

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

ACTIVATED

21. JAHRGANG, AUSGABE 1

VORSÄTZE

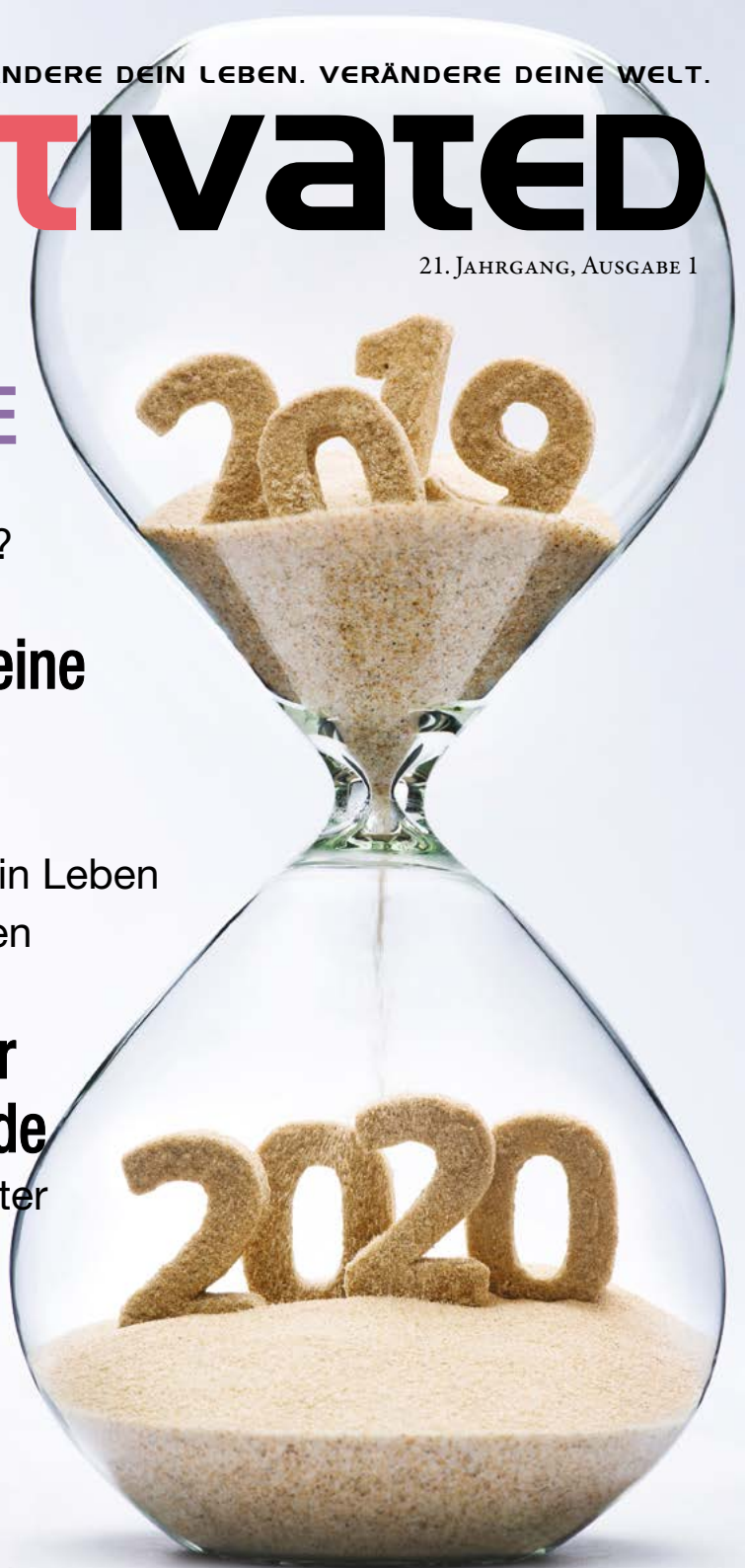
Wie sie in die
Tat umsetzen?

Mach dir keine Sorgen, sei glücklich!

Bereichere dein Leben
in drei Schritten

Wache über meine Hände

Ein fehlgeleiteter
Text



AUF EIN WORT AUFBRUCH INS NEUE JAHR

Vor kurzem las ich eine Anekdote über eine Lehrerin, die ihre Grundschüler in die Aula brachte, um an einer Veranstaltung teilzunehmen. Als sie am Fuße der Treppe zur Bühne warteten, fragte sie: „Ist jemand gut im Springen?“

Viele junge Hände schossen hoch.

„Könnte jemand von euch vom Boden hier auf die Bühne springen?“

Diesmal gingen keine Hände nach oben.

„Ich kann“, sagte die Lehrerin, „und ich zeige euch, wie es geht.“ Sie begann am Fuße der Treppe, die zur Bühne führte und sprang auf die erste Stufe. Von dort sprang sie auf die zweite, und so weiter, bis sie oben ankam.

Wie diese Geschichte zeigt, gibt es vieles, was nur nach und nach, Schritt für Schritt, erreicht werden kann. Wenn eine Aufgabe beängstigend aussieht oder der Weg nach vorne zu steil ist, dann mach einfach einen Schritt nach dem

anderen.

Das gilt auch für den Blick in die Zukunft. Zu oft versuchen wir, alle Szenarien vorherzusehen, oder wir finden uns in einer Situation wieder, wie Mara, und machen uns Sorgen darüber, was Wochen oder sogar Monate später passieren wird (Vgl. S. 8-9.), aber Gott sagt uns: „Nimm einen Tag nach dem anderen“¹. Wir sind nicht gerüstet, um heute mit unseren zukünftigen Sorgen umzugehen, aber mit Gottes Hilfe können wir uns jeder Herausforderung stellen, wie sie kommt.

Egal was in diesem Jahr passiert, denk daran, dass Jesus dich bedingungslos liebt und Er sich um dich kümmern wird. „Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir meine Zuneigung so lange bewahrt.“²

Ein sehr glückliches Jahr 2020 für dich und deine Familie von uns allen bei *Activated*.

1. Vgl. Matthäus 6,34.

2. Jeremia 31,3



Das neue Jahr ist bereits da und ich überlege noch immer, was meine Vorsätze sein sollten. Ich habe kein Übergewicht und halte mich genügend fit, das also kann es für mich nicht sein.

Eigentlich dachte ich da auch mehr an geistige Ziele oder an persönliche Charaktereigenschaften, die ich zu stärken versuchen könnte, um irgendwie ein besserer Mensch zu werden. In einem Artikel, den ich einmal gelesen habe, hat der Autor einen interessanten Punkt angesprochen: Wenn du versuchst, ein Problem anzugehen, mit dem du konfrontiert bist, oder versuchst, irgendwie geistig zu wachsen, solltest du dich fragen: „Was würde Jesus tun?“, und von dort aus weitermachen.

Ich war neugierig, mehr über diese jetzt so weit verbreitete Formulierung und ihre Anfänge herauszufinden. Deshalb schaute ich im Internet nach und fand, dass die Formulierung „Was würde Jesus tun?“ mit der Abkürzung WWJT [Englisch: WWJD], von Christen nun schon seit über 100 Jahre als Richtwert genommen wurde, um dem Beispiel Christi in ihrem täglichen Leben zu folgen.

Das wird also mein Vorsatz für das neue Jahr sein. Ich werde versuchen, es mir zur Gewohnheit werden zu lassen, mich zu fragen „Was würde Jesus tun?“ Ich denke dabei nicht an übers Wasser

zu wandeln oder Tote aufzuerwecken. Soweit habe ich es noch nicht gebracht. Es gibt aber vieles andere, in dem ich Seinem Beispiel täglich folgen kann.

Ich kann mir jeden Tag Zeit nehmen, um zu beten, so wie Jesus.

Ich kann lieben, ohne zu diskriminieren, so wie Jesus

Ich kann mir Zeit für Kinder nehmen, auch wenn ich beschäftigt bin, so wie Jesus.

Ich kann versuchen, schwierigen Situationen weise zu meistern, so wie Jesus

Ich kann klein begeben, so wie Jesus.

Ich kann anderen dienen, so wie Jesus.

Ich kann ein Friedensstifter sein, so wie Jesus.

Ich kann mein Bestes tun, um mich in Gottes Plan für mein Leben zu fügen, so wie Jesus.

Dieses „Was würde Jesus tun?“ sieht für mich jedoch wie eine ziemlich schwierige Aufgabe aus. Aber ich werde es versuchen. Und ich denke, es wird auch ganz gut funktionieren, denn ich habe mir einen Vers aus der Bibel eingepägt, der mich daran erinnert: „Alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“¹

Und je mehr ich darüber nachdenke, desto inspirierter bin ich, es in die Praxis umzusetzen. Ich hoffe, dass es mit der Zeit automatisch kommt, mich zu fragen: „Was würde Jesus tun?“ und mit Gottes Gnade entsprechend darauf zu reagieren.

1. Philipper 4,13





PETER AMSTERDAM

GEBETE FÜR DAS NEUE JAHR

Dem Beginn eines neuen Jahres wohnt ein besonderer Zauber inne. Auch wenn der 1. Januar genauso auf den 31. Dezember folgt wie jeder andere Folgetag des Jahres, ist der Eintritt in ein neues Jahr für viele von uns ein emotionaler Neuanfang. Das letzte Jahr liegt hinter uns und neue Horizonte liegen vor uns.

Zu Beginn eines jeden neuen Vorhabens ist es ratsam, Gott um Seine Führung und Seinen Segen zu bitten. Das gilt gleichermaßen, wenn wir uns den Abenteuern stellen, die das nächste Jahr bringen wird. Es wird zweifellos Herausforderungen und Siege sowie Niederlagen geben. In all diesen Situationen werden wir Gottes Gegenwart, Hilfe und Trost benötigen.

Während ich mir Gedanken zum kommenden Jahr machte, habe ich die folgende Gebetsliste und passende Bibelverse zusammengestellt, die dich hoffentlich genauso inspirieren werden wie mich.

Gott und seinen Willen kennen.

Ich habe nicht aufgehört, Gott für euch zu danken. Ich bete ständig für euch und bitte den Gott unseres Herrn Jesus Christus, den Vater der Herrlichkeit, euch den Geist der Weisheit und Einsicht zu schenken, damit eure Erkenntnis von Gott immer größer wird. – *Epheser 1,16-17*

Wir bitten Gott, euch Einsicht für das zu schenken, was er in eurem Leben bewirken will, und euch mit Weisheit und Erkenntnis zu erfüllen. – *Kolosser 1,9*

Nach Gottes Wort hungern.

Ja, aber glücklich sind alle, die das Wort Gottes hören und danach leben. – *Lukas 11,28*

So wie ein Säugling nach Milch schreit, sollt ihr nach der reinen Milch - dem Wort Gottes - verlangen, die ihr benötigt, um im Glauben zu wachsen. – *1. Petrus 2,2*

Früchte tragen.

Dann werdet ihr mit eurem Leben den Herrn ehren und ihn erfreuen mit allem, was ihr tut. Auf diese Weise werdet ihr Gott immer besser kennenlernen. – *Kolosser 1,10*

Darin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht hervorbringt und meine Jünger werdet. – *Johannes 15,8*

Geduld, Kraft und Freude.

Zugleich beten wir darum, dass ihr die herrliche Kraft Gottes erfahrt, damit ihr genug Geduld und Ausdauer habt für die Anforderungen, die an euch gestellt werden. – *Kolosser 1,11*

Bewahrung vor Versuchung und Bösem.

Lass nicht zu, dass wir der Versuchung nachgeben, sondern erlöse uns von dem Bösen. – *Matthäus 6,13*

Großzügigkeit.

Gebt, und ihr werdet bekommen. Was ihr verschenkt, wird anständig, ja großzügig bemessen, mit beträchtlicher Zugabe zu euch zurückfließen. Nach dem Maß, mit dem ihr gebt, werdet ihr zurückbekommen. – *Lukas 6,38*



Für diejenigen, die anderen dienen.

Betet vor allem, dass die Botschaft Gottes sich rasch ausbreitet und überall, wo sie hinkommt, gut aufgenommen wird. – 2. Thessalonicher 3,1

Redet freundlich und klar mit ihnen, damit ihr wisst, wie ihr jedem Einzelnen am besten antworten sollt. – Kolosser 4,6

Gottes Schutz.

Aber der Herr ist treu; er wird euch stärken und euch vor dem Bösen bewahren. – 2. Thessalonicher 3,3

Verfolgung.

Die meisten von uns können unseren Glauben in Frieden praktizieren, was für viele Gläubige im Rest der Welt nicht zutrifft. Nach Angaben einer Organisation, die verfolgte Christen unterstützt, gibt es 215 Millionen Christen, die ein hohes, sehr hohes oder extremes Maß an Verfolgung erfahren. Unsere leidenden Geschwister brauchen unsere Unterstützung im Gebet.

Denkt an diejenigen, die im Gefängnis sind. Fühlt mit ihnen, als wärt ihr selbst dort. Teilt das Leid derer, die misshandelt werden, als würdet ihr ihren Schmerz am eigenen Körper spüren. – Hebräer 13,3

Trauer.

Viele betauern den Verlust einer Person, der sie nahestanden. Diejenigen, deren Leben von Tragödien berührt und von Trauer erfüllt ist, die sich der Einsamkeit des Todes stellen, brauchen

das Gebet.

Er wird alle ihre Tränen abwischen, und es wird keinen Tod und keine Trauer und kein Weinen und keinen Schmerz mehr geben. Denn die erste Welt mit ihrem ganzen Unheil ist für immer vergangen. – Offenbarung 21,4

Familie und Freunde.

Gott zu bitten, unsere Lieben zu schützen und ihnen zu helfen, weise Entscheidungen zu treffen, ist ein Weg, ihnen Liebe zu zeigen und ihr Leben zu verbessern. Selbst wenn es Konflikte innerhalb der Familie gibt, können wir für die Heilung von Missverständnissen und Verletzungen beten.

Vor allem anderen fordere ich euch auf, für alle Menschen zu beten. Bittet bei Gott für sie und dankt ihm. – 1. Timotheus 2,1

Für diejenigen, die Jesus nicht kennen.

„Ihnen sollen die Augen geöffnet werden, damit sie sich vom Dunkel zum Licht und aus der Macht des Satans zu Gott bekehren. Dann werden sie Vergebung für ihre Sünden und einen Platz im Volk Gottes empfangen, alle, die durch den Glauben an mich ausgesondert sind.“ (Apostelgeschichte 26,18)

Er möchte, dass jeder gerettet wird und die Wahrheit erkennt. – 1. Timotheus 2,4

Ich bete, dass das vor euch liegende Jahr mit Gottes Liebe, Freude und Frieden erfüllt wird und Seine Segnungen reichlich über euch und eure Lieben ausgegossen werden.



ELSA SICHROVSKY

WACHE ÜBER MEINE HÄNDE

Wie wäre dein Leben anders, wenn du aufhören würdest, negative Annahmen über Menschen zu machen, denen du begegnest? Lass heute dieser Tag sein ... du suchst das Gute in jedem, dem du begegnest und respektierst seinen Weg.
– Steve Maraboli (*1975)

Die Bibel spricht viel über die Kraft dessen, was wir sagen. Einer meiner Lieblingsverse ist: „Herr, gib Acht auf das, was ich rede, und wache über meine Lippen!“¹ Offensichtlich wurde die Bibel vor der aktuellen Ära der Social Media und Messenger-Apps geschrieben, also schweigt sie über die Möglichkeit, entweder zu helfen oder zu verletzen, wenn ich meine Finger benutze, um Botschaften zu tippen. Ich hatte kürzlich eine Erfahrung gemacht, die mich lehrte, die biblischen Warnungen vor der Zunge mich mit gleicher Gebetsfreude und Umsicht zum Texten führen zu lassen.

Drei Teammitglieder und ich arbeiteten an einem Projekt und aufgrund unserer hektischen Zeitpläne hatten wir häufig Diskussionen über Facebook Messenger. Einmal war John unerwartet bei einer wichtigen Online-Diskussion abwesend und so konnten wir ohne die Informationen, für die er verantwortlich war, anderen keine Entscheidungen treffen.

In meiner Empörung über seine unerklärliche Abwesenheit und unsere verschwendete Zeit

feuerte ich einen Text im Gruppenchat ab: „Ich hasse es, Gruppendiskussionen zu führen, wenn eines unserer Gruppenmitglieder fehlt!“

Bis zu diesem Zeitpunkt war John ein hilfsbereites und verantwortungsbewusstes Teammitglied gewesen, aber kurz nach seinem Fehlen wurde er uninteressiert. Später hörte ich von einem gemeinsamen Freund, dass John am Tag dieses wichtigen Treffens einige dringende Angelegenheiten zu erledigen hatte und es nicht seine Absicht war, sein Engagement für das Projekt zu vernachlässigen. Er fühlte sich durch meinen Ausbruch verletzt und hatte sich fast entschlossen, die Gruppe zu verlassen.

Ich erkannte, dass, wenn wir eine Diskussion von Angesicht zu Angesicht gehabt hätten, ich wahrscheinlich nicht mit dieser Bemerkung herausgeplatzt wäre. Aber mit einem Gefühl der Sicherheit hinter der Barriere meines Laptop-Bildschirms hatte ich mich frei gefühlt, das von mir zu geben, was mir in den Sinn kam. Unabhängig davon, ob meine Frustration berechtigt war oder nicht, wurde mir klar, meine eigene Lektion lernen zu müssen. „Herr, gib Acht auf das, was ich texte und wache über meine Hände!“

1. Psalm141,3



LEB WOHL VERGANGENHEIT, HALLO ZUKUNFT

MARIA FONTAINE

Unsere Zukunft wird nicht von unserer Vergangenheit begrenzt. Egal an welchem Punkt wir uns jetzt befinden, die Zukunft ist immer noch so strahlend wie Gottes Verheißungen.

Wenn du nicht dort bist, wo du gerne wärst, ist jetzt die Zeit, das zu ändern. Es liegt in der menschlichen Natur, zurückzublicken und einige der Dinge zu bedauern, die du getan hast, oder zu wünschen, du hättest es anders gemacht. Gott versteht das und fühlt mit dir. Aber vergiss nicht das Gute, das aus diesen Erfahrungen kam – Weisheit, Reife und gelernte Lektionen, die dazu beigetragen haben, deinen Charakter zu formen und dich auf Besseres vorzubereiten.

Wenn du auf die Vergangenheit zurückblickst, denke an die „wahren, edlen, gerechten, reinen und schönen“ Dinge, die genauso die Geschichte deines Lebens ausmacht.¹ Danke Gott für die guten Entscheidungen, sowohl für die, die du in der Vergangenheit getroffen hast, als auch für die, bei denen Er dir in der Zukunft helfen wird.

Vorwärts, immer vorwärts!

Ich bin bereit, überall hinzugehen, überallhin, überallhin, solange es vorwärts ist. – *David Livingstone (1813–1873)*

1. Philipper 4,8

Erwarte große Dinge von Gott. Strebe große Dinge für Gott an. – *William Carey (1761-1834)*

Der Glaube gibt uns den Mut, der Gegenwart mit Zuversicht und der Zukunft mit Erwartung zu begegnen. – *Mottos zum Erfolg*

Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens. – *Hebräer 12,1–2 LUT*

Übergib dein Leben, deine Pläne, deine Hoffnungen, deine Träume und deine Ängste jeden Tag im Gebet an Gott. Im Gegenzug wirst du Frieden in deinem Leben haben. – *Mottos zum Erfolg*

Zögere nie, die unbekannte Zukunft einem bekannten Gott anzuvertrauen. – *Mottos zum Erfolg*

Das neue Jahr steht vor uns wie ein unbeschriebenes Buch, alle Seiten sind leer. Lasst uns auf die Seite jeden Tages etwas schreiben, über das wir am Ende des Jahres mit Freude und nicht mit Bedauern zurücksehen werden. – *Mottos zum Erfolg*

Die Welt ist ein Buch und jeder Schritt schlägt eine neue Seite auf. – *Alphonse de Lamartine (1790-1869)*

Der Weg der Gottesfürchtigen ist wie der erste Sonnenstrahl am Morgen, der immer heller leuchtet, bis das volle Licht des Tages erstrahlt. – *Sprüche 4,18*



MARA HODLER

MACH DIR KEINE SORGEN, SEI GLÜCKLICH!

Es gibt einiges, das ich sehr gut kann: ich kann putzen, organisieren, delegieren und planen wie kein anderer. Meine Kochkünste sind gut genug, um dafür bezahlt zu werden, und ich kann ziemlich gut schreiben. Aber ich habe eine Fähigkeit, die ich noch nicht so richtig vermarkten kann, und sobald ich herausfinde, wie ich es verkaufe, wird sie mich ziemlich sicher reich machen. Ich kann mir mit so viel Geschick und Kreativität Sorgen machen, dass ich überzeugt bin, damit Geld verdienen zu können!

Ich kann mir alle möglichen katastrophalen Szenarien, Resultate und Ergebnisse für Unternehmen und Einzelpersonen vorstellen. Manche Sorgen sind realistisch, andere sind so weit hergeholt, dass sie tolle Drehbücher ergeben würden! Ich würde diese Fähigkeit gerne produktiv einsetzen, denn im Moment ist es eher

1. Matthäus 6,34

2. Philipper 4,6

eine Last – etwas, das mir Frieden und Ruhe raubt und mich viel Zeit und Energie kostet.

Gottes Wort nimmt eine klare Position zu Sorgenmachen ein: „Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.“¹ In einer anderen Passage heißt es: „Sorgt euch um nichts.“² Wie kommt es, dass ich mir ständig und ohne Anstrengung über alles Sorgen mache, wenn die Bibel ganz klar vom Gegenteil spricht?

Es gibt Zeiten – viele Zeiten – in denen die Sorge mir meine Freude am Leben stiehlt. Ich habe buchstäblich über Tragödien geweint, die nie passiert sind. Ich habe wegen Schwierigkeiten getobt, die nie eingetroffen sind. Ich war gestresst wegen Problemen, die nie eingetreten sind. Manchmal fühle ich mich albern, wenn ich nach einer schlaflosen Nacht, in der ich geweint, mich herumgewälzt und gesorgt habe, morgens in einem tragödienfreien



Leben aufwache! Mittlerweile habe ich diese Situation so oft erlebt, dass ich anfangs, die Sinnlosigkeit und Nutzlosigkeit davon zu erkennen. Ich kann nicht sagen, mit der Gewohnheit gebrochen oder irgendwelche erstaunlichen Meditationstechniken eingesetzt zu habe, die meine Sorgen beseitigen, aber ich fange an zu denken, dass ich vielleicht einfach damit aufhören sollte.

Hier sind einige Ratschläge und Techniken, die ich von dem amerikanischen Schriftsteller und Dozenten Dale Carnegie gelernt habe:

1. Überlege was das Schlimmste ist, was passieren kann, und mach Frieden damit.

Das mag ein wenig beängstigend erscheinen, aber ich finde, es ist eine der besten Möglichkeiten, die Sorgen loszulassen. Mit den Worten von Carnegie: „Wenn du einmal das Schlimmste akzeptiert hast, hast du nichts weiter zu verlieren, aber alles zu gewinnen. Es

ist der Beginn der Freiheit.“

2. Beschäftige dich.

Nachts mache ich mir am meisten Sorgen. Manchmal ist es einfacher, aufzustehen und etwas zu tun oder für andere und ihre Situation zu beten, als nur da zu liegen.

3. Beschäftige dich mit dem, was du tatsächlich schaffen kannst, um die Situation zu verbessern.

Manchmal kann ich tatsächlich etwas tun, wie z.B. einen Telefonanruf machen, eine E-Mail senden oder einfach das Thema Gott im Gebet übergeben.

Egal wie schlimm oder schwierig die Dinge werden, es gibt immer etwas, wofür man dankbar sein kann. Und wenn wir so viele Sorgen wie möglich aus unserem Leben verbannen, können wir die gewonnene Zeit und Energie verwenden, um die wirklich wichtigen Dinge des Lebens anzugehen.



MARIE ALVERO

FREUDE UND GUTE ZEITEN

Hier ist ein toller Vers: „Das Volk von Juda und Israel war so zahlreich wie der Sand am Meer. Die Menschen hatten genug zu essen und zu trinken und waren glücklich.“¹

Ich habe Jahre des Bibelstudiums und des Lernens auf meinem Buckel, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich diesen Vers schon einmal gehört habe. Zumindest ist seine Bedeutung immer an mir vorbeigegangen.

Der Vers spricht von einer Periode der Geschichte Israels, während der Herrschaft von König Salomo, als Frieden im Land und großer Wohlstand herrschte. Und was haben die Leute getan? Sie hielten Feste, feierten und waren fröhlich!

Leider ist das Konzept für mich neu. Ich bin diejenige, die immer auf das Unvermeidliche wartet. Wenn alles gut geht, ist es mein Instinkt, es nicht zu genießen. Vielmehr beginne ich

mir Sorgen zu machen und frage mich, hinter welcher Ecke mein nächstes Kampf-Tragödie-Leiden lauert. Früher dachte ich, ich würde vorbereitet sein, aber was wäre, wenn ich Gelegenheiten zur Freude verpassen würde?

Natürlich erleben wir Traurigkeit, Leid und sogar längere Zeiträume der Not. Aber je mehr ich über das Wesen Gottes lerne, desto mehr verstehe ich, wie sehr Ihm an unserem Glück gelegen ist. Reichlich Freude ist ein Segen aus Seiner Hand: „Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Lasst uns jubeln und fröhlich sein.“²

In den schwierigen Zeiten und den Kämpfen, die garantiert Teil des Lebens sind, werde ich weiterhin auf Gottes Gnade, Freude und Frieden angewiesen sein. Aber in den guten Zeiten, wenn es glückliche Kinder, gute Freunde, blauen Himmel und einen guten Mann gibt, der mich liebt, werde ich das Leben feiern und glücklich sein! Ich werde erkennen, wie wunderbar das Leben ist, und ich hoffe, du wirst es auch!

1. 1. Könige 4,20

2. Psalm 118,24



GOTT, GRIECHISCH UND GROSSE HOFFNUNG

CHRIS MIZRANY

Trotz aller Hinweise auf schwierige Zeiten, die vor uns liegen, freue ich mich auf dieses neue Jahr! Ich freue mich darauf, neue Ziele zu verfolgen und mich neuen Herausforderungen zu stellen, die meinen Horizont erweitern und mich aus meiner Komfortzone bringen. Das Substantiv „Enthusiasmus“ kommt vom griechischen Wort *enthousiasmos*, aus *enthousios*, was „von einem Gott besessen, inspiriert“ bedeutet. Und interessanterweise wurde es ursprünglich in einem abwertenden Sinne verwendet, um übermäßigen religiösen Eifer zu beschreiben.

Natürlich springe auch ich nicht jeden Morgen voller Elan aus dem Bett, ich kämpfe genauso mit Zweifeln und Zukunftsängsten wie jeder andere. Aber letztendlich steht meine Freude auf einem Fundament, das nicht durch Augenringe, verpasste Fristen, Familienstreitigkeiten, verlorene Freunde oder fehlende Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten erschüttert werden kann.

Ich möchte als enthusiastisch und von Gott besessen bekannt sein! Ich möchte als eifriger Verfechter der Sache Gottes gesehen werden – voller Elan und Freude über meinen Glauben, meine Moral und meine Überzeugungen. Die Welt braucht dringend Männer und Frauen, die nach einer höheren Vision als der alltäglichen

Monotonie streben – der Schufferei und Mittelmäßigkeit eines müden und frustrierenden Lebens. Unser Planet verfällt in kollektive Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit – ganz zu schweigen davon, dass er ökologisch in einem erschreckenden Tempo abnimmt – und es scheint keine Möglichkeit zu geben, zu verhindern, dass eine der beiden Kurven den Punkt erreicht, an dem es keine Rückkehr gibt.

Inmitten dieser tristen Aussichten möchte ich ein Licht sein, das mit Hoffnung brennt – nicht meine Hoffnung, sondern die Hoffnung des Einen, der alles neu macht. Ich nehme mir vor, großzügig mit Liebe, Freundlichkeit und einer positiven Einstellung umzugehen. Ich möchte, dass Gottes Geist vollständig in mir wohnt. Denn wenn Gott in mir wohnt, dann gibt es keinen Grund, hoffnungslos zu sein.

Ich möchte glauben, dass es keinen Punkt ohne Wiederkehr gibt, denn Christus hat alle Dinge neu gemacht. Ich kann begeistert sein, voll von Gott und voller Inspiration, denn durch Ihn habe ich die Fähigkeit, Dinge zu verändern!

Es ist ein neues Jahr, voller neuer Möglichkeiten. Wir sollten keine Sekunde länger damit warten, die Welt zu verändern und an Ort und Stelle, da, wo wir sind besser zu machen – und zwar mit großer Begeisterung.



ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

VORSÄTZE

F: Ich fasse gute Vorsätze, von denen ich denke, sie sollten mir helfen, mehr aus meinem Leben zu machen. Aber egal mit wie viel Elan ich anfangen kann, ich den anfänglichen Schwung nicht aufrechterhalten. Was kann ich tun, um an meinen Vorsätzen festzuhalten und die gewünschten Resultate zu erzielen?

A: Darin geht es dir nicht alleine so. Es ist schwierig, wenn wir das Gefühl bekommen, in den Bereichen, in denen wir wissen, dass wir uns verbessern sollten, keine Fortschritte sehen können. So sehr wir es auch versuchen, und viele gute Vorsätze fassen, können wir scheinbar nicht immer aus unseren schlechten Gewohnheiten einfach ausbrechen. Das kann so frustrierend und enttäuschend werden, dass wir schließlich

den Glauben verlieren, uns ändern zu können. Weil wir es zuvor versucht und dann versagt haben, fühlen wir, genauso gut auch aufgeben zu können.

Auch wenn du manchmal so empfindest, deine erhsehnte Veränderung *ist* möglich. Du bist Gottes Schöpfung, und als liebender Vater ist er an jedem Aspekt deines Lebens interessiert. Er ist bereit, willens und in der Lage, dir das zu geben, was du brauchst, um wirklich Fortschritte zu machen und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Wenn du dir also von Gott helfen lässt, wirst du die Resultate bekommen, die du dir wünschst. Alles was Er braucht, ist deine Kooperation und ein Bemühen deinerseits, in die richtige Richtung zu gehen. Wenn du tust, was du tun kannst, dann wird Er den Rest tun.

Hier sind einige einfache, bewährte Techniken für steten Fortschritt:

1. SEI GÄNZLICH DAVON ÜBERZEUGT, DASS DIE

1. Vgl. Matthäus 24,35.

2. Vgl. Lukas 18,27.

3. Vgl. Hebräer 11,6.

VERÄNDERUNG NÖTIG IST

Stelle eine Liste mit allen Gründen auf, die für eine Veränderung sprechen. Fang mit deinen eigenen Gründen an, dann lies Gottes Wort zu dem Thema und füge *Seine* Gründe hinzu. Deine eigenen Gründe mögen gut sein, aber Gründe, die auf das Wort basiert sind, werden deine Überzeugung stärken und dir etwas Solides geben, auf das du dich stützen kannst, wenn du in die Versuchung gerätst, deine Vorsätze aufzugeben.¹

2. BETE UM UND BEANSPRUCHE GOTTES HILFE

Wenn du davon überzeugt bist, eine bestimmte Veränderung ist Gottes Wille für dich, kannst du Ihn um Seine Hilfe bitten und sie erwarten. Es ist möglich, dich in jedem Bereich zu ändern, denn selbst das, was für dich *unmöglich* ist, ist für Gott *möglich*.² Er ist immer da, um dir zu helfen. Erinnerung an Seine Verheißungen in Seinem Wort, deine Gebete zu erhören. Solche Erinnerungen sind ein Zeichen deines Glaubens in Ihn, was Ihm wiederum gefällt.³

3. SETZE REALISTISCHE ZIELE

Unrealistische Ziele sind entmutigend und konterproduktiv. Versuche den Weltrekord im Hochspringen nicht bei deinem ersten sprichwörtlichen Hochsprung zu brechen. Du wirst nur den Mut verlieren und weit hinter deinem Potenzial zurückbleiben. Beginne mit der Stange in einer Höhe, von der du weißt, sie mit ein wenig Übung schaffen zu können und erhöhe sie dann eine Stufe nach der anderen.

4. NIMM DIR NICHT ZU VIEL AUF EINMAL VOR

Lege deine Prioritäten fest und bleib dabei. Wenn du einmal gleichmäßigen Fortschritt in den großen Bereichen machst, kannst du die anderen nach und nach hinzufügen.

5. PLANE DEINEN VORSATZ IN DEINEN TÄGLICHEN ODER WÖCHENTLICHEN STUNDENPLAN MIT EIN.

Es sei denn, du legst dir eine bestimmte Zeit fest, um positive Maßnahmen zu ergreifen, die Veränderung zu vollziehen – z. B. um mehr Bewegung zu bekommen oder früher ins Bett

zu gehen –, wird es wohl wie schon zuvor in der Hektik deines Tages untergehen.

6. VERTRAUE DICH JEMANDEN AN

Nichts ist ermutigender und stärkt Vorsätze besser, als eine Kommunikation mit einer Person, die dich respektiert, deine Gründe versteht und dich anfeuern wird. Das ist der Grund, warum Selbsthilfegruppen wie z.B. die Anonymen Alkoholiker so erfolgreich sind.

7. LASS DIR VON ANDEREN HELFEN

Es ist demütigend, deinen Partner, einen guten Freund oder einen Kollegen um seine ehrliche Meinung zu deinem Fortschritt zu fragen, aber es kann dir neue Einsicht bieten, wie auch Ermutigung. Fast jeder in den Büchern der Rekorde und der Geschichte hatte einen Coach, Trainer, Mentor oder ein unterstützendes Familienmitglied, das hinter ihm stand.

8. SCHLIESSE EINEN PAKT

Arbeite mit jemandem zusammen, der das selbe Ziel hat. Fordert einander heraus. Sportet euch gegenseitig an. Helft einander auf, wenn einer stolpert. Siege sind am schönsten, wenn man sie teilen kann.

9. SEI GEDULDIG

Fortschritt kommt normalerweise Schritt für Schritt und manchmal ist dieser eine Schritt nach vorne das Ergebnis von zwei Schritten vorwärts und einem zurück. Solange du vorwärtsehst, bist du auf dem Weg zum Ziel. Ausdauer ist der Schlüssel. Experten nach dauert es sechs bis acht Wochen, um sich eine neue Gewohnheit anzugewöhnen.

10. GIB NICHT AUF

Mach dich nicht selbst fertig, wenn du in deine alten Gewohnheiten zurückfällst und gib nicht auf. Geh über die Liste deiner Gründe für deine Veränderung. Denke noch mal über deine Methoden nach. Behebe deine Fehler. Bete und berufe dich auf passende Versprechen aus Gottes Wort. Dann raff dich auf und versuche es noch mal. Jeder Rückschlag, durch den du dich nicht von deinem Ziel abbringen lässt, wird dich in Wirklichkeit stärken.



LI LIAN

VORSÄTZE UND IHRE ERGEBNISSE

Ich habe mir ein Online-Video angesehen, das mehrere Faktoren beschreibt, die für ein aktives, gesundes Leben entscheidend sind. Einer der Punkte war der Vergleich der Auswirkungen von langem Sitzen mit den Auswirkungen des Rauchens.

Diese Ausgabe brachte mich dazu, ernsthaft über meinen Tagesablauf nachzudenken. Aufgrund meiner Arbeit und meines Online-Studiums muss ich über einen längeren Zeitraum an einem Schreibtisch sitzen. Ich wollte das ändern, also beschloss ich, mir ein Ziel zu setzen, um meine Sitzzeit zu verkürzen.

Ich habe ein Programm heruntergeladen, um mein Lesestoff in Audiodateien umzuwandeln, die ich auf meinem Smartphone hören konnte, während ich einen intensiven Spaziergang durch die frische Luft und die Natur machte. [[Anmerkung der Redaktion: Mehrere dieser kostenlosen Programme sind hier aufgeführt: <https://www.techradar.com/news/the-best-free-text-to-speech-software>]]

Seit der Implementierung dieser Routine habe ich abgenommen und fühle mich kraftvoller als zuvor, was es mir ermöglicht, mich den ganzen Tag über besser auf meine Aufgaben zu konzentrieren.

Ein weiteres Thema waren die negativen Auswirkungen von weißem Zucker. Als Experiment beschloss ich, einen Monat lang eine zuckerfreie Ernährung anzunehmen, indem ich alle Zucker, Honig, Marmeladen und andere

süße Leckereien ausschloss.

Zufällig habe ich dieses Experiment während der Trockenzeit begonnen, wenn es häufig zu Sandstürmen kommt und kalte Winde wehen, die die Stadt mit einer feinen Staubschicht bedecken. Jedes Jahr in dieser Zeit, aufgrund all der Staubpartikel in der Luft, habe ich normalerweise eine schwere Erkältung und Halsschmerzen.

Dieses Jahr war es jedoch anders. Während der gesamten Trockenzeit habe ich mich nie erkältet. Es fühlte sich toll an, bei kühler Brise draußen auf meinem Balkon Gymnastik zu treiben und nicht durch Husten oder Niesanfälle behindert zu werden. Ich denke, dass dieser Nutzen zum großen Teil auf die Änderungen in meiner Ernährung und meinem Trainingsplan zurückzuführen war.

Da die Ergebnisse gut waren, entschied ich mich, weiterzumachen, und seitdem hatte ich selten eine Erkältung. (Ich genieße manchmal ein Dessert zum Geburtstag oder einem anderen besonderen Anlass, aber mein Appetit hat sich geändert, und zum größten Teil habe ich nicht mehr den Wunsch, zuckerhaltige Lebensmittel zu essen.)

Ich habe mir nun zum Ziel gesetzt, mit diesen kleinen Vorsätzen und Veränderungen in meinem Leben weiter zu machen und die Auswirkungen auf meine Gesundheit zu beobachten, um lebenslange gesunde Gewohnheiten aufzubauen.

A person with reddish-brown hair, seen from behind, sits on a rocky ledge overlooking a vibrant turquoise lake nestled in a mountain valley. The background features rugged, snow-capped mountain peaks under a clear sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

EIN NEUES JAHR, EINE NEUE SEELE

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO

G. K. Chesterton sagte einmal: „Das Ziel eines neuen Jahres ist nicht, dass wir ein neues Jahr haben sollten. Es ist, dass wir eine neue Seele und eine neue Nase, neue Füße, ein neues Rückgrat, neue Ohren und neue Augen haben sollten!“¹.

Aber wie erneuern wir unsere Seele? Einige Menschen finden Antworten in der Therapie oder im persönlichen Coaching oder dem neuesten Selbsthilfe-Buch. Einige meiner Freunde unternahmen eine Pilgerreise. Jede dieser Möglichkeiten kann hilfreich sein. Aber vielleicht kann es so einfach sein wie das hier: „Denn das Leben eines jeden Geschöpfes und der Atem jedes Menschen liegt in seiner Hand“,² „Er erquickt meine Seele.“³

Wir können nicht körperlich eine andere Person werden, aber wir können eine neue Disposition, ein neues Gewahrsein und ein erneuertes Bewusstsein haben.

In den vergangenen Jahren habe ich viele Entscheidungen getroffen, um bestimmte Bereiche meines Lebens zu verändern und alte

Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, und ich war mäßig erfolgreich.

In diesem Jahr bete ich, dass Gott mich mit Seinem Geist und Seiner Liebe erneuert und mir neue Aussichten und Perspektiven gibt, um dem Unbekannten ins Auge zu sehen.

Auch wenn der Beginn eines neuen Jahres Erwartung und Abenteuer mit sich bringen kann, gibt es in vielen Fällen auch Angst: Werde ich meine Ziele erreichen? Werde ich in den kommenden Monaten und Jahren gesund sein? Werde ich wirtschaftlich stabil sein?

Das neue Jahr ist der perfekte Zeitpunkt, um diese Anliegen - zusammen mit unseren Wünschen und Erwartungen - in Gottes Hände zu legen und unsere Ängste und Sorgen loszulassen. Ich möchte dieses neue Jahr mit einer neuen Seele und einem erneuerten Glauben beginnen, indem ich mein Leben und das Leben meiner Lieben in Gottes Hände lege und Ihn bitte, meine Schritte zu führen und zu bewahren.

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO IST
HERAUSGEBER DER SPANISCHEN AUSGABE
VON ACTIVATED UND MITGLIED VON THE
FAMILY INTERNATIONAL IN CHILE.

1. A Chesterton calendar, 1976

2. Hiob 12:10

3. Psalm 23:3



DIE VON JESUS MIT LIEBE SPIELANLEITUNG

Jedes Jahr, das endet, öffnet die Tür zu einem neuen Jahr für die Dinge die kommen. Jedes Jahr bringt neue Geschenke und Schätze mit sich, Dinge, die du nicht in deinen Händen halten oder gewinnen kannst, bis du durch die eine Tür hinaus und zu der anderen hineingegangen bist.

Du kannst dir das kommende Jahr als ein komplexes, aber auch faszinierendes, Brettspiel vorstellen. Du beginnst das Spiel an einem bestimmten Punkt, und das Ziel ist es, bis ans Ende zu kommen. Wie in den meisten guten Spielen geht es nicht nur darum, von Feld 1 bis Feld 100 zu kommen – was zählt ist das Abenteuer, die Missgeschicke, aber auch die Preise, die du gewinnen kannst! Du musst dich im Spiel voran arbeiten, dich mit dem Guten und dem Schlechten das auftaucht, beschäftigen, und bis zum Ende durchhalten.

Es gibt kleine Geheimnisse und Tricks

in diesem Spiel, die dir helfen können, das Beste für dich herauszuholen – in diesem Fall geistiger Reichtum und Wachstum. In diesem Neujahrs-Spiel, wenn du dich auf dem Brett vorwärtsbewegst, wirst du Gegenstände unterwegs gewinnen und aufheben können, um sie deinem „Reichtum“ hinzuzufügen, was dir wiederum Vorteile verschaffen wird und dir Möglichkeiten gibt, die Schwierigkeiten zu überwinden, die dir begegnen mögen.

Wenn du vielleicht in das neue Jahr hineingehst und noch nicht sicher bist, was es dir bringen wird und was du vielleicht brauchen wirst, um hindurch zu kommen, strebe danach, das Tempo zu wählen, das ich dir vorgebe. Es liegt so viel vor dir, aber der Weg kann sich dir nur eine Runde nach der anderen öffnen. Also musst du es so nehmen, wie es kommt, das Beste aus jedem Zug herausholen und daran denken, in meiner Nähe zu bleiben.