in der sich alles hier bewegte.

Anfangs war er furchtbar frustrierend. Jeder Schritt eines jeglichen Vorgangs ging so langsam! Und am Ende, so sehr ich auch die Vorgehensweise des Ortes verändern wollte, war ich selbst es, die sich wirklich veränderte. Mein Leben verlangsamte sich in solchen Maßen, dass ich mich dabei entdeckte, den hellblauen Himmel und die offene, rote Erde überall um uns herum zu genießen. Ich fing an, mich mit den fröhlichen Dorfbewohnern anzufreunden.



Ich hörte auf, Filme und das Internet zu vermischen. Ich lernte, ganz einfaches Essen und schlichte Kleidung und einen ungestörten Lebensstil zu genießen.

Die größte Veränderung, die jenes Jahr brachte, fand in meiner Ehe statt. Unser Geschäft war kein Thema mehr, und unser Leben hatte sich genug verlangsamt, dass wir uns einander wirklich kennenlernen. An vielen Abenden gab es nichts anderes zu tun, als Zeit miteinander zu verbringen. Wir saßen im Dunkel, (da die Mücken unser Zimmer überfluteten, wenn wir das Licht anhatten), und stellten einander Fragen über Hoffnungen, Träume, Vorzüge, Wünsche und Ängste. Ohne

die Ablenkung modernen Lebens wurde unsere Beziehung als Nachfolger Christi, Freunde und Liebhaber jeden Tag stärker.

Zurück in den USA gibt es viel Anlass zu hetzen und es gibt regelmäßig Notfälle. Wir haben die Annehmlichkeiten – Supermärkte, Restaurants, das Internet, gepflasterte Straßen und moderne Medizin – und den Stress – keine Zeit, still zu sein, und ein Leben, zu schnell, um wirklich mit Leuten in Verbindung zu treten.

Ich erwische mich selbst oft dabei, sehnsüchtig auf mein Jahr in Tansania zurückzublicken. Ich weiß jene Erinnerungen an Frieden, Verbindung und simple Annehmlichkeiten sehr zu schätzen. Bis heute finde ich mich noch dabei, dank jener Erfahrung, ein einfacheres Leben anzustreben.

Wir neigen dazu, den Druck zu spüren, jedes neue Jahr mit der Verpflichtung zu beginnen, mehr zu sein, zu tun, oder zu besitzen – mehr Dinge, mehr Stress, mehr Ausgaben und größeren Verdienst. Aber mein Herz und meine Seele gedeihen durch mehr Verbindung, mehr Stille und mehr Freude.

Zu Anfang des neuen Jahres bete ich für den Mut, die Hetze und Raffgier zurückzudrängen – um meiner Seele die Zeit zu geben, sich mit Gott zu verbinden, meinem Körper die Zeit, zu ruhen und zum Auftanken, und meinem Verstand die Zeit zum Wachsen und Genießen.

MARIE ALVERO IST EINE EHEMALIGE MISSIONARIN IN AFRIKA UND MEXIKO GEWESEN. SIE LEBT DERZEIT EIN GLÜCKLICHES, GESCHÄFTIGES LEBEN MIT IHREM MANN UND IHREN KINDERN IN TEXAS IN DEN USA.



MEINE TRÄUME VERWIRKLICHEN

Als ich vor fünf Jahren anfang, meine Pläne zu entwerfen, schien der Weg, sie zu realisieren, beängstigend. Doch ich berief mich auf das Versprechen: „Gott, der euch berufen hat, ist treu; er wird halten, was er versprochen hat.“¹ Und mit Seiner Hilfe machte ich mich auf den Weg. Mein Plan bestand darin, Tausende von Seiten anspruchsvoller vertrauensbildender Kinderbücher zu schreiben und zu illustrieren.

Diesen Schwierigkeiten stand ich gegenüber:

Vollzeit für meine jungen Kinder mit Behinderungen zu sorgen, bedeutete, kaum Zeit für mich selbst zu haben

Keine besondere Ausbildung

Keine Verwandten in der Nähe, die mir helfen können

Gesundheitsbedingte Schwierigkeiten

Begrenzte Geldmittel

Einige Hilfsmittel besaß ich allerdings:

Ausrüstung: Ein Laptop und Internetanschluss, ein Diktafon und eine Kamera

Einen unterstützenden Ehemann

Kinder mit einem nie enden wollenden Hunger auf neue Geschichten

Freunde, die mein Projekt unterstützten und mir so weit wie möglich halfen zu schreiben, Korrektur zu lesen oder Zeichnungen und Fotografien beizutragen

Und mit diesen Methoden machte ich mich an die Arbeit:

1. 1. Thessalonicher 5,24

Gebet und noch mehr Gebet und unterstützen des Gebet anderer (Wenn ich bete, dann geschieht etwas. Tue ich das nicht und meine, es gehe von selbst weiter, kommt es zum Stillstand.)

Thomas Edison führte seinen Erfolg darauf zurück, „nicht auf die Uhr geschaut zu haben!“ Sobald es einen freien Moment gab – auch wenn es nur wenige Minuten waren – machte ich mich ohne Rücksicht auf meine Laune oder die Tages- oder Nachtzeit an die Arbeit

Ich hielt mir mein Ziel mit der Überzeugung vor Augen, es erreichen zu können

Beim Arbeiten lernen, die Beobachtungen, Anliegen und Vorschläge von Kindern einbeziehen, von Rezensenten, Fachleuten, alten Freunden und sogar Fremden, die ich nur online und nie persönlich getroffen hatte

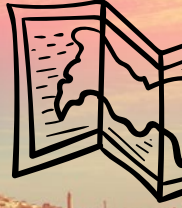
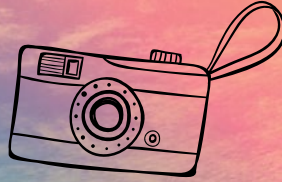
Konzentriert arbeiten

Positiv und zufrieden bleiben, die mich erwartenden Möglichkeiten ausschöpfen, jeden Tag auf etwas Neues stoßen

Keinen starren Plänen folgen, da diese gewöhnlich schiefgingen, sondern Jesus mich Schritt für Schritt führen lassen

Das Ergebnis:

Über 1200 Dateien (viele Tausende Seiten) von Büchern für jedes Alter, illustrierte Geschichten, Poster, Lehrmaterial und mehr sind jetzt abgeschlossen und stehen auf meiner Webseite zum Abrufen. Der Traum einer Fülle von Anregung und Lernhilfen für jeden verfügbar, wurde Wirklichkeit – und einer, der sich mit jedem Tag verbessert



ANNA PERLINT

EIN WIEDERKEHRENDER TERMIN

An einem Tag vor drei Jahren lud mein Vater seine fünf Kinder, die alle bereits eigene Familien gegründet hatten, auf eine Reise ins Heilige Land ein. Er war bereits 85 Jahre alt und hatte schon länger keine Reise mehr unternommen; mit dem Alter war er ängstlicher und zögerlicher geworden und ich glaube, er hatte mit diesem Kapitel seines Lebens abgeschlossen. Doch an dem Tag geschah etwas, als Ergebnis seines Wunsches, den Ort zu besuchen, an dem sein geliebter Jesus aufgewachsen war, und noch einmal mit seiner Familie verreisen zu wollen, denn zusammen verreist waren wir das letzte Mal, als wir alle noch recht jung waren.

Es brauchte nicht lange, bis wir alle Ja sagten! In den Monaten vor der Reise trafen wir Sieben uns einige Male, für Vorbereitungen und, um den Zeitplan und die Einzelheiten auszuarbeiten. Mein Vater recherchierte und stellte einen persönlichen Reiseführer zusammen für unsere neuntätige Reise durch Israel, Palästina und Jordanien. Jeder hatte eine Aufgabe: mein Vater war der „Patriarch“, meine Mutter die Krankenschwester und Hüterin der Vitamintabletten, einer meiner Brüder führte Tagebuch, ein anderer kümmerte sich um alle praktischen Belange, eine meiner Schwestern war die Buchhalterin und die andere half mit

dem geschichtlichen Hintergrund. Aufgrund meiner Englischkenntnisse fiel mir die Rolle der Dolmetscherin zu.

Es herrschte große Aufregung und Erwartung bis zum Morgen, als wir das Flugzeug bestiegen, und die neun Tage waren magisch, ein unvergessliches Erleben großartiger Sehenswürdigkeiten, unerwarteter Abenteuer, langer, tiefgründiger Gespräche und jeder Menge Spaß. Wir waren nicht immer eine liebevolle, glückselige Familie gewesen, doch mit den Alter hatten wir alle etwas mehr Weisheit und Mitgefühl entwickelt. Wir erinnerten uns mit Zuneigung, Zärtlichkeit und einem Schuss Humor an die Vergangenheit und kamen mit einer neugefundenen Verbundenheit nach Hause.

Seitdem machen wir jedes Jahr einen Familienurlaub – die Reisen sind nicht mehr so aufwendig und exotisch, aber einzigartig sind sie alle. Jeder in der Familie nimmt sich die Zeit, ganz egal wie hektisch das Jahr ansonsten ist.

Mittlerweile freuen sich meine eigenen Kinder schon auf den Tag, an dem mein Mann und ich sie auf eine solche Reise mitnehmen, und auch unsere Verwandten und Freunde haben diese Tradition eingeführt.



VON JESUS MIT LIEBE

KREUZUNGEN

Kreuzungen sind wundervolle Orte, weil sie einem so viele Möglichkeiten bieten. Man kann vorwärtsgehen, dorthin zurück, wo man herkam, oder eine ganz neue Richtung einschlagen.

Die Kreuzungen des Lebens nutze ich, um manchen Menschen zu helfen, sich mit Fehlern abzufinden oder falschen Richtungen, die sie eingeschlagen haben, und ihnen eine Chance zu geben, in der richtigen Richtung weiter zu gehen. Für andere sind sie eine Gelegenheit, eine neue Richtung zu wählen, die sie letztendlich weiterbringt. Für wieder andere sind sie eine Bestätigung, dass sie in der richtigen Richtung unterwegs sind, so dass sie mit der neuen Energie weitermachen können, die aus wieder gewonnener Überzeugung entsteht. Wie dem auch sei, wann immer jemand an eine Kreuzung kommt, ist das eine wunderbare Gelegenheit, und wenn er mich fragt, welchen Weg er einschlagen soll, kann ich ihn leiten.

Vielleicht zeigt dir die neue Richtung etwas an, was du noch nie vorher getan hast. Vielleicht macht es dir sogar Angst. Oder es zeigt dir genau das, was du schon seit Jahren praktizierst. Welche

Straße du auch immer nehmen sollst, ich werde dich entsprechend dafür ausrüsten. Sobald du einen Schritt in die gewiesene Richtung machst, statt ich dich mit dem aus, was du für den nächsten Schritt brauchst. Wenn du mehr Glauben brauchst, bitte mich darum, und ich werde deinen Glauben stärken. Wenn du mehr Mut benötigst, rufe mich an und ich werde dein Herz stärken. Wenn du mehr Kraft oder Durchhaltevermögen brauchst, um neue Herausforderungen anzugehen, suche mich und setze dein Vertrauen in mich. Wenn du mir Schritt für Schritt folgst, werde ich dir kontinuierlich weiterhelfen.

Also, statt Angst zu haben vor Zeichen, die Kreuzungen anzeigen, kannst du dich voller Erwartung auf sie freuen, weil du weißt, dass ich an deiner Seite bin, um dich zu instruieren, zu führen und dir zu helfen. Ich kenne dein Herz und weiß, wo du absolut glücklich und erfüllt bist. Wenn du diesen Ort nicht kennst, bitte mich, dir die richtige Richtung zu zeigen und gehe los. Ich bin immer bei dir, egal was du machst und wo du bist. Bei jedem kleinen Schritt. Ich liebe dich und werde dich niemals im Stich lassen.