

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



*Nichts soll mich
gefangen nehmen
Auf Veränderungsreise*

4.1|2017

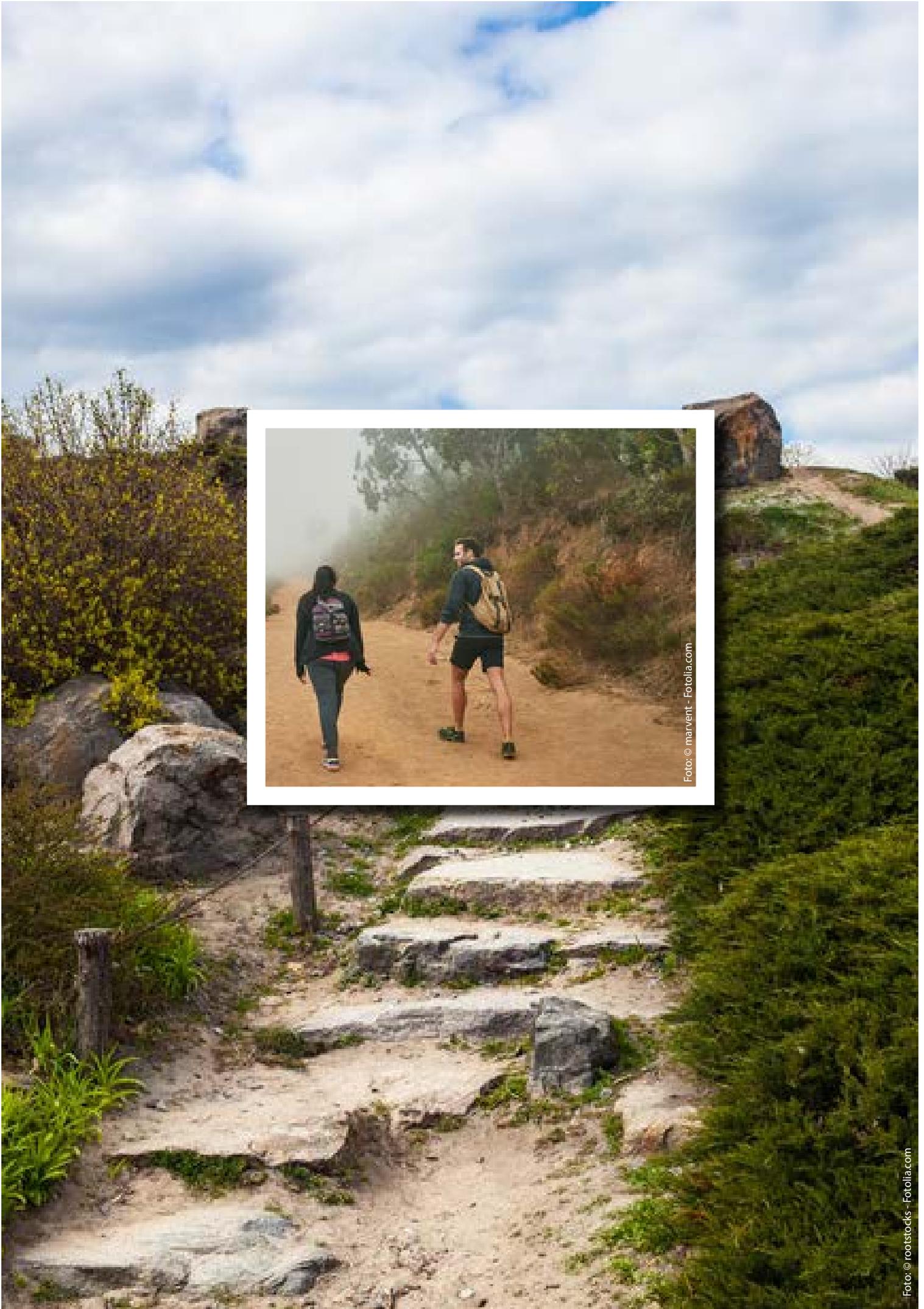


Foto: © marvent - Fotolia.com

Foto: © rootstocks - Fotolia.com

Editorial

„Nichts soll mich gefangen nehmen“, vielleicht denken Sie bei diesem Vers spontan an Sucht, Zwang oder an große Versuchungen... Doch worum es in dieser Ausgabe geht, das sind eher die vielen alltäglichen Gewohnheiten, die wir nicht einfach so lassen können, obwohl sie uns zu schaffen machen und wir gerne etwas ändern würden.

Hanna und Kilian, zwei wirkliche ge-halt-voll Freunde (auch wenn ihre Namen geändert wurden), waren bereit, sich in Bezug auf eine persönliche, für sie störende Alltagsgewohnheit auf ein Veränderungsprogramm einzulassen. Sie als Leser dürfen jetzt an den Erfahrungen der beiden teilhaben und werden hoffentlich Mut bekommen, sich selbst auf den Weg zu machen, falls bei Ihnen eine Veränderungsreise ansteht!

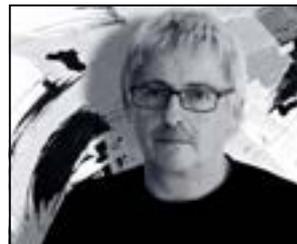
„Nichts soll mich gefangen nehmen“. Auch in 1 Kor 6 spricht Paulus davon, dass wir uns nicht

gefangen nehmen lassen. Es ist vieles erlaubt, möglich, aber wir sollen es beherrschen, nicht umgekehrt. So steht als unausgesprochener Titel über dieser ge-halt-voll Ausgabe die Einladung zur Freiheit.

Werner May, Herausgeber



Henry Wirth, Creative Director



gehalten + halten = gehaltvoll



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:
Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) dafür finden
Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 

Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die Titelbilder** sind Sie bei den
bisherigen Themen

ge|halt|voll Nr.1

Urvertrauen, Kreativität,
Vorfreude



ge|halt|voll Nr. 2.1

gehalten: Vom Sorgen
befreit



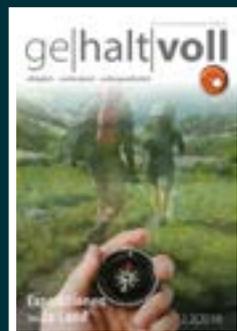
ge|halt|voll Nr. 2.2

halten: Ein Habender
werden



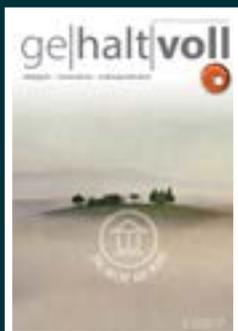
ge|halt|voll Nr.2.3

gehaltvoll: Expeditionen
ins Ja-Land



ge|halt|voll Nr. 3.1

gehalten: Das Recht auf
Ruhe



ge|halt|voll Nr. 3.2

halten: Unsere Bilder
von anderen öffnen



ge|halt|voll Nr. 3.3

gehaltvoll: Schönheit als
Abglanz der Herrlichkeit
Gottes



Inhalt Nr. 4.1

- 3 Editorial
- 5 Gebrauchsanweisung, Bisherige Ausgaben von **ge|halt|voll**
- 6 Inhaltsverzeichnis

gehalten: **Auf Veränderungsreise**

8 **„Ein Mensch ist reich im Verhältnis zur Zahl der Dinge, auf die er verzichten kann.“** (Nach H. D. Thorau, 1817-1862)

- 10 **Zum Auftakt: Worum geht es?**
- 11 **Die Veränderungs-Geheimformel**
- 12 **Die Reiseroute: Welche Aufgaben stellen sich uns, wenn wir uns verändern wollen?**
- 14 **Aufgabenstellung 1: Was? Warum?**
 - In Christus: Alles ist neu geworden?
- 16 **Auf welche Angewohnheiten bzw. Gewohnheiten Freunde verzichten sollten / möchten**
- 18 **Aufgabenstellung 2: Das „Warum“ - wie gewichtig?**
 - Was ist eine schlechte bzw. störende Gewohnheit?
- 20 **Aufgabenstellung 3: Schaden?**
 - Gerechtigkeit aus Glauben leben
- 22 **Auf welche Angewohnheiten bzw. Gewohnheiten Freunde nicht verzichten möchten**
- 24 **Aufgabenstellung 4: Gottes Sicht?**
 - Für die Perle: Lebensübergabe
- 26 **Aufgabenstellung 5: Wie ernsthaft?**
 - Du musst ja nur glauben!
- 28 **Welche Angewohnheiten bzw. Gewohnheiten haben Freunde bisher in ihrem Leben anhaltend verändert**
- 30 **Aufgabenstellung 6: Wochenprotokoll**
 - Gegen oder mir anderen

- 34 **Freunde wagen drei „komische“ Verzichte**
- 38 **Aufgabenstellung 7: Auf den Gewinn verzichten?**
• Sein Leben ... hassen?
- 40 **Was Freunde über Bequemlichkeit denken und wie sie diese eventuell leben**
- 42 **Aufgabenstellung 8: Was ist die gute Gewohnheit?**
• Die Kunst der Pünktlichkeit
• Wie neue Familiengewohnheiten entstehen: Interview mit Irmi Ludewig
- 44 **Aufgabenstellung 9: Mein Tagesplan**
• Die Anti-Eigen-Tor-Therapie
- 48 **Was Freunde über Genügsamkeit denken und wie und wo sie diese eventuell leben**
- 50 **Aufgabenstellung 10: Zwischenstand**
• Umgang mit Versagen
- 52 **Aufgabenstellung 11: Ein letzter Bericht nach ca. 8 Wochen**
• Veränderungslandkarte für Kinder: Der Seefahrer
- 54 **Veränderungskompetenz ist gefragt/Vier Bausteine**
- 56 **Wenn es nicht klappt, braucht es vielleicht Grundkorrekturen:
Der vierfältige Ackerboden**
- 58 Der ge|halt|volle Begriff: Das Eigentliche und das Nachgeordnete
- 60 Eine nette Geschichte: Der Endlauf
- 62 Wolframs ge|halt|voll Witz 4.1
- 64 ge|halt|volle Horizonterweiterung 4.1: Besuch eines Bundesligaspiels
- 66 Impressum
- 67 Vorschau Nr. 4.2 Halten: Trösten ist unverzichtbar
- 68 Gedicht: Wovon träumst du?

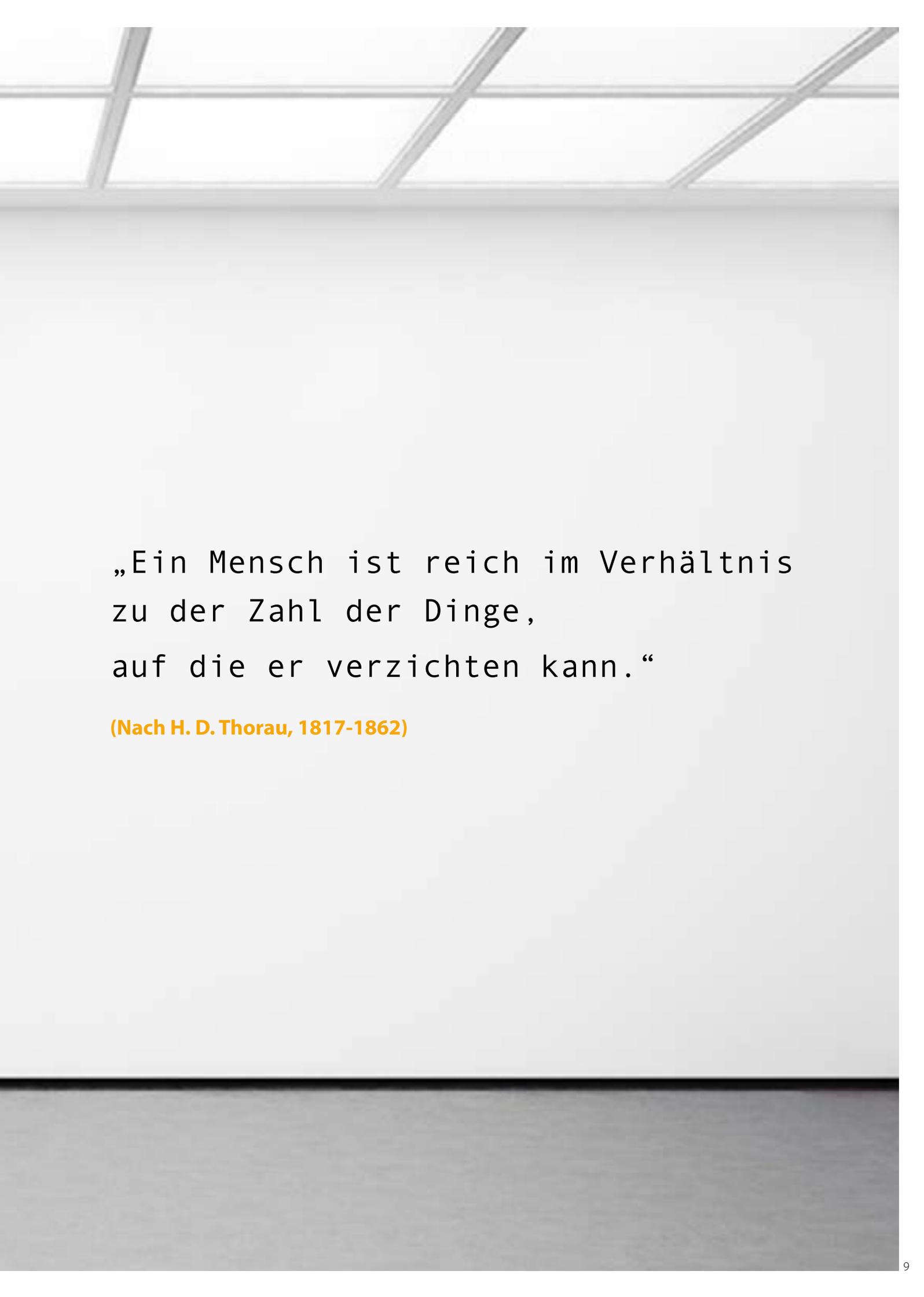


Auf Veränderungsreise

4.1

gehalten: Nichts soll mich gefangen nehmen -





„Ein Mensch ist reich im Verhältnis
zu der Zahl der Dinge,
auf die er verzichten kann.“

(Nach H. D. Thoreau, 1817-1862)

Zum Auftakt:

Worum geht es

Wir machen uns auf eine
Veränderungsreise
und folgen dabei **zwei**
Freunden, wie sie
sich einer persönliche
Veränderungs**aufgabe**
stellen.



HANNA

Ich habe mir den Namen Hanna gegeben und arbeite am liebsten im Team und „gabenorientiert“, d.h., jede/r bringt sich mit dem ein, was er / sie am besten kann. Und ich bin eine Mutmacherin für andere (obwohl - oder vielleicht gerade weil - ich mir oft selbst Mut zuspreche, neue Wege mit Gott zu gehen).



KILIAN

Ich habe mir den Namen Kilian gegeben und arbeite gern mit Kopf und Händen und bin neugierig.

Veränderungs-Geheimformel

Wenn du einen Herzenswunsch verspürst, deine störende Gewohnheit wie z.B. dein Essverhalten, dein Zuspätkommen usw. wirklich zu verändern, diesen dann ernsthaft zu Gott im Gebet bringst, den Mangel, den diese Gewohnheit ausfüllt, anders füllst oder seine Entstehung „bearbeitest“, damit er verschwindet, dir auch klar machst, was stattdessen die gute Gewohnheit ist, die du dir aneigenen willst und dir dafür dann genügend Zeit einräumst, so 1,5 Jahre ohne aufzugeben, wobei du dich nur auf den heutigen Verzicht konzentrierst, also Tag für Tag vorwärts gehst, wirst du dich bleibend verändern.

Die Reiseroute

Welche Aufgaben stellen sich uns,

1

Was willst du (ab heute) verändern?

Warum willst du das verändern?
Was spricht gegen diese deine Gewohnheit?
Was spricht für diese deine Gewohnheit?

2

Wie gewichtig erlebst du deine Argumente?

Bewerte jeden Punkt / jedes Argument extra mit Hilfe der folgenden Skala

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
überhaupt nicht (0) sehr (10)

Was lösen diese deine Bewertungen bei dir aus?

3

Welchen Schaden richtet deine Gewohnheit an?

Wem schadest du alles mit deinen vorschnellen Jas?
Wie würdest du diesen Schaden benennen? Oder, wie würde ihn diese Person(en) benennen?

4

Gottes Sicht?

Bitte nimm dir doch eine Gebetszeit und frage, wie Gott diese schlechte Gewohnheit sieht. Das muss jetzt kein „großer“ prophetischer Eindruck sein, mehr, was kommt dir, wenn du im betenden Nachsinnen darüber nachdenkst.

5

Wie ernsthaft willst du dich verändern?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
überhaupt nicht (0) ganz entschlossen(10)

Warum hast es bisher nicht geschafft, falls du es schon versucht hast?

Wie sehr glaubst du, dass du es dieses Mal schaffen wirst?

6

Wochenprotokoll:

Bitte protokolliere schriftlich eine Woche lang deine Erfahrungen mit dieser Gewohnheit. Wann tritt sie auf: Datum, Uhrzeit Um was geht es dabei? Wie sind deine Erfahrungen und dein Verhalten dabei?

7

Auf den Gewinn verzichten?

Jede störende Gewohnheit bringt auch etwas, hat für dich einen Gewinn.

Was ist dieser Gewinn für dich?
Bist du bereit, auf diesen zu verzichten - im Vertrauen, dass, wenn wir verzichten um Jesu willen, wir etwas Besseres bekommen werden



wenn wir uns verändern wollen?

8

Was ist die gute Gewohnheit?

Frage dich bitte: Was ist die gute Gewohnheit? Was sollte an die Stelle deiner negativen Gewohnheit treten?

Das ist nicht nur die Abwesenheit der alten.

Wie stellst du dir die neue Gewohnheit vor: Was tust du? Was sagst Du?

9

Erstelle einen Tagesplan

1. Wann tritt an jedem Tag konkret deine negative Gewohnheit auf? treten könnte, bzw. die gute neue dran ist: Uhrzeit, Situation, ...
2. Frage dich auch und lege fest, wie du dich dafür rechtzeitig sensibilisieren kannst, ohne also unbemerkt hineinzuschlittern.
3. Halte an jedem Abend Rückblick, wie es gelaufen ist, was du eventuell für den nächsten Tag lernen kannst. (Notieren)
4. Suche dir jemand, dem du dann am Wochenende darüber Rückmeldung geben kannst, wie es gelaufen ist. Und führe es dann auch durch.
5. Rückfälle: Erwarte, dass es nicht glatt läuft. Jeder Rückfall ist ein Fortschritt, wenn du nicht aufgibst

10

Zwischenstand

Nach 1-2 Monaten: Wie würdest du deinen Veränderungsfortschritt bewerten und beschreiben?

Bitte überlege dir auch: Welche Schwierigkeiten und negativen Konsequenzen sind bisher in den letzten Wochen aufgetaucht, auch durch andere. Wer war das und wann?

Wie willst du in Zukunft mit diesen Schwierigkeiten umgehen?

Und eine letzte Frage: Wann will ich diese Veränderungsreise zum ersten Mal beendet haben? D.h. wie lange will ich jetzt dran bleiben, als tägliche Priorität?



Aufgabenstellung 01

WAS?

WARUM?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

- *Was willst du (ab heute) verändern?*
- *Warum willst du das verändern?*
- *Was spricht gegen diese deine Gewohnheit?*
- *Was spricht für diese deine Gewohnheit?*

Ergänzungstext:

In Christus: Alles ist neu geworden?

- Das Alte ist vorbei und damit hat sich's
- 1% Ich und Gott 99%?

Mebr hier:



"Euer Ja sei ein Ja und euer Nein sei ein Nein." Ab heute werde ich keine "vorschnellen JAs" mehr aussprechen. Das gilt für kurzfristige / einmalige Anfragen (siehe Beispiel 1) ebenso wie für größere Projekte (Beispiel 2).

Beispiel 1:

Unsere Hauskreisleiterin fragt an, ob ich für sie den Lobpreis-Teil am Hauskreis-Abend übernehmen kann (Liederauswahl, Liedblätter und Gitarrenbegleitung vorbereiten). Bevor ich eine Zusage gebe, will ich prüfen, ob es für mich dran ist, ob ich tatsächlich genug Zeit für die Vorbereitung habe und was mich dieses JA kostet an Zeit, Kraft, Lebensqualität (in der Vergangenheit hieß das manchmal, keine Pause zu haben zwischen Arbeit, Abendessen und Hauskreis und ziemlich abgehetzt zum Treffen zu kommen, was nicht unbedingt die beste Voraussetzung für die Leitung der Lobpreiszeit ist).

Beispiel 2:

Die Vorsitzende der Mitarbeitervertretung (MAV) unseres Verbandes fragt an, ob ich mich für die nächste MAV-Wahl (Amtszeit 4 Jahre) aufstellen lasse. Diese ehrenamtliche Arbeit soll im Rahmen der "normalen Arbeitszeit" geleistet werden; es stehen also keine weiteren Arbeitsstunden zur Verfügung,

Überstunden sind erlaubt. Bei Anfragen, die mit gravierenden Veränderungen einhergehen (zeitintensiv sind, Schulungen beinhalten, ...) will ich mir grundsätzlich Bedenkzeit für ein paar Tage erbitten und keine vorschnellen Entscheidungen treffen. Ich werde kein neues Projekt beginnen, keine weitere Aufgabenstellung übernehmen, bevor nicht genug freie Zeit dafür da ist, z. B. durch das Beenden eines laufenden Projektes.

Warum will ich das verändern?

Als begeisterungsfähige, an etlichen Themen interessierte, vielseitig begabte Person werde ich von unterschiedlichsten Leuten - sowohl beruflich als auch privat - häufig angesprochen, ob ich z. B. im Dekorationsteam mitarbeiten möchte, bei einer Veranstaltung einen Part übernehme, als Kooperationspartner in ein Projekt mit einsteigen will, einen Zeitungsartikel schreiben kann usw.

Je nachdem wie interessant die Aufgabenstellung für mich erscheint oder ich eine Notwendigkeit sehe, einzuspringen (akute Notsituation, Veranstaltung muss sonst ausfallen), sage ich spontan zu und merke erst hinterher, welche Konsequenzen dieses "JA" hat. Meine vielen Zusagen, die ich in der Vergangenheit gegeben habe, führten zu einer großen "Arbeitsüberlastung" und Müdigkeit. So übe ich zur Zeit vier Ehrenämter nebeneinander aus. Jedes einzelne Ehrenamt macht mir Freude, aber in der Summe bewirkt das Ganze viel Stress, die Qualität leidet und ich bin genervt, was sich dann auch in Beziehungen negativ auswirkt. Ich habe nur noch wenig freie, unverplante Zeit (Muße) und merke, dass ich kaum noch kreativ sein kann (was eigentlich eine Stärke von mir ist).

Ich will wieder Freude, freie Zeit und Kraft haben für die Beziehun-

gen, die mir wichtig sind, und für Alles, was ich tue (neue Lebensqualität). Ich wünsche mir den Mut "Nein zu sagen" zu Allem, was mich daran hindert.

Was spricht gegen diese meine Gewohnheit?

- Gereiztheit, mangelnde Gelassenheit in Beziehungen
- viel Stress (negative Auswirkung auf meine Gesundheit)
- mangelnde Freude und Lebensqualität
- Zeitmangel (von einem Termin zum nächsten hetzen)
- Freizeit nicht richtig genießen können

Was spricht für diese deine Gewohnheit? (Liste einfach die Punkte / Argumente auf.)

- Anerkennung und Lob - Gefühl, gebraucht zu werden, wichtig zu sein
- eine gewisse Lebenskunst, viele Dinge nebeneinander zu organisieren und zu bewältigen
- sich in ganz unterschiedlichen Kreisen zu bewegen und neue Aktivitäten kennen zu lernen
- Grenzerfahrungen (was schaffe ich, was geht noch ...)



Meine Frau wartet an einem normalen Werktag auf mich, dass wir gemeinsam Abendessen können. Das ist die Zeit, die wir in allerer Regel zusammen haben, auch wenn es Abendtermine gibt.

Oft bin ich aber mit meinen Gedanken bei irgend etwas anderem. Es passiert oft, dass ich nicht mitkomme, was sie erzählt. Das größte Unverständnis ernte ich, wenn ich in der Zeitung lese oder noch schlimmer, ich mich mit einem der modernen Gerätschaften wie Tablet oder Smartphone beschäftige. Ich möchte mich ändern, dass ich meiner Frau und derzeit noch meinem Sohn (der ausziehen will, sollte er eine Wohnung finden) mehr Aufmerksamkeit bei den Mahlzeiten schenke.

Warum will ich das verändern?

Ich möchte, dass die vorhandene Zeit gemeinsam für Gespräch und Austausch genutzt wird.

Was spricht gegen diese meine Gewohnheit?

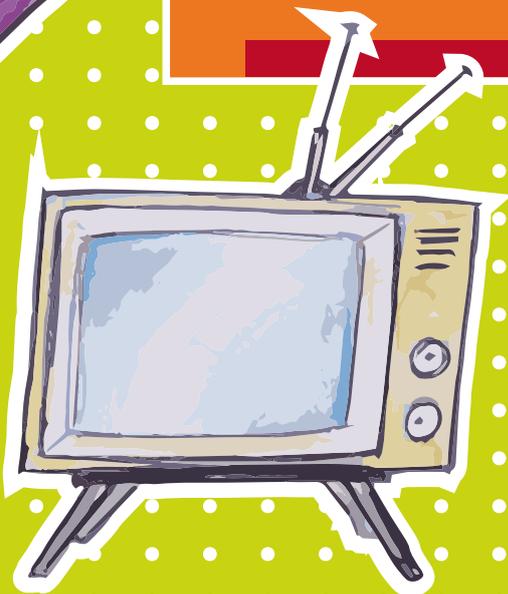
Unhöflich, Unachtsamkeit, Mangel an Respekt, gemeinsame Zeit nicht nutzen, irgendwann wartet meine Frau nicht mehr mit dem Essen auf mich.

Was spricht für diese meine Gewohnheit?

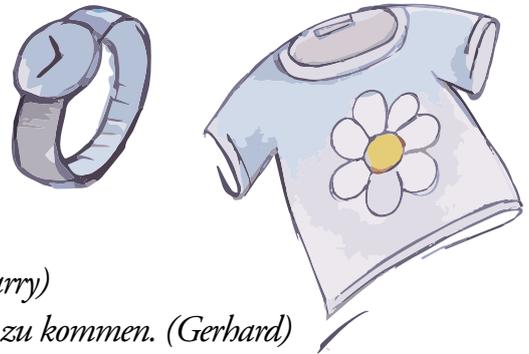
Das habe ich immer schon so gemacht, bin noch am Abschalten vom Arbeitstag, bin noch nicht angekommen.



*Auf welche
Angewohnheiten
bzw. Gewohnheiten
Freunde verzichten
sollten / möchten*



- *Fernsehen und Genussmittel verzehren, wie Schokolade, Chips und Salznüssli (Carola)*
- *Spät abends zu essen (Jason)*
- *bei Anspannung "ausrasten" / ausflippen (Lydia)*
- *Fingernägel kauen (Martina)*
- *Vergleichen.... möchte ich ablegen (Gerhard)*
- *Helfen zu wollen, ohne darum gebeten worden zu sein ... (Elke)*
- *Meinem Mann ins Wort fallen, wenn er etwas erzählt. Dann kommt er nämlich gerne vom Hundertsten ins Tausendste und verliert das Ziel aus den Augen (meine ich zumindest. Seine Zuhörer finden seine Rede recht charmant, und letztendlich bringt er das Gesagte gut hinüber). (Monika)*
- *Folgendes wünschte ich mir manchmal: Während eines Gespräches würde ich gerne bei mir selbst darauf verzichten, zu schnell und aktiv mit meiner Meinung Stellung zu beziehen. Oftmals ist behutsames Nachfragen und Hinterfragen die bessere Option, um wirklich miteinander in einem sinnvollen Gespräch Lösungen zu erarbeiten. (Conni)*
- *Übermäßiger Kaffee- und Alkohol- (und auch sonstiger Drogen-) konsum. (PS: Bin übrigens Nichtraucher)! (Lutz)*
- *Abends spät noch mal Schokolade naschen (Matthias)*
- *Ich plane im Alltag zu wenig Karenzzeit ein. (Heiko)*
- *Zu schnell, zu viel zu sagen! (Harald)*
- *Zucker und Fast Food! (Rebecca)*
- *Weniger Gebrauch von meinem Computer (Teo)*
- *Mehrmaliges Nachfragen (Andreas)*
- *Ich würde gerne darauf verzichten, abends zu viel zu essen. (Harry)*
- *Zu einem Termin meistens sehr knapp oder sogar etwas zu spät zu kommen. (Gerhard)*
- *Beim Abschliessen des Autos drücke ich meist zweimal auf den Fernbedienungsknopf, um sicher zu sein, dass es verriegelt ist. Auf diesen Kontrollzwang könnte ich gerne verzichten. (Reto)*
- *Am späten Abend noch Wichtiges zu lesen und zu schreiben. (Margret)*
- *Direkt nach dem Einkaufen schon im Auto mit dem Verspeisen von der "Beute" zu beginnen. (Maria)*
- *bei mir wären es: sich Sorgen machen, öfter negativ denken, Süßigkeiten naschen, sich schneller beleidigt oder ausgegrenzt fühlen. (Soyolmaa)*
- *Bei jeder Frage (z.B. bei meiner Frau, ob wir wieder mal einkaufen gehen könnten; oder bei einem lieben Freund, der mich fragt, ob ich nicht ein Referat halten könnte) ist sofort die Frage da: Wieviel Zeit kostet es, und wieviel Geld kostet es? Durch diesen Reflex werden sicher einige Zeit und einiges Geld gespart, aber angenehm ist es nicht, weder für mich noch für die anderen ... (Markus)*
- *Mehr Süßigkeiten essen als mir guttun. (Rainer)*
- *Ich habe die schlechte Angewohnheit, mich ständig für Neues zu begeistern, so dass ich zu wenig wirklich zu Ende bringe bzw. elementare Dinge unerledigt bleiben. (Manfred)*
- *...vor dem Einschlafen noch whatsapp-Nachrichten und emails checken... (Sabine)*
- *Sachen nach dem Benutzen liegen lassen, anstatt sie direkt aufzuräumen. (Svea)*
- *bringe bzw. elementare Dinge unerledigt bleiben. (Manfred)*
- *Alles einfach relativ wild auf unserem Dachboden abzustellen. (Renate)*
- *Aufräumarbeiten anstehen lassen, statt zeitnah anzugehen. (Wolfram)*
- *Naschen am Abend (Erika)*
- *Meinen Ärger über die Langsamkeit einer Mitarbeiterin. (Monika)*
- *Getrost kann man auf zu viel Fernsehen verzichten – getrost (Gisela)*
- *Stress mit Schokolade begegnen. (Sonja)*



Aufgabenstellung 02

Das „Warum“ - wie gewichtig?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Überlegt euch, ob euch noch weitere Argumente einfallen, die du dagegen (3.) oder dafür (4.) auflisten könntest. Nimm dann deine Liste mit all den Punkten her, egal ob noch neue oder nicht dazugekommen sind, und bewerte jeden Punkt / jedes Argument extra mit Hilfe der folgenden Skala

Wie sehr trifft dieser Punkt für dich zu?

überhaupt nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr

Ordne also jedem Argument eine Bewertung zu. (Nimm es nicht todernst, sondern nur ernst. Muss also nicht 100%ig stimmen.)

Was lösen diese Bewertungen bei dir aus?

Schau dir vor allem die mit Werten 8 und mehr bzw. 2 und weniger an.

Ergänzungstext:

Was ist eine schlechte bzw. störende Gewohnheit?

- Was ist eine Gewohnheit
- Gegen ethische Grundsätze
- Fremd- oder Selbstschädigung
- Unfreiheit?

Mehr hier:



Was spricht noch gegen diese meine Gewohnheit? Neue Argumente:

- Mir fällt nicht Neues ein

Was spricht noch für diese meine Gewohnheit? Neue Argumente:

- Denke über anstehende Termine/ Projekte nach
- Bin auf mich konzentriert

Wie sehr treffen diese alten und neuen Argumente für mich zu?

überhaupt nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr

Kontraargumente:

- Unhöflich **5**
- Unachtsamkeit **5**
- Mangel an Respekt **5**
- gemeinsame Zeit nicht nutzen **8**
- irgendwann wartet meine Frau nicht mehr mit dem Essen auf mich **5**

Proargumente

- Das habe ich immer schon so gemacht **10**
- bin noch am Abschalten vom Arbeitstag **10**
- bin noch nicht angekommen **10**
- denke über anstehende Termine/ Projekte nach **10**
- bin auf mich konzentriert **10**



Was lösen diese deine Bewertungen bei mir aus?

vor allem die mit Werten **8** und mehr bzw. **2** und weniger

Hohe Bewertung für die Gewohnheit, die Argumente dagegen sind "nicht so wichtig/bewußt". Um Verhalten zu ändern muss sich in meiner Sichtweise auf das "Problem" etwas ändern



Was spricht noch gegen diese meine Gewohnheit? Neue Argumente:

- falsche Erwartungen im anderen wecken - zu wenig Ruhezeiten (Zeit für Reflexion und Überdenken der nächsten Schritte) - unrealistische Selbsteinschätzung / Überforderung - Zuverlässigkeit und Qualität der Arbeit leidet - zu wenig Achtsamkeit auf mich selbst / zu wenig Selbstliebe

Was spricht noch für diese meine Gewohnheit? Neue Argumente:

- Beliebt sein bei Freunden, Kollegen - Wünsche / Erwartungen von Menschen erfüllen, die mir wichtig sind - negative Gefühle (z. B. Ärger) oder Beziehungsstress vermeiden - den Anforderungen gerecht werden / gute Arbeit leisten

Wie sehr treffen diese alten und neuen Argumente für mich zu?

überhaupt nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr

Kontraargumente:

- Gereiztheit, mangelnde Gelassenheit in Beziehungen **4**
- viel Stress (negative Auswirkung auf meine Gesundheit) **7**
- mangelnde Freude und Lebensqualität **3**
- Zeitmangel (von einem Termin zum nächsten hetzen) **8**
- Freizeit nicht richtig genießen können **2**
- falsche Erwartungen im anderen wecken **5**
- zu wenig Ruhezeiten (Zeit für Reflexion und Überdenken der nächsten Schritte) **7**
- unrealistische Selbsteinschätzung / Überforderung **6**
- Zuverlässigkeit und Qualität der Arbeit leidet **5**
- zu wenig Achtsamkeit auf mich selbst / zu wenig Selbstliebe **7**

Proargumente

- Anerkennung und Lob **3**
- Gefühl, gebraucht zu werden, wichtig zu sein **5**
- eine gewisse Lebenskunst, viele Dinge nebeneinander zu organisieren und zu bewältigen **3**
- sich in ganz unterschiedlichen Kreisen zu bewegen und neue Aktivitäten kennen zu lernen **4**
- Grenzerfahrungen (was schaffe ich, was geht noch ...) **2**
- Beliebt sein bei Freunden, Kollegen **7**
- Wünsche / Erwartungen von Menschen erfüllen, die mir wichtig sind **9**
- negative Gefühle (z. B. Ärger) oder Beziehungsstress vermeiden **8**
- den Anforderungen gerecht werden / gute Arbeit leisten **9**

Was lösen diese meine Bewertungen bei mir aus vor allem vor allem die mit Werten 8 und mehr bzw. 2 und weniger?

Mir fällt auf, dass noch einige wichtige Punkte dazukamen, die mir bei der ersten Überlegung gar nicht ein- bzw. aufgefallen sind.

Als Hauptgründe für das schnelle Ja-Sagen erkenne ich, dass ich die Wünsche von mir wichtigen Menschen erfüllen will, gute Arbeit leisten, d. h. den Anforderungen gerecht werden will und die Tendenz habe, negative Gefühle zu vermeiden. Das ist die Hauptmotivation, die dahinter steht. Auch der Wunsch beliebt zu sein, gebraucht zu werden, wichtig zu sein, spielt eine Rolle.

Das hat jedoch zur Folge, dass ich zu wenig auf mich selbst achte, mir zu viel auflade, zu wenig Ruhezeiten gönne, was dann zu erhöhtem Stress führt, was wiederum negative Auswirkungen auf meine Gesundheit, meine Beziehungen und die Arbeitsqualität hat. Ich wecke falsche Erwartungen im anderen (die Hanna schafft das schon ...) und muss unter Umständen enttäuschen, weil ich meine Zusage / Arbeit nicht fristgerecht schaffe oder die Qualität massiv leidet. Mein Versuch, negative Gefühle zu vermeiden, gelingt nicht, weil sie auf einem anderen Weg wieder bei mir landen.

Noch eine Erkenntnis: Weder meine Familie, meine Freunde, noch meine Arbeitskollegen würden wollen, dass ich mir zu viel auflade und womöglich dadurch krank würde. Sie kämen mit einem "Nein" zurecht und würden dann halt nach anderen Lösungen suchen. Fazit für heute: Ich will den 2. Teil des Gebots: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" genauso wichtig nehmen wie den 1. Teil und verantwortlich mit mir, meinen Begabungen, meiner Kraft und meiner Gesundheit umgehen. Mir fällt der Satz von Bernhard von Clairvaux ein: "Wie lange noch schenkst du allen andern deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst."

Mal schauen, was ich daraus machen kann ...

Aufgabenstellung 03

Schaden?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Bis jetzt hast du dir Argumente für Pro und Kontra notiert und diese gewichtet.

Wir wollen jetzt nicht nur anschauen, was für und gegen deine Gewohnheit spricht, sondern welchen Schaden diese anrichtet, vor allem bei anderen.

Also hiermit die nächste Aufgabenstellung:

1. Wem schadest du alles mit deiner Gewohnheit?
2. Wie würdest du diesen Schaden benennen? Oder wie würde ihn diese Person(en) benennen?

Ergänzungstext:

Gerechtigkeit aus Glauben leben

- Ohne unser Verdienst: Nichts kann uns trennen von der Liebe Gotte
- Zwei radikale Folgerungen

Mehr hier:



1. Wem schadest du alles mit deinen vorschnellen Jas?

Familienangehörigen, Freunden, Kollegen, meinem Chef, meiner Kirchengemeinde, Ehrenamtskreisen, Institutionen ..., mir selbst

2. Wie würdest du diesen Schaden benennen? Oder wie würde ihn diese Person(en) benennen?

- Nicht genug Zeit für eigentlich Wichtiges, z. B. Beziehungen, weil ich zu viele Aufgabenstellungen angenommen habe

- Gereiztheit, schlechte Stimmung zu Hause, weil ich überarbeitet statt ausgeruht bin

- Qualität der Arbeit oder des Beitrags niedriger, als es möglich wäre (zu wenig Zeit, Kraft meinen Beitrag im Ehrenamtskreis gut vorzubereiten) - Enttäuschung bei den Beteiligten

- Zeitlimit wird nicht eingehalten, z. B. Abgabe-Termin muss verlängert werden

- Ungewollte Abhängigkeiten, nicht zum Zug kommen

- Freunde beklagen mangelnde Erreichbarkeit oder gedankliche Abwesenheit (Du bist zwar da, aber trotzdem nicht richtig präsent)

- Bei mir: gesundheitliche Probleme, Unzufriedenheit, wenn ich nicht alles schaffe, was ich geplant hatte oder nicht in der Qualität, die ich als Standard angesetzt habe (ich setze die Messlatte eher hoch)



1. Wem schadest du alles damit, dass du deiner Frau und derzeit noch deinem Sohn zu wenig Aufmerksamkeit bei den Mahlzeiten schenkst?

Frau, Sohn, mir

2. Wie würdest du diesen Schaden benennen? Oder wie würden ihn diese Personen benennen?

- Frau & Sohn: fühlen sich nicht wertgeschätzt, verstärkt Minderwertigkeitsgefühle, reduziert Kommunikation, teilen sich nicht mehr mit, Entfremdung,
- Sohn: übernimmt dieses Verhalten
- mir: verliere Beziehung/Bindung, Informationen entgehen mir, entkopple mich von Familie





*Auf welche
Angewohnheiten
bzw. Gewohnheiten
Freunde **nicht**
verzichten
möchten*



- *Auf den Abschiedskuss für meine Frau am Morgen vor dem Weg ins Büro. (Otmar)*
- *Das Bibellesen mit meinem Mann nach dem Frühstück. (Susanne)*
- *Gemeinsames Essen in der Familie (Dani)*
- *Die Füße auf den Couchtisch legen, wenn ich alleine bin. (Nicole)*
- *Eine halbe Stunde Mittagsschlaf. (Katrin)*
- *Auf den 15minütigen Mittagsschlaf (Klaus)*
- *Auf das tägliche Gespräch mit meiner Frau (und mit Gott natürlich auch) Wir haben täglich eine Zeit mit Cappuchino und etwas Kleinem dazu und reden mal nicht über die Arbeit. (Siegbert)*
- *Mich mit meinen Freundinnen auszutauschen (Kathrin)*
- *Eis essen im Sommer (Daniela)*
- *Regelmäßiger Sport (Karin)*
- *Gesundes Essen (Christa)*
- *Für die Angewohnheit gemütlich zu frühstücken (Körper und Geist) stehe ich gerne auch mal eine Stunde früher auf. (Marie- Therese)*
- *Auf meine wöchentliche Butter-Brezel nach dem Schwimmen (Karina)*
- *Morgens Zeit für Bibel, Sport und Lesen (Konni)*
- *... auf meine Gebetszeit am frühen Morgen (Margarita)*



Aufgabenstellung 04

Gottes Sicht?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Bitte nimm dir doch eine Gebetszeit und frage, wie Gott deine schlechte Gewohnheit sieht. Das muss jetzt kein „großer“ prophetischer Eindruck sein, mehr, was kommt dir, wenn du im betenden Nachsinnen darüber nachdenkst.

Ergänzungstext:
Lebensübergabe für die Perle

- Für das Reich Gottes
- Eine Geschichte ...

Mehr hier:



Mein Empfinden im Gebet:

Traurigkeit, dass Beziehung nicht gebaut wird und gegebene Möglichkeit vertan wird/ungenutzt bleibt.



Danke für diese Aufgabenstellung!

Das hat gut getan: Zeit mit dem Abba!

Der 1. Satz, den ich bekommen habe, war:

"Ich bin gekommen, dass du das Leben hast und dass du es in Fülle hast". Ich sehe deinen Eifer und deinen Einsatz und die Bereitschaft Neues auszuprobieren. Und ich habe dein Gebet erhört: "Erweitere mein Gebiet ... und meine Grenzen" bis zu dem Punkt, an dem du deine Aufgabenstellungen nur noch in enger Abstimmung mit mir leisten kannst.

Der Herr zeigte mir Bereiche auf, in die ich zusätzlich reingegangen bin, ohne IHN zu suchen und zu fragen. So habe ich z. B. vor einigen Jahren angefangen, in meiner Freizeit Gesundheitsschuhe zu verkaufen ..., nicht, um mir etwas dazu zu verdienen, sondern einfach, weil ich die Schuhe so toll fand und meinen Freunden helfen wollte. Dadurch kam es zu einem Zuviel und ich habe mich selbst ein Stück von Seiner Fülle abgeschnitten.

Was mich am meisten berührt hat, war: "Ich freue mich, wie eifrig DU mein Wort studierst und wie sehr du dich einsetzt für mein Reich! Aber ich vermisse die Spaziergänge mit dir, nur du und ich! Das war mein Vergnügen, zu erleben, wie du dich an meiner Schöpfung freust. Dazu hast du jetzt keine Zeit mehr. Und ich wünsche mir, dass du mir wieder ein Bild malst, nur für mich."

Da sind die Tränen gelaufen - schluchz, seufz - und ich habe gemerkt, wie sehr auch ich diese Zeit vermisse ... und mich ausstrecke nach Seinem Leben.

Und ich staune, wie klar und gleichzeitig liebevoll der Herr zu mir spricht!



"Ich bin gekommen, dass
du das Leben hast, und
dass du es in Fülle hast
Ich sehe deinen Eifer und
deinen Einsatz und die Be-
reitschaft Neues auszupro-
bieren. Und ich habe dein
Gebet erhört: "Erweitere
mein Gebiet: bis zu
meinen Grenzen, und mel-
de an dem, was du
tätig anstellst, dass
nur"

Aufgabenstellung 05

Wie ernsthaft?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

1. Wie ernsthaft willst du dich verändern?

(Kreuze zwischen 0 und 10 an)

überhaupt nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ganz entschlossen

(Frage, wenn du unter 6 ankreuzt: Was müsste passieren, dass du mehr ankreuzt?)

2. Warum hast es bisher nicht geschafft, falls du es schon versucht hast?

3. Wie sehr glaubst du, dass du es dieses Mal schaffen wirst?

Überhaupt nicht 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 100%ig

Ergänzungstext:

Du musst ja nur glauben!

- Was ist eigentlich „glauben“?
- Placeboeffekte nicht unterschätzen
- Wie entsteht „glauben“?

Mehr hier:



Frage 1:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Frage 2:

Hatte es noch nicht probiert.

Frage 3:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Frage 1:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Frage 2:

Es gab Zeiten, in denen ich es ganz gut geschafft habe, meine Jas einzuhalten, oder mir die Negativfolgen nicht so bewusst waren. Erst seit etwa 2 Jahren komme ich so an meine Grenzen, dass der Leidensdruck so groß ist und ich so nicht mehr weitermachen will, bzw. kann. Gezwungenermaßen musste ich in dieser Zeit öfter als früher Nein sagen, hatte dann aber oft ein schlechtes Gewissen.

Frage 3:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das ist meine momentane Einschätzung, mal schauen wie's geht.



Hanna:

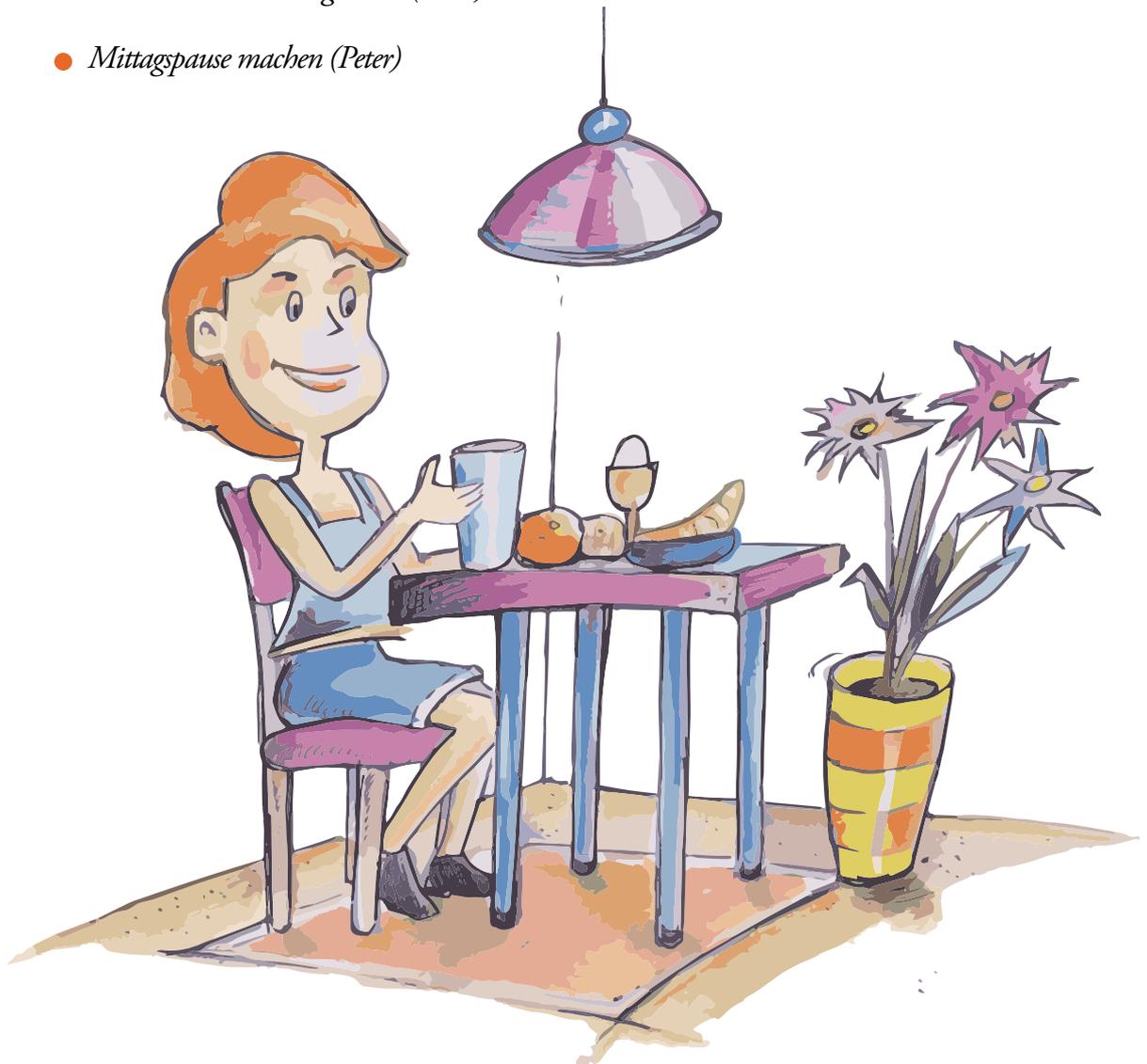
Es gab Zeiten, in denen ich es ganz gut
geschafft habe, meine Jas einzuhalten, oder
mir die Negativfolgen nicht so bewusst wa-
ren. Erst seit etwa 2 Jahren komme ich so
an der



Welche Angewohnheiten, bzw. Gewohnheiten haben Freunde bisher in ihrem Leben anhaltend verändert?



- *Spontan fällt mir dazu das Ausschlafen ein. Eigentlich stehe ich nur sonntags später auf, ansonsten jeden Tag so gegen halb sieben. Früher war das anders und ich hätte nicht gedacht, dass man so auch überleben kann. (Sylvia)*
- *Bevor ich etwas zusage, erst einmal in Ruhe überlegen, ob ich es wirklich möchte und es passt. (Susanne)*
- *Ich kann warten, muss nicht immer gleich eine Lösung suchen. (Heidi)*
- *An zwei Tagen in der Woche trinke ich keinen Alkohol, an den anderen nicht mehr als ein Glas – Ausnahme: Familienfeste (George)*
- *Heute kann ich einen Laden verlassen, ohne etwas zu kaufen, und sagen, es gefällt mir nicht. (Andrea)*
- *Statt Kaffee trinke ich jetzt morgens vor dem Frühstück ein Glas frisch gepressten O-Saft! (Sanne)*
- *Ich hab mir erst die Milch und dann den Zucker beim Kaffee abgewöhnt und jetzt wird er schon seit fast 30 Jahren schwarz getrunken. (Lenna)*
- *Führen eines Gebetstagebuchs (Petra)*
- *Mittagspause machen (Peter)*



Aufgabenstellung 06

Wochen- profil!

Liebe Hanna, lieber Kilian,

1. Wochenprotokoll:

Bitte protokolliere schriftlich ab jetzt bis zum Samstagnachmittag deine Erfahrungen mit dieser Gewohnheit. Wann tritt sie auf: Datum, Uhrzeit. Um was geht es dabei? Wie sind deine Erfahrungen und dein Verhalten dabei?

2. Jede störende Gewohnheit bringt auch etwas, hat für dich einen Gewinn.

Bitte formuliere bis Ende der Woche, was dieser Gewinn für dich ist. (in 3-7 Sätzen)

Ergänzungstext:

Gegen oder mit anderen

- Andere sind gegen meine Veränderung!
- Wie können andere mir helfen?

Mehr hier:



1. Protokoll: Wann und welche Thematik:

Mo 30.01.2017

14.05 Uhr:

Sekretärin bittet mich um Hilfe bei der Erstellung einer PowerPointPräsentation. Es geht um einige Überbegriffe, bei denen sie sich unsicher ist. Da ich gerade keinen wichtigen Termin habe, helfe ich ihr sofort. Das Ganze dauert etwa 10 Minuten.

15.50 Uhr:

Ein Referent ruft an und fragt mich, ob ich mir für eine in Rente gehende Kollegin ein Abschiedsgeschenk überlegen könne. Ich sei diejenige, die den meisten Kontakt mit ihr hatte und sie am besten kenne. Keine Frage, ich sage sofort zu.

Di 31.01.2017

12.40 Uhr:

Klingeln an der Tür während der Mittagspause. Die Sekretärinnen sind außer Haus. Soll ich trotzdem die Tür öffnen? Ich entscheide mich dafür und kann zwei Hilfesuchenden die nächsten Schritte aufzeigen. Das kostet mich 10 Minuten von meiner Mittagspause.

15.00 Uhr:

Klientin von einem Kollegen ist gerade mit ihrem Beratungsgespräch

fertig, klopft an und fragt, ob ich kurz für sie Zeit habe. Ich unterhalte mich ca. 5 Minuten mit ihr.

15.20 Uhr:

Anruf von Kollegen: Es geht um die Erstellung eines Formulars, sowie um eine Spende für unseren Arbeitsbereich und die Abwicklung dazu. Ich sage meine Unterstützung zu, was mich 1 - 2 Stunden zusätzliche Arbeitszeit kostet.

15.40 Uhr:

Beim Durchschauen meiner E-mails entdecke ich ein tolles Schulungsangebot, das genau für meinen Arbeitsbereich passt und noch dazu ortsnah angeboten wird. Die Anmeldezeit läuft heute ab. Ich habe an diesen beiden Tagen noch keinen Termin in meinem Terminkalender. Deshalb greife ich sofort zu und melde mich an.

15.55 Uhr:

Mein Chef schaut vorbei: Er erwartet morgen Abend wichtigen Besuch und fragt, ob ich um 17.00 Uhr noch im Büro bin und ein Foto von allen machen kann. Um diese Uhrzeit gehe ich normalerweise nach Hause, aber es macht mir nichts aus länger dazubleiben, also sage ich den Kameradienst zu.

Mi 01.02.2017

9.55 Uhr:

Bei einem Frühstückstreffen mit Kurzvortrag bittet mich eine der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen um ein Gespräch. Da ich davon ausgehe, dass es sich nur um wenige Minuten handelt, willige ich ein. Wir gehen in ein Nebenzimmer. Inzwischen beginnt der Vortrag, den ich gerne gehört hätte. Unser Austausch erweist sich als komplexer und dauert wesentlich länger und kann auch nicht einfach so mittendrin abgebrochen werden. Am Ende haben wir zwar wichtige Dinge bespro-

chen, aber ich habe den Vortrag verpasst.

11.30 Uhr:

Ich teile dem Referenten meine Geschenkidee für die ausscheidende Kollegin mit (s. 30.01.2017). Dieser bittet mich, die Geschenke zu besorgen. Es gibt 2 Geschenke, an die ich nicht so leicht ran komme. Ich biete ihm an, die Geschenke zu organisieren, die für mich "auf dem Weg liegen" und überlasse ihm den Rest.

15.45 Uhr:

Anfrage, ob ich die Sekretärin kurz vertreten kann. Sie ist überraschenderweise alleine und muss einen Botendienst machen. Ich übernehme Telefon und Klientenbetreuung für ca. 15 Minuten.

21.17 Uhr:

Eine Freundin fragt per SMS nach Kontaktdaten von Ehrenamtlichen, die uns gelegentlich beim Übersetzen helfen. Ich schreibe ihr zurück, dass ich ihr die Daten morgen im Laufe des Tages schicken werde.

Do 02.02.2017

11.10 Uhr:

Unsere Praktikantin, die donnerstags immer am Vormittag bei mir mitarbeitet, kann wegen der Erkrankung einer Kollegin am Nachmittag nicht an ihren gewohnten Arbeitsplatz gehen. Sie fragt an, ob sie den ganzen Tag bei mir bleiben kann? Ich freue mich über die zusätzliche Hilfe und sage zu.

Fr 03.02.2017

Keine voreiligen Jas!

Sa 04.02.2017

13.15 Uhr: Meine Mutter fragt mich, ob ich mit ihr die Bankunterlagen, die sie am Montagvormittag

abgeben will, durchschauen kann. Es passt eigentlich gar nicht in meinen Zeitplan. Da es aber dringlich ist und ich am Wochenende unterwegs sein werde, gehen wir dann doch die Unterlagen zusammen durch.

Meine Erfahrungen dabei:

Mein ganzes Wesen ist eigentlich ein Ja. Wenn jemand um meine Hilfe bittet und ich nicht gerade unter Zeitdruck stehe, habe ich grundsätzlich erst einmal ein Ja dafür. Am Montagabend meinte ich, gar keine "vorschnellen Jas" gesagt zu haben. Erst beim Nachdenken wurde ich auf 2 Situationen aufmerksam. Am Dienstag war ich schon sensibler und schrieb sofort auf, wenn ich mich bei einem Ja ertappte. Ich komme zu der Erkenntnis, dass sich meistens erst hinterher, d.h. an den Konsequenzen zeigt, ob es tatsächlich ein vorschnelles Ja war und dass auch die Quantität eine große Rolle spielt. Viele Jas an einem Tag führen u. U. zu einer Verlängerung meiner Arbeitszeit um eine ganze Stunde oder mehr. Erst zu Hause merke ich dann an meiner Müdigkeit, Hunger o.ä. dass ich eine Grenze überschritten habe. Das Verpassen des Vortrags am Mittwoch Morgen hat mich hinterher wirklich geärgert. Hier war ich im Nachhinein wirklich traurig über mein Ja und fragte mich, warum ich mich darauf eingelassen habe. Wir hätten uns auch nach der Veranstaltung unterhalten oder einen eigenen Termin dafür ausmachen können.

2. Was ist der Gewinn?

Prinzipiell empfinde ich es als etwas Gutes, ein lebensbejahender, hilfsbereiter Mensch zu sein und ich erlebe Freude und Zufriedenheit, wenn ich Menschen (weiter) helfen kann und sie nicht "vor der Tür stehen lasse". Die Hilfe beruht

gehalten: Nichts soll mich gefangen nehmen - Auf Veränderungsreise

teilweise auf Gegenseitigkeit (ich bitte auch Kollegen um Unterstützung, wenn sie auf einem Gebiet mehr Kenntnisse haben und besser Bescheid wissen als ich). Ich fühle mich geehrt, wenn mir jemand etwas zutraut, z. B. wenn mein Chef mich als Fotografin auswählt oder meine Mutter mich in ihre Finanzplanung einbezieht und mir dadurch großes Vertrauen schenkt. Was die Geschenkidee für die ausscheidende Kollegin anbelangt, bin ich froh, dass ich mit einbezogen wurde. Obwohl mir das Ganze einiges an Zeit gekostet hat, ist mir das unsere Beziehung wert und es hilft mir in einer guten Weise Abschied zu nehmen. Die Anmeldung zur Fortbildung hat sich als eine Super-Entscheidung erwiesen. Als ich die Teilnehmer-Unterlagen und -Listen erhielt und wahrnahm, wie viele Leute in leitender Stellung aus ganz Deutschland daran teilnehmen, war ich mit meinem schnellen "Ja" sehr zufrieden.-



1. Wochenprotokoll:

Die Woche war nicht wirklich gut geeignet. Alles ziemlich voll. Auch gestern kam außer der Reihe noch ein ungeplanter Topic dazu...
zu 1)

Di - keine Gelegenheit - war auswärts

Mi - keine Gelegenheit - war auswärts

Do - guter Austausch mit Familie

Fr - keine Gelegenheit - war auswärts

Sa - Der Versuchung nicht erlegen - aber mit den Gedanken war ich ztw. abwesend, hatte für Sonntag Vormittag noch einen Programmpunkt auszuarbeiten, und wurde von der Vorbereitung direkt zum Abendessen gerufen

So - gut gelaufen,

Mo - alles war ein bisschen außer der Reihe, ich war spät, meine Frau hatte schon gegessen. Während ich mit meinem Sohn zusammensaß, gab es einen Telefonanruf (auf den ich gehofft hatte)- habe mit schlechtem Gewissen abgenommen, leider ging er sehr viel länger als gedacht. Habe anschließend 45min mit meinem Sohn extra verbracht.

2. Was ist der Gewinn?

... tu mir echt schwer, da ich es jetzt schon lange nicht mehr gemacht habe...



Di

Mi



Freunde wagen **drei** komische Verzichte////////

1

Hier ist die erste Aufgabe: Verzichte morgen den ganzen Tag darauf, eine Gabel zu benutzen.

Zum Frühstück brauchte ich sowieso keine Gabel, nur Messer, kleinen Löffel und Eierlöffel. Mittags gab es bei mir heute grünen Spargel, Nudeln und Salat. Ich hatte es einfach, die Aufgabe zu erfüllen, denn ich war allein zu Hause, hab also nicht in der Öffentlichkeit, für andere sichtbar, gegessen. Mit dem Löffel war es gut möglich, die kleingeschnittenen Salatblätter zu essen, auch die Nudeln (hatte extra Hörchennudeln gekocht) waren kein Problem. Den Spargel habe ich mit der Hand gegessen (wie gesagt, ich war allein, da waren keine Knigge-Tischmanieren nötig). Zur Teezeit benötigte ich auch keine Gabel; ich hatte zum Tee ein Stück Nusskuchen, das ich sowieso in die Hand genommen habe. Und zum Abendessen aß ich auf dieselbe Weise wie

Mittags die Reste vom Mittagessen. Erfahrung: Ich musste mich dran erinnern, gleich beim Tischdecken keine Gabel aufzulegen. Es war nicht schwierig, was aber an den Gegebenheiten dieses Tages lag. Hätte ich mit anderen gemeinsam gegessen, wäre es sicher etwas anders verlaufen. Bestimmt hätte sich dann auch eine nette Gelegenheit ergeben, meine Tischgenossen über meinen heutigen Gabelverzicht aufzuklären. *(Karin Ritter)*

Das Experiment, einen ganzen Tag ohne die Nutzung von einer Gabel zu erleben, machte mich neugierig, sodass ich es gerne ausprobierte. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass man dieser reaktiv gut ausweichen kann. Bei vielen Mahlzeiten braucht man nämlich gar keine Gabel (z.B. Cornflakes, Brötchen, Suppen etc.). Beim Grillen allerdings vermisste ich die Gabel dann doch. Zum Glück konnte ich mir mit einem Löffel wenigstens halbwegs verhelfen. *(Svea Kuloge)*

Ein Tag ohne Gabel. Was für ein witziger Gedanke!

Klar mache ich mit, ich liebe solch` ungewöhnliche Aufgaben.

Ohne Gabel – das sollte nicht so schwierig sein, dann gibt es eben Suppe. Nein, das wäre zu einfach.

Automatisch drängen sich Fragen auf: Wie oft brauche ich eigentlich eine Gabel?

Was braucht man am meisten, Messer, Gabel, Löffel? Werde ich



dran denken, oder sind meine Abläufe so automatisiert, dass ich eine Gedankenstütze brauche.

Vorsichtshalber binde ich mir eine Schnur um's Handgelenk. Doch meine Sorge ist völlig unbegründet. Sobald ich die Küche betrete, denke ich - Gabel. Beim Frühstück benutze ich keine Gabel. Nur meine Gedanken benutzen sie. Beim Mittagessen kochen, es gibt wie geplant gebratene Nudeln mit Salat, die erste „Konfrontation“.

Normalerweise verquirle ich Ei und Sahne mit einer Gabel. Kein Problem, ein Schneebesen tut es auch, sogar besser. Wie esse ich das Ganze? Mir fällt ein, dass ich sehr gerne mit Stäbchen esse und es meistens vergesse. Heute ist es die praktische Alternative und eine gute Erinnerung. Den Rest des Tages brauche ich gar keine Gabel mehr. Fazit: Ich brauche nicht sehr oft eine Gabel und es fällt mir nicht so schwer auf sie zu verzichten. *(Karin Eisner)*



Hier ist die zweite Aufgabe: Verzichte morgen den ganzen Tag darauf, eine Messer zu benutzen.

Ohne Messer auszukommen finde ich schwieriger als ohne Gabel. Beim Frühstück gelang es mir, die weiche Butter mit dem Kaffeelöffel aufs Brot zu schmieren.

Mittagessenvorbereiten wäre schwierig geworden, übernahm aber heute am Samstag (wie meistens am Wochenende) mein Mann. Den Salat bereitete ich zu, bat meinen Mann allerdings, mir die Zitrone aufzuschneiden für die Marinade. Die Gartenkräuter zerkleinerte ich mit dem Wiegebeil (oder heißt es „Wiegemesser“ und gilt daher als „Messer“?).

Beim Mittagessen hat mir mein Mann mein Steak geschnitten, die Beilagen mussten nicht geschnitten werden, da kam ich gut klar mit Gabel und Löffel. Sonst hätte ich das Steak auf die Gabel gespießt und davon abgebissen. Da wir abends das restliche Mittagessen verzehrt haben, ging es genauso wie mittags (um Hilfe bitten beim Zerkleinern des Fleisches).

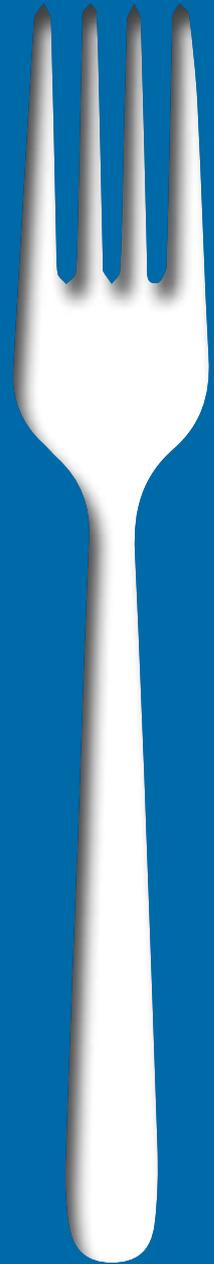
Fazit: Wenn das Experiment unter der Woche gewesen wäre, wäre es für mich schwieriger gewesen. Kochen ohne Messerbenutzung ist nicht einfach. *(Karin Ritter)*

*Der Tag ohne Messer war schon schwieriger. Messer hätte ich für allerlei gut gebrauchen können: um Wurst abzuschneiden, mir etwas aufs Brot zu schmieren oder um beim Mittagessen die gewünschte Portionen für einen Happen zurechtzuschneiden. Bei einem Tag ohne Messer konnte ich den Gerichten, für das ich es gebraucht hätte, noch aus dem Weg gehen, aber ich war schon sehr froh, dass ich es am nächsten Tag wieder verwenden könnte. *(Svea Kuloge)**

Wie soll das denn gehen?

Wir erwarten einige Leute zum Grillen. Wie soll ich das Gemüse schneiden, den Salat machen ohne Messer? Dieser Tag heute passt nicht wirklich gut für diesen Versuch.

Egal, ich frühstücke erst einmal. Butter und Marmelade bekomme ich auch super mit einem Löffel



auf s Brötchen. Selbst der Camembert lässt sich gut mit dem Löffel zerteilen. Nur meine Familie guckt etwas seltsam.

Am Mittag dann die Herausforderung. Wie bekomme ich die Kräuter kleingehackt? Kreativität ist gefragt - eine Schere tut es auch, nicht so fein, aber immerhin. Kartoffeln fein einschneiden, Radieschen schneiden usw. funktioniert nicht ohne Messer. Aber wozu hat man Gäste, die fragen, ob sie helfen können. Und so müssen sie ran ans Gemüse. Sie haben was zu tun und ich habe mehr Zeit, alles andere zu regeln. Es ist schön, gemeinsam in der Küche zu werkeln und zu quatschen. Ich muss als „gute Hausfrau“ nicht alles alleine machen. Es ist auch ein schönes Gefühl, sich helfen zu lassen.

Fazit: Das war doch deutlich schwieriger, so ohne Messer. Ich musste vielmehr nach Alternativen suchen und das hat mir nach anfänglichem Stressmoment gefallen.

(Karin Eisner)



Hier ist die dritte und letzte Aufgabe: Verzichte morgen den ganzen Tag darauf, einen Spiegel zu benutzen.

Ich hatte es gleich geahnt: Das würde mir sehr schwer fallen! Als ich am Morgen um 6 Uhr im Badezimmer stand, habe ich es geschafft, nicht in

den Spiegel über dem Waschbecken zu gucken. Und ich habe es bis heute Mittag durchgehalten! Nur einmal hätte ich fast beim Verlassen des Hauses in den Garderobenspiegel geschaut, gerade noch innegehalten. Mittags beim Händewaschen blickte ich dann gewohnheitsmäßig doch in den Badezimmerspiegel. Aber immerhin, schon mal fast sechs spiegelblicklose Stunden! Nachmittags hatte ich dann eine Verabredung in der Stadt. Da wollte ich doch einigermaßen vorzeigbar ausschauen und habe mich deswegen bewusst im Spiegel angeschaut und ein bisschen geschminkt.

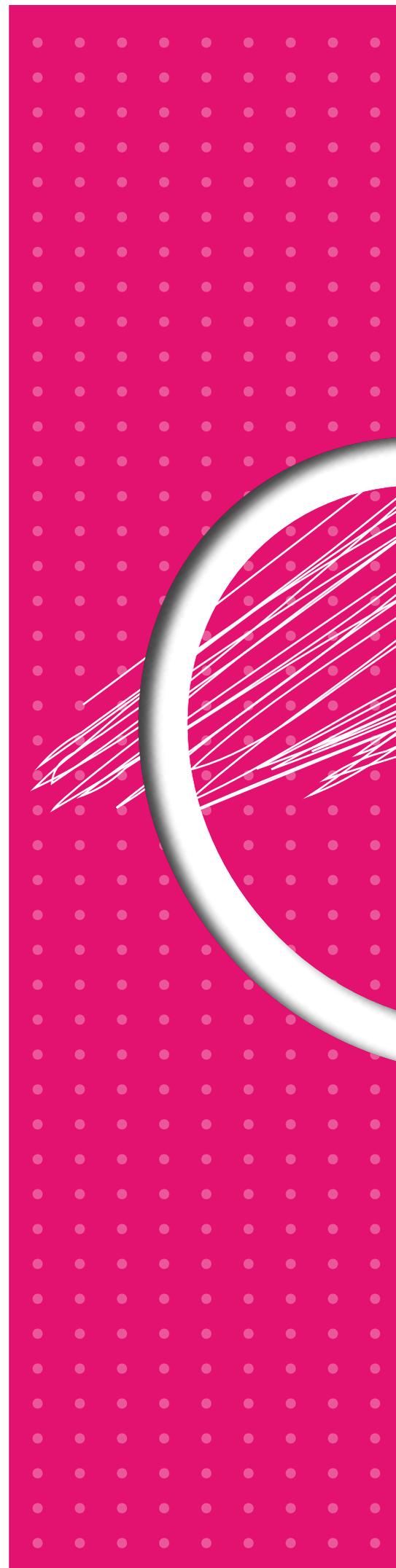
Als ich später noch beim Secondhandladen vorbeikam, konnte ich der Versuchung nicht widerstehen und habe zwei Dirndl ausprobiert (die allerdings nicht gepasst haben). Da „musste“ ich mich dann auch im Spiegel anschauen. Insgesamt war es ein interessantes Experiment, obwohl mir schon vorher klar war, dass ich im Vorübergehen im Alltag oft in Spiegel gucke.

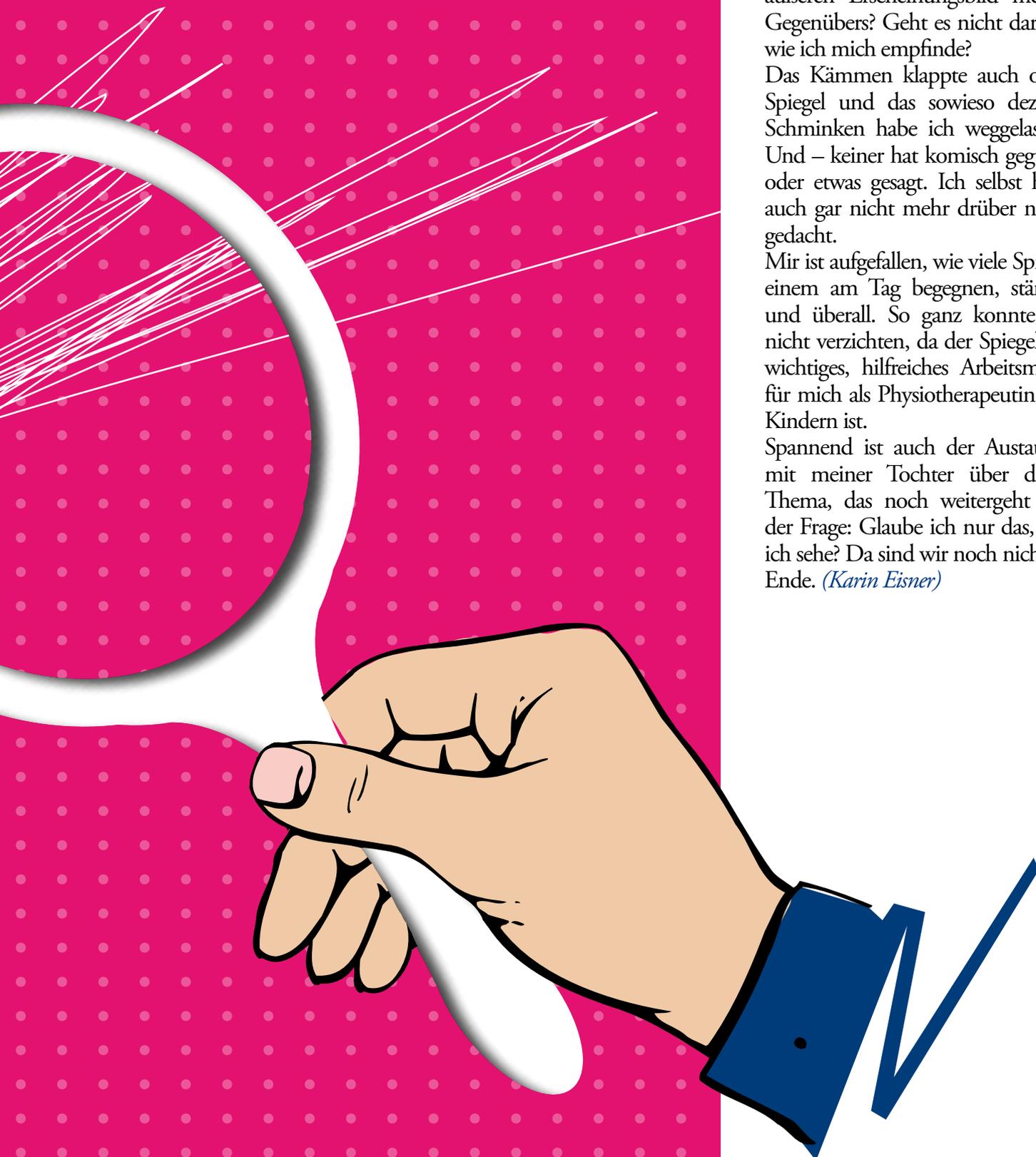
(Karin Ritter)

Ein Tag ohne Spiegel war eigenartig. Mir ist dadurch erst aufgefallen, dass an mehr Stellen als gedacht Spiegel hängen und einen nahezu auffordern, sie anzusehen (bspw. im Badezimmer am Waschbecken). Zudem denkt man weniger über seine Wirkung nach außen nach, weil einem diese Perspektive nicht so vor Augen geführt wird. *(Svea Kuloge)*

Ein Tag ohne Spiegel

Ich muss schon sagen, dass war erst einmal eine Herausforderung, obwohl ich kein Mensch bin, der viel vor dem Spiegel steht. Und wieder begann es mit Fragen, die mich bestürmten. Wie sehe ich denn aus? Was denken meine Patienten auf der Arbeit? Wie soll ich mich denn kämmen und schminken ohne Spiegel? Warum ist mir das überhaupt wichtig?





Ich weiß doch wie ich aussehe. Warum dann der Kontrollblick, wenn ich das Haus verlasse? Warum ist Aussehen so wichtig? Will ich einem Bild entsprechen, von dem ich meine, dass andere es von mir haben? Welches Bild habe ich von mir? Welches Bild haben andere von mir? Was ist mir wichtig am äußeren Erscheinungsbild meines Gegenübers? Geht es nicht darum, wie ich mich empfinde?

Das Kämmen klappte auch ohne Spiegel und das sowieso dezente Schminken habe ich weggelassen. Und – keiner hat komisch geguckt oder etwas gesagt. Ich selbst habe auch gar nicht mehr drüber nachgedacht.

Mir ist aufgefallen, wie viele Spiegel einem am Tag begegnen, ständig und überall. So ganz konnte ich nicht verzichten, da der Spiegel ein wichtiges, hilfreiches Arbeitsmittel für mich als Physiotherapeutin mit Kindern ist.

Spannend ist auch der Austausch mit meiner Tochter über dieses Thema, das noch weitergeht mit der Frage: Glaube ich nur das, was ich sehe? Da sind wir noch nicht zu Ende. *(Karin Eisner)*

Aufgabenstellung 07

Auf den Gewinn verzichten!

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Gleich eine doppelte Aufgabe,
zunächst geht es um die Frage, ob du auf den Gewinn deiner Gewohnheit bereit bist zu verzichten.

Bitte lies nach, was du als Gewinn formuliert hast:
Bist du bereit, auf all diesen Gewinn zu verzichten?

Halte bitte dem allem entgegen, was du früher aufgelistet hast, was gegen diese Gewohnheit spricht **und wem du alles damit schadest**. Bitte lies auch das durch, was dir im Gebet gezeigt wurde.

Bist du bereit, deine Gewohnheit aufzugeben, trotz des Gewinns?

Jetzt ein weiterer Gedanke, der dich motivieren kann:

Kennst du schon „**Der 100-fache Lebensstil**“?

Es ist ein Vertrauensschritt zu glauben, dass ein Verzichten um Jesu willen ein Gewinn ist.

„Es ist niemand der Haus ... verlässt um meinetwegen und um des Evangeliums willen, der nicht hundertfach empfangt: jetzt in dieser Zeit ... mitten unter Verfolgungen - und in der zu künftigen Welt das ewige Leben.“ **Mk 10, 29. 30**

Jesus sagt: „... der nicht hundertfach empfangt: jetzt in dieser Zeit ...“

Ich will auf diesen Gewinn verzichten. Und Jesus gibt hundertfach zurück.
Wenn wir verzichten um Jesu willen, werden wir etwas Besseres (100-fach) bekommen! In dieser Zeit (Mk 10,30).

Sich gegen den Gewinn zu entscheiden, ist ein Vertrauensschritt auf Gott zu.

Bitte schreib mir doch, was all diese Gedanken bei dir ausgelöst haben und wie es mit dem Verzicht aussieht.

Ergänzungstext: Sein Leben... hassen?

- Was Freunde zu Lk 14,26 sagen

Mehr hier:





In den vergangenen Tagen habe ich mich mit dieser neuen Herausforderung auseinander gesetzt.

Mir ist das Bild einer Weggabelung gekommen: Ich stehe davor und weiß, dass von dieser Entscheidung abhängig ist, in welche Richtung der Weg führt. Ich kann den Weg weitergehen, wie bisher, mit ein bisschen Gewinn - oder den neuen Weg wählen mit einer großen Verheißung: 100 mal so viel.

Es wäre ja wirklich dumm, sich mit ein Wenig zufrieden zu geben, wenn sooo viel mehr möglich ist.

Und doch hat das Ganze einen Kampf in mir ausgelöst.

Ich habe das alles zum HERRN gebracht und dabei ist Folgendes passiert: Der, welcher sagt: "Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben", schaut mich an und fragt: "Bist du bereit für diesen Weg mit mir?"

Und ich antworte IHM: "Ja, ich will!"

Das bedeutet "loslassen", das alte, vertraute Muster loslassen, IHM überlassen und vertrauen, dass ER etwas vieeel Besseres für mich hat.

Aber ich habe auch Angst: Werde ich es schaffen? Nicht mehr zurück schauen, nicht mehr zurück springen auf den alten Weg? Werde ich auf das verzichten können, was mir bis jetzt so wichtig war? Und ER spricht mir zu: "Fürchte dich nicht, schau auf mich! ICH werde dich führen Schritt für Schritt!"

Es gab in meinem Leben immer

wieder solche Weggabelungen, an denen ich mich für oder gegen das Leben entscheiden musste. Diese Situationen zeigte mir der HERR. In einer Situation habe ich auf meinen Stolz verzichtet und bekam Gnade und Barmherzigkeit geschenkt.

In der Vergangenheit durfte ich immer wieder die Erfahrung machen: Der HERR ist treu und auch, wenn Seine Antwort ausbleibt und der Weg eine "bumpy road" ist, steil bergauf führt und steinig ist, hält ER, was ER verspricht.

Ich weiß, dass sich die Mühe lohnt, und wenn ich den womöglich harten und anstrengenden Aufstieg geschafft habe, wird die Aussicht atemberaubend sein. Jetzt schon, nicht erst in der zukünftigen Welt.

Jetzt hatte ich ein volles "JA".

Ja, ich will diesen neuen Vertrauensschritt wagen, weil ER vertrauenswürdig ist. ER weiß viel besser als ich, was lebenswert ist, weil ER das Leben selber ist. Ich hab mich schon so oft täuschen lassen. Schluss damit! Keine vorschnellen Jas mehr.

HERR, das schaffe ich nicht allein! Aber an DEINER Hand will ich es wagen! Das war meine Antwort am vergangenen Samstag.

Dann schaute ich mir noch einmal die Stelle im Markusevangelium an (MK 10, 29 f.) und blieb an den zwei Worten hängen: "um meinetwillen". Verzichten "um Jesu willen", das hat mich tief bewegt.

Daraus wurde ein "um deinetwillen" und da ist wirklich ein "Richtungswechsel" in mir passiert - ich schaute von mir weg auf IHN hin.

Es geht um IHN und Sein Reich, um den Schatz, die kostbare Perle ... So oft hatte ich schon diese Schriftstelle bewegt, aber dass ich sie auch auf mein "voreiliges JA-Sagen" anwenden könnte, darauf bin ich bis jetzt nicht gekommen. Noch sind da viele Fragen: Wie soll das gehen? Wie sieht das ganz praktisch aus? Was ist wirklich wichtig? ...

Ich stelle diese Fragen zurück und treffe eine Entscheidung:

Um Jesu willen verzichte ich auf das, was mir wichtig erschien (Hilfsbereitschaft, Ehre, Beziehungen, Schnäppchen ...) und bin in freudiger Erwartung, was ER mir dafür schenken wird. Ich bin sicher, es wird wunderbar sein, nicht nur für mich, sondern auch für SEIN Reich.

Das alles haben deine Anregungen bei mir ausgelöst ... Sonnige Grüße



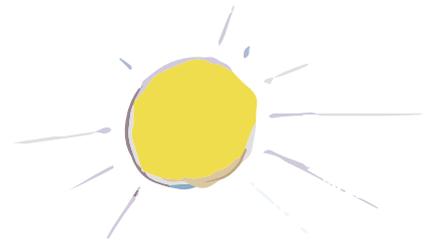
Es ist dir, Kilian, nicht leicht gefallen einen Gewinn zu formulieren. Vielleicht geht es jetzt so 1-5 Gewinne zu formulieren?

Ich probiere es mal:

1. kann mich in meiner Gedankenwelt fallen lassen/treiben lassen/Gedanken weiter entwickeln
2. Freiheit - ich kann tun, was ich will/Selbstbestimmtheit
3. Mit Beginn des "Projekts" war der Wunsch, die Gewohnheit aufzugeben schon da. Die letzten zwei Wochen tat ich mir schwer, den Gewinn zu benennen. Vor allem, weil mir von der neuen Gewohnheit schon Gewinn verspreche. Den Gedanken zu Mk10, 29f "um Jesu Willen zu verzichten" finde ich eine super Verheißung. Den Gedanken, dies auf Alltagssituationen zu beziehen, finde ich genial. Es macht aber nicht "Klick" in mir, da ich es ja schon um meinetwillen haben will.

*Was Freunde über
Bequemlichkeit
denken und wie sie
diese eventuell leben*





- *Bequemlichkeit: Ist eine nicht so gute Eigenschaft. Sich einrichten, dass es nicht zu anstrengend wird, "faul"?! (Lydia)*
- *Wenn ich etwas Mühe habe, im Garten Arbeiten zu verrichten, finde ich, dass dieses Gefühl Bequemlichkeit ist. Es ist für mich unangenehm. (Werner)*
- *Bequemlichkeit hat für mich zwei Aspekte. Einen positiven im Sinne von: es sich bequem, angenehm, entspannt machen, Beine hochlegen, Mittagsschlaf im Sinne von Entspannen, Auszeit nehmen. Versuche ich mehr oder weniger regelmäßig zu leben.
Zweiter Aspekt, eher negativ: es sich bequem machen, indem man einer wichtigen Aufgabe, Situation, Begegnung aus dem Wege geht, sie vermeidet oder aufschiebt. Versuche ich zu vermeiden. (Blanca)*
- *Bequemlichkeit heißt für mich...
ab und zu meine Alltagsuhr mal anhalten und die Tasse Kaffee genießen, auch wenn nebenan die Bügelwäsche wartet! (Ulrike)*
- *Am intensivsten erlebe ich Bequemlichkeit immer nach einer körperlichen Anstrengung, z.B. nach dem Sport. Sie hat für mich etwas mit tiefer Entspannung zu tun. Diese kann sich vom Körper auf den Geist übertragen. Es ist ein Zustand geistiger Anregung, nicht zu verwechseln mit Müdigkeit! Es gibt auch eine Bequemlichkeit, die träge macht... (Joachim)*
- *Bequemlichkeit ist für mich fast gleichgesetzt mit Faulheit und eindeutig negativ besetzt. Zu bequem bin ich, wenn ich eine kurze Strecke mit dem Auto fahre, statt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen. (Elke)*



Aufgabenstellung 08

Was ist die gute Gewohnheit?

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Frage dich bitte: Was ist die gute Gewohnheit?
Was sollte an die Stelle deiner negativen Gewohnheit treten.
Das ist nicht nur die Abwesenheit der alten.
Wie stellst du dir die neue vor: Was tust du? Was sagst du? ...
Wenn du diese, die neue, positive Gewohnheit formuliert hast, dann – so behaupte ich – wirst du mit Nachdenken feststellen, dass diese bisher auch schon mal da war oder sogar öfters.
Schau doch mal 1-2 Wochen zurück: Wo, wann und wie ist diese neue positive Gewohnheit schon vorhanden gewesen.
Versuche Gründe zu finden, warum die positive Gewohnheit damals auftrat und nicht die alte, negative?
Kannst du daraus etwas für die Zukunft des Veränderungsprozesses lernen?
Zum Schluss in dieser Aufgabenstellung: Danke im Gebet für das Auftreten der positiven Gewohnheit bisher in deinem Leben.

Ergänzungstext: Die Kunst der Pünktlichkeit

Mehr hier:



Wie neue Familiengewohnheiten entstehen

• ge|halt|voll im Interview mit Irmi Ludewig

Mehr hier:



Was ist besser als vorschnelles Ja-Sagen?

Mir fallen spontan mehrere Möglichkeiten ein:

1. Abwarten und erst einmal nichts tun
2. Den HERRN fragen: Ist es dran? Ist das meine Aufgabe? Ist es gut für mich und für die Beteiligten?
3. Bei wichtigen Entscheidungen Bedenkzeit erbitten
4. Die Folgen bedenken, die Kosten überschlagen: Welche Konsequenzen haben ein Ja und ein Nein?
5. Eine andere Meinung einholen, um Rat fragen
6. Die Voraussetzungen für ein "JA" abstecken, z. B. realistischen Abgabetermin festlegen, Verteilung der Arbeit auf mehrere Köpfe
7. Gegebenenfalls Nein sagen, in einer Weise, dass die Beteiligten nachvollziehen können, warum ich zu dieser Entscheidung komme

Wo ist diese positive Gewohnheit schon aufgetreten?

Bei unserem letzten Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit wurde ich aufgefordert, einen neuen Flyer für einen meiner Arbeitszweige zu erstellen. Hier zögerte ich mit einem "Ja" und zeigte zuerst die Bedingungen auf, bzw. was mir fehlt, um diesen Auftrag erfolgreich ausführen zu können. Schließlich einigten wir uns darauf, wer mir welche Textbausteine liefert und wer mich in der äußeren Gestaltung unterstützt. Wir suchten ein realistisches Abgabedatum und erst dann hatte ich

ein volles "Ja" zu dieser Aufgabe. Letzte Woche bat mich mein Chef, einen Entwurf für ein Arbeitszeugnis für eine Kollegin zu machen, die meinem Fachbereich zugeordnet war und im vergangenen Monat ausgeschieden ist. Das ist ganz eindeutig mein Aufgabengebiet, somit hatte ich ein klares Ja dafür, erbat mir jedoch, den Entwurf erst in der Folgewoche abzuliefern, da mein Terminkalender für diese Woche schon sehr voll war. Dadurch konnte ich Stress vermeiden und mir die nötige Zeit verschaffen, ein qualifiziertes Zeugnis auszustellen.

Vor etwa 2 Wochen wurde ich von der Mitarbeiterschaft angefragt, ob ich mich wieder für die Mitarbeitervertretung aufstellen lassen würde.

Ich arbeite seit 8 Jahren in der MAV mit, trug mich aber in den vergangenen Monaten mit dem Gedanken, meinen Vorsitz in diesem Bereich abzugeben. - Nach einer Bedenkzeit von einer Woche, in der ich das Ganze im Gebet bewegte und dabei auch die Folgen einer Wiederwahl für die nächsten 4 Jahre bedachte, hatte ich ein klares "Nein". Ich konnte dem Wahlausschuss gut begründen, weshalb ich diese ehrenamtliche Tätigkeit nicht weitermachen wollte und nach anfänglichen "Überredungsversuchen" akzeptierten sie meine Entscheidung.

Warum trat die positive Gewohnheit auf und nicht die alte, negative?

Durch die Auseinandersetzung mit den negativen Folgen des voreiligen Ja-Sagens bin ich sensibler für diese Gewohnheit und auch für Anfragen geworden. Ich bin an einer "Schmerzgrenze dieser Negativ-Folgen" angekommen und will sie einfach nicht mehr haben. Was mir sehr hilft, vor allem wenn es um wichtige Entscheidungen geht, ist, darüber zu schlafen, das Ganze zu "bebeten" oder auch andere dafür beten zu

lassen. Was mir auch hilft ist, genau das Gegenteil der alten Gewohnheit zu tun: Ich sage erst einmal "Nein" (muss nicht unbedingt laut ausgesprochen werden) und schaue, wie sich das anfühlt. Das verschafft mir Luft und Raum zu prüfen, was wirklich dran ist.

Kannst du daraus etwas für die Zukunft des Veränderungsprozesses lernen?

Es tut mir gut, Anfragen, Termine, Angebote zu hinterfragen, ob sie - auch längerfristig - zu mehr Leben, zu mehr Lebensqualität beitragen, und sie vor den Herrn zu bringen, alleine oder mit anderen. Je entschiedener ich bin, je klarer ich einen Auftrag und die Konsequenzen umreißen kann, umso leichter fällt es mir ein "Ja" oder auch "Nein" zu sagen, zu dem ich dann auch stehen kann.



Wie stellst du dir die neue Gewohnheit vor: Was tust du? Was sagst du?

Mich mitteilen über Gedanken und Ereignisse, intensivere Gesprächszeit, Interesse am Anderen, Austausch

Schau doch mal 1-2 Wochen zurück: Wo, wann und wie ist diese neue positive Gewohnheit schon vorhanden gewesen.

Bei den gemeinsamen Essenszeiten bin ich bei den Gesprächen aufmerksamer dabei.

Versuche Gründe zu finden, warum die positive Gewohnheit damals auftrat und nicht die alte, negative?

Meine Erwartungshaltung und Einstellung hat sich verändert.

Kannst du daraus etwas für die Zukunft des Veränderungsprozesses lernen?

Bewusst machen, dass die Essenszeiten ein eigenen Stellenwert haben.

Zum Schluss in dieser Aufgabenstellung: Danke im Gebet für das Auftreten der positiven Gewohnheit bisher in deinem Leben.

Aufgabenstellung 09

Mein Tages- plan!

Liebe Hanna, lieber Kilian,

1. Überlege dir ab jetzt jeden Tag - Dienstag bis incl. Freitag (schriftlich festhalten) am Morgen, wann konkret deine negative Gewohnheit auftreten könnte, bzw. die gute neue dran ist: Uhrzeit, Situation, ...
2. Frage dich auch und lege fest, wie du dich dafür rechtzeitig sensibilisieren kannst, ohne also unbemerkt hineinzuschlittern.
3. Halte an jedem Abend Rückblick, wie es gelaufen ist, was du eventuell für den nächsten Tag lernen kannst. (Notieren)
4. Suche dir jemand, dem du dann am Freitagabend oder am Samstag darüber Rückmeldung geben kannst, wie es gelaufen ist. Mache das schon morgen mit dieser Person aus. Und führe es dann auch durch.

Ergänzungstext:

Die Anti-Eigen-Tor-Therapie

- Was ist denn das?
- Heute nicht!

Mehr hier:



1), 2) und 3):

1. Tag:

Um 10.00 Uhr kommt eine Klientin zu mir in die Beratung. Dafür habe ich 1 bis maximal 1 1/2 Stunden Zeit eingeplant. Ich will gut darauf achten, diese Zeit einzuhalten. An diesem Tag sind einige Arbeiten zu erledigen, u.a. muss ich eine Statistik erstellen, mit Abgabetermin nächste Woche. Mein Ziel für diesen Tag ist, mich nicht durch Mails oder Anrufe ablenken zu lassen, sondern konzentriert zu arbeiten. Wenn viel zu tun ist, bin ich in Gefahr, die Mittagspause durchzuarbeiten und das Essen zu vergessen. Ich will ganz bewusst zwischen 12.30 und 13.30 Uhr eine Pause einplanen.

Rückblick:

Am Morgen bekam ich den Auftrag von meinem Chef, einen wichtigen Brief vorzubereiten (oberste Priorität). Nach dem Durchschauen meiner Mails begann ich sofort mit dem Entwurf.

Dann kam meine Klientin. Gleich am Anfang steckten wir den zeitlichen Rahmen ab. Obwohl es viel zu besprechen und ein umfangreiches Formular auszufüllen gab, schafften wir das gut in der vorgesehenen Zeit und es blieben sogar noch einige Minuten für ein paar persönliche Worte.

Fast hätte ich keine richtige Pause gemacht. Aber ich hatte mir einen Apfel zur Erinnerung hin-

gelegt und nahm mir dann ganz bewusst Zeit zum Essen. Statistik heute nicht geschafft, aber Brief fertig geschrieben und abgeschickt. Es waren nur wenige Anrufe, aber sehr viele Mails zu beantworten. Morgen will ich besonders auf die kleinen Ablenkungen achten!

2. Tag:

Um 15.00 Uhr habe ich ein Treffen mit Kooperationspartnern. Es geht um Aufgabenverteilung und Terminabsprachen. Gut vorbereiten und aufpassen, ob und welche Arbeiten ich übernehme! In der Mittagspause habe ich mich mit Kollegen verabredet - das hilft mir, eine Pause einzulegen.

Rückblick:

Trotz vieler Anfragen per Mail und Telefon konnte ich mich auf die Statistikeintragungen konzentrieren und sie eine Woche vor Abgabetermin losschicken. WOW! Im letzten Jahr musste ich erinnert werden, weil ich den Termin übersehen hatte. Beim Kooperations-treffen übte ich mich in der Zurückhaltung, bzw. sprach innerlich bei neuen Aufgaben erst einmal ein "Nein!" aus. Ich bat um Bedenkzeit für die Zusammenarbeit in einem neuen Projekt und wies auf die Möglichkeit hin, dass hier auch eine andere Kollegin aus unserem Verband mit einsteigen kann. (Hier half mir meine Entscheidung: Ich werde erst dann wieder bei einem Projekt mitmachen oder etwas Neues beginnen, wenn ein Projekt beendet ist und der Freiraum dafür da ist.)

3. Tag:

Ein Arbeitskollege ist erkrankt. Er bat mich, den Presseartikel zu übernehmen, den er schreiben wollte. Er soll noch vor dem Wochenende an die Zeitung gemailt werden. Das wird einiges an Zeit brauchen - mit Chef abklären, was

ich dann erst in der Folgewoche angehen kann, z. B. Newsletter.

Rückblick:

Der Pressebericht ging rechtzeitig raus (ich konnte mich gut darauf einlassen und hatte Muße zum Schreiben, weil mein Chef damit einverstanden war, dass der Newsletter erst im März veröffentlicht wird). Es war für mich in Ordnung, in diesem Fall einzuspringen, da kein anderer diese Aufgabe übernehmen konnte, und ich konnte sie erfolgreich ausführen, weil ein anderer Auftrag verschoben wurde. Was mich nachdenklich gemacht hat: Eine Kollegin aus einem anderen Fachbereich kam nach der Mittagspause vorbei und bat mich um ein Gespräch wegen einer Bewerbung um einen ausgeschriebenen Preis. Spontan ließ ich mich darauf ein, da sie nur einmal in der Woche vor Ort ist. Es war eine sehr effektive Besprechung, wir entwickelten kreative Ideen und planten einen Termin für die Ausarbeitung des Konzepts. Beim Tagesrückblick merkte ich dann, dass ich hier wieder in meine alte Gewohnheit gerutscht bin. Obwohl das Ganze insgesamt positiv verlief und ich dann alle anderen Aufgaben noch gut bewältigen konnte, musste ich mir eingestehen, diese "Ja-Falle" nicht bemerkt zu haben. Da will ich weiter daran arbeiten.

4. Tag:

Heute ist mein freier Tag. Normalerweise erledige ich an diesem Tag den Großeinkauf für die Woche und nehme mir etwas Zeit für meine Mutter. Sie ist noch recht rüstig, ist aber dankbar, wenn ich ihr bei den schweren Sachen helfe. Ich merke, dass ich von dieser Arbeitswoche ziemlich erschöpft bin und eine Pause brauche. Heute will ich gut auf mich selbst achten, Anstrengungen vermeiden, nur das Nötigste tun und bewusst

Zeiten zum Auftanken einplanen!

Rückblick:

Es ist mir gelungen eine lange Ruhepause einzulegen: Ich konnte mir Zeit für meine Mutter nehmen, zum Erzählen und Essen und auch den Einkauf erledigen. Als meine Mutter mich bat, mit ihr die Gefriertruhe auszuräumen und abzutauen, lehnte ich ab. Erfahrungsgemäß ist das eine größere Aktion und passte so gar nicht zu meinem Bedürfnis nach Erholung. Obwohl meine Mutter viel Druck aufbaute, konnte ich zu meinem "Nein" stehen und einen anderen Termin für dieses Vorhaben mit ihr ausmachen.

Am Sonntag nahm ich mir Zeit, mich mit einer Freundin über meine Erfahrungen auszutauschen. Gemeinsam freuten wir uns über jeden kleinen Erfolg, den ich verbuchen konnte. Wir stellten fest, dass ich im Laufe der vergangenen Woche sensibler geworden bin und die offensichtlichen "Ja-Fallen" gut umschiffen konnte. Sehr nachdenklich stimmte mich ihre Frage: "Welche Situation war denn die schwierigste für dich? Wo ist es dir am schwersten gefallen 'Nein' zu sagen?" Meine Antwort war: "Die Bitte meiner Mutter. Da musste ich am meisten ringen ...".

Resümee:

Es ist für mich sehr hilfreich, mir den Tagesplan anzuschauen und zu überlegen, wann und wo kritische Situationen sein könnten. Das hat mir in dieser Woche sehr geholfen, "Ja-Fallen" zu vermeiden. Eine wichtige Erkenntnis: Ich bin besonders gefährdet, wenn mir Personen sehr nahe stehen und ich auch emotional sehr mit ihnen verbunden bin. Da fällt es mir viel schwerer, mich zurückzuhalten, als z. B. bei Kooperationspartnern, wo eine

Zusammenarbeit eine eher freiwillige Angelegenheit ist. Bei "Überfällen" von Kollegen, die spontan anklopfen, mit einer interessanten Anfrage, neuen Idee ... reagiere ich immer noch in der "alten Form", bin aber froh, dass ich zumindest im Rückblick erkenne, dass ich hier besonders achtsam sein muss / sein will.

Das Ganze will ich meinem "Abba im Himmel" bringen: Danke, lieber Vater im Himmel, für diesen neuen Weg, den ich nicht alleine gehen muss. DU bist da! Du freust Dich mit mir über jeden kleinen Schritt, der gelingt. Und Du bist auch da, wenn ich wieder in das alte Muster zurückfalle. Du hast die gute Gewohnheit in mir angelegt, Du bist es, der Weisheit schenkt, Du führst mich auf den Pfad des Lebens. Danke, dass Du mich sensibel machst, für das, was dran ist, für das, was in das Leben in Fülle hineinführt! Danke, dass Du mir Möglichkeiten schenkst, Fallen rechtzeitig zu erkennen und "stop" zu sagen.

Danke, dass Du mich niemals fallen lässt, dass ich Fehler machen darf und aus ihnen lernen kann. Und wenn mein Herz mich verklagt: DU bist größer als mein Herz (1. Joh. 3,20)! DU schenkst das Wollen und auch das Vollbringen. DIR vertraue ich die nächsten Schritte an.

Dieser Prozess war sehr beeindruckend für mich. Heute Morgen habe ich gleich mit der Vorbereitung des Tages weitergemacht und anhand des Tagesplanes geschaut, wo die Stolpersteine sein könnten



1. Überlege dir ab jetzt jeden Tag - Dienstag bis incl. Freitag (schriftlich festhalten) am Morgen, wann konkret deine negative Gewohnheit auftreten könnte, bzw. die gute neue dran ist: Uhrzeit, Situation, ...

Di: Abendessen zu Hause ca. 18:45

Mi: außer Haus, Essen bei Seminar

Do: Abendessen zu Hause ca. 18:45

Fr: Gäste zum Essen eingeladen ab 19:00

2. Frage dich auch und lege fest, wie du dich dafür rechtzeitig sensibilisieren kannst, ohne also unmerkelt hineinzuschlittern.

denke auf dem Nachhauseweg schon an die Runde, überlege, was ich vom Tag mitteilen kann

3. Halte an jedem Abend Rückblick, wie es gelaufen ist, was du eventuell für den nächsten Tag lernen kannst. (Notieren)

Di: :-) gut gelaufen

Mi: lief zäh, Gespräch kam nicht in Fluss

Do: :-) gut gelaufen, entspannte Atmosphäre (meine Frau hat dafür ins Tablet geschaut - allerdings nach ausdrücklicher Genehmigung meinerseits - um etwas vorzulesen)

Fr: :-) gut gelaufen, hätte ein bisschen mehr erzählen können, für meine Verhältnisse bin ich zufrieden

4. Suche dir jemand, dem du dann am Freitagabend oder am Samstag darüber Rückmeldung geben kannst, wie es gelaufen ist. Mache das schon morgen mit dieser Person aus. Und führe es dann auch durch.

Mi: hab meine Veränderungsstory beim Seminar erzählt

Fr: hab meine Veränderungsstory den Gästen erzählt



di: abendessen zu hause ca.

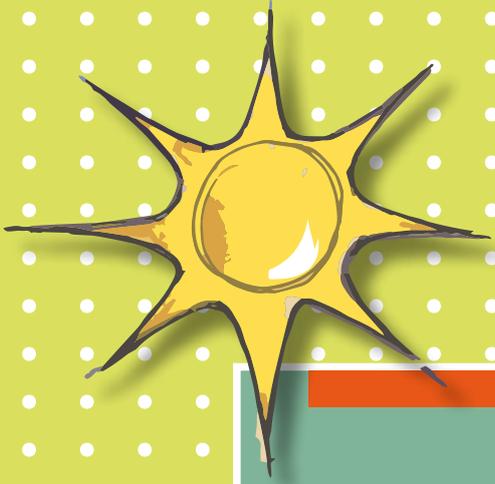
18:45 mi: essen bei seminar

do: abendessen zu hause ca.

18:45 fr: gäste zu essen

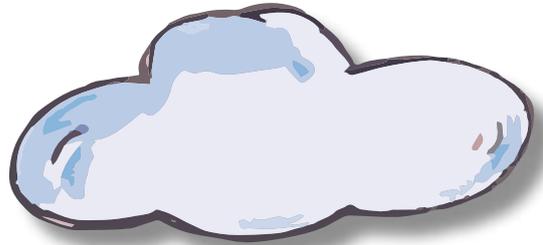
eingeladen ab

~~19:00~~



*Was Freunde über
Genügsamkeit
denken und wie sie
diese eventuell leben*





- *Genügsamkeit befreit vom Luxus-Stress unserer westlichen Kultur – ich lasse mir an Gottes Gnade genügen und komme darin zur Ruhe. (Ulrike)*
- *Es gibt Menschen, die es als genügsam empfinden, dass ich in einer Alphütte ohne Strom und fließend Wasser lebe und mit Holz heize. Für mich aber ist dies noch nicht genügsam. Ich wollte das so und habe es mir so gesucht.
Genügsam ist für mein Empfinden eine Frucht. Sie entsteht in einem Prozess, der vielleicht auch schmerzvoll ist. Wenn sie dann entsteht, tröstet sie das Herz und die Seele. In meinem Fall z.B. die Rhetorik. Das kann ich nicht gut, aber mit der Zeit entstand Genügsamkeit. Gott gibt mir, was ich brauche, ich kann mir auch Hilfe holen bei Menschen, die es können, es ist gut so wie es ist. Ich bin abhängig und es genügt mir, wie es Gott führt. (Fida)*
- *Was fällt mir zum Thema Genügsamkeit ein? Zum Beispiel weniger Autofahren. Beim Einkauf eher in der niedrigeren Preiskategorie wählen. Wieder neu zufrieden sein mit der Mietwohnung, die wir im Ruhestand haben, und dabei (möglichst ohne Neid) auf die eigenen Häuser von lieben Mitmenschen schauen. Aber auch, dass es gar nicht so leicht ist, im Advent und besonders in der Fastenzeit (möglichst!) auf Alkohol zu verzichten. Auch beim Kleiderkauf, die günstigeren Klamotten nehmen. (Gerhard)*
- *Ich habe Freunde, die auf ein sicheres Einkommen verzichten und ihrer Berufung im Dienst für Jesus folgen. Daraus ergibt sich, dass sie manchmal einfach auch wenig haben und sie sehen es als spirituellen Weg, im Vertrauen auf Jesus und in Abhängigkeit zu ihm, zu leben. Außerdem ist es für sie ein erstrebenswerter ethischer Wert mit Viel oder Wenig auskommen zu können und in gewisser Weise auch Freiheit. (Karin)*
- *In der schwedischen Sprache gibt es das schöne Wort "lagom", das sich nicht direkt übersetzen lässt, aber eine positive Grundbedeutung hat. Umschrieben werden könnte es mit "gerade ausreichend", "genau passend", "nicht zu viel und nicht zu wenig". So könnten das Sommerwetter im Urlaub, meine Essensportionen und mein Tagesverlauf lagom sein. Ich bin nicht anspruchlos und gleichgültig, aber zufrieden und dankbar dafür. Diese Grundhaltung kommt der Genügsamkeit doch sehr nahe, nicht wahr? (Johannes)*
- *Bei einem christlichen Gabentest kam bei mir unter Anderem „Freiwillige Armut“ zum Vorschein. Offenbar fällt es mir leicht, auf vieles zu verzichten. Ja, ich muss es gar nicht entbehren, es fehlt mir nicht, ich bin froh wie der „Hans im Glück“, wenn ich den Goldklumpen los bin. ... Es macht mein Leben einfacher, wenn ich genügsam bin. Und ich bin dankbar für alles, das mir dadurch geschenkt wird. Es fühlt sich an wie überfließendes Leben. (Reto)*



Aufgabenstellung 10

Zwischen- stand!

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Zwischenstand: Wie würdest du deinen Veränderungsfortschritt bewerten und beschreiben?

Bitte überlege dir auch: Welche Schwierigkeiten und negativen Konsequenzen sind bisher in den letzten Wochen aufgetaucht, auch durch andere. Wer war das und wann?

Wie willst du in Zukunft mit diesen Schwierigkeiten umgehen?

Und eine letzte Frage: Wann willst du diese Veränderungsreise zum ersten Mal beendet haben? D.h. wie lange willst du jetzt dran bleiben, als tägliche Priorität?

**Ergänzungstext:
Umgang mit Versagen**

- Fehlerkompetenz – was ist denn das?
- Weitermachen statt aufgeben
- Weitermachen statt Neuanfang

Mehr hier:



Zwischenstand am Freitag:

Gute Sensibilisierung erreicht: Viele Ja-Fallen sind mir bewusst geworden. Ich genieße es, ein "Nein" leise auszusprechen und zu schauen, wie es mir damit geht, und merke, dass es mir gut tut, Neinsagen zu dürfen. Es gelingt mir immer besser, die nötigen Pausen einzuplanen und den Abba zu fragen: Was ist heute dran? Was soll ich tun und was darf ich lassen. Auf einer Bewertungsskala würde ich sagen, so 60 - 70 % habe ich schon erreicht. Es gibt aber auch Tage, wo ich nur 30 % schaffe. Verzichten um Seinetwillen, um des Himmelreiches Willen, das bleibt weiterhin eine Herausforderung für mich. Es gibt einfach so viele tolle Veranstaltungen oder mir wichtig erscheinende Anfragen, wo ich unbedingt dabei sein oder mitmachen möchte. Da will ich in den nächsten Wochen genau hinschauen und nur da teilnehmen, wo ich ein eindeutiges "JA" dafür habe. Das bedeutet loslassen, verzichten und mich freuen auf den Gewinn: mehr Zeit mit dem Abba, Zeit zum Ausruhen, Spazierengehen, Zeit für unsere Familie und Freunde ...

Schwierigkeiten in den vergangenen Wochen:

Arbeitsaufträge und Anfragen meines Chefs haben für mich eine hohe Priorität. Sie führen immer wieder zu einem Interessenkonflikt, z. B. habe ich einen privaten Abendtermin eingeplant und es kommt relativ kurzfristig die Anfrage, ob ich länger bleiben oder bei einer Veranstaltung mithelfen kann. Da fällt es mir nach

wie vor schwer, Nein zu sagen. Das bringt aber die negativen Folgen mit sich, dass Menschen, die sich auf ein Treffen mit mir gefreut haben, enttäuscht werden, weil ich verspätet komme oder den Termin verschieben muss. Hier will ich in den nächsten Wochen gut hinschauen, mutig sein und zu meinen privaten Verabredungen stehen, besonders, wenn sie schon lange geplant waren und die berufliche Anfrage kurzfristig kommt.

Erwartungen und Forderungen von Ehrenamtlichen:

In meinem Arbeitsfeld arbeiten auch viele Ehrenamtliche mit, die hochmotiviert sind, zu jeder Tages- und Nachtzeit bereit sind, einzuspringen, auch am Wochenende auf der Matte stehen ... und sie wünschen sich, dass ich als hauptamtliche Mitarbeiterin ebenfalls rund um die Uhr zur Verfügung stehe. Hier muss ich permanent diese Erwartungen enttäuschen, viele Grenzen setzen und manchmal um mein freies Wochenende kämpfen. Das gelingt mal mehr und mal weniger gut. Es gibt Monate, da gäbe es an jedem Wochenende eine Veranstaltung, bei der ich unbedingt dabei sein sollte, was zur Folge hätte, dass ich kaum noch einen Sonntagsgottesdienst besuchen könnte. In diesem Bereich muss ich ganz klar formulieren, was möglich ist und was nicht geht. D. h. ich organisiere Veranstaltungen so, dass sie auch ohne mich laufen können, delegiere Aufgaben und bin nur dann dabei, wenn es keine andere Lösung gibt.

Wünsche und Vorstellungen im Familien- und Freundeskreis:

Wenn ich dann endlich mal Urlaub habe, ein Wochenende freigeschaufelt habe, dann klopfen all die Menschen an, die mir nahe stehen und mir sehr wichtig sind. Einerseits freue ich mich auf Einladungen, gemeinsame Unternehmungen, andererseits merke ich, dass ich auch Zeit

für mich selbst brauche, Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Nur dann kann ich auch gut für andere da sein. Hier will ich auf mehr Ausgewogenheit achten und kein schlechtes Gewissen haben, wenn ich mir einen Muße-Tag gönne, an dem ich auch mal nichts tun muss und unverplante Zeit einfach so für mich habe.

Veränderungsreise - Wie lange will ich jetzt dran bleiben, als tägliche Priorität?

Ich kann mir gut vorstellen, den Fokus auf die neue gute Gewohnheit in den nächsten Wochen beizubehalten, wünsche mir aber, bis Ende April diesen Prozess abzuschließen, um mich dann wieder auf andere Dinge zu konzentrieren.



Zwischenstand am Freitag:

Wie würdest du deinen Veränderungsfortschritt bewerten und beschreiben?

Ich (und meine Frau) sind sehr zufrieden. Gelegentlich bin ich mit den Gedanken noch abwesend. Nebenher Zeitung lesen oder im Internet surfen findet nicht mehr statt

Bitte überlege dir auch: Welche Schwierigkeiten und negativen Konsequenzen sind bisher in den letzten Wochen aufgetaucht, auch durch andere. Wer war das und wann? Wie willst du in Zukunft mit diesen Schwierigkeiten umgehen?

Sind mir keine bewusst.

Und eine letzte Frage: Wann will ich diese Veränderungsreise zum ersten Mal beendet haben? D.h. wie lange will ich jetzt dran bleiben, als tägliche Priorität?

Da die alten Gewohnheiten praktisch nicht mehr auftauchen, würde ich die Veränderungsreise bereits jetzt schon abgeschlossen sehen. -Vielen Dank an den Reiseleiter.



Aufgabenstellung 11

Ein letzter Bericht nach ca. 8 Wochen

Liebe Hanna, lieber Kilian,

Du hattest dich ja für **ge|halt|voll** auf eine Veränderungsreise begeben. Erinnerst du dich noch?

Jetzt bitte ich dich um einen letzten Bericht, wie es dir heute, nach fast 8 Wochen ohne weitere Impulse von mir, mit deiner guten, bzw. schlechten Gewohnheit geht.

Danke.

Ergänzungstext:

Der Seefahrer

- Veränderungslandkarte für Kinder

Mehr hier:



Gerne schreibe ich über meinen aktuellen Stand nach rund 8 Wochen: Zur Erinnerung: Ich war hochmotiviert, mich auf diesen Veränderungsprozess einzulassen, und ich war sehr zuversichtlich, dass das Ganze gelingen kann. Dabei war mir der Satz wichtig: Euer Ja sei ein Ja und euer Nein sei ein Nein, vgl. Mt. 5,37. Ich habe auf dieser Reise einige Höhen erlebt, Tage, an denen es mir leicht gefallen ist „Nein“ zu sagen und an denen ich klar erkannt habe, was gerade dran ist, was geht und was nicht geht. Die dadurch „frei“ gewordenen Zeit habe ich ganz neu und bewusst genossen und richtige „Flow-Erlebnisse“ gehabt.

Einen kleinen Einschnitt gab es am Karfreitag. Ich hatte mir ein paar Tage Urlaub genommen und freute mich auf die unverplanten Tage. Am Morgen kurz nach dem Aufstehen rutschte meine Mutter aus und hatte infolgedessen schlimme Prellungen im Rücken- und Lendenbereich. In den ersten Tagen war sie massiv auf Hilfe beim Anziehen angewiesen und war in ihren Bewegungen stark eingeschränkt. Ich unterstützte sie verteilt auf den Tag, wo sie meine Hilfe brauchte, nahm mir aber auch meine Auszeiten, besuchte z. B. trotzdem den Karfreitagsgottesdienst und ermutigte meine Mutter zum Ausruhen. Ich hatte ein JA dafür, meiner Mutter zu helfen, aber nicht rund um die Uhr, und ich hatte ein JA, auch gut für mich zu sorgen. Von Tag zu Tag ging es ihr besser und ich

konnte die freie Zeit dann auch genießen.

Während ich am Anfang massiv auf die „Ja-Fallen“ achten musste, hatte ich bis Ende April eine sehr gute Sensibilisierung erreicht. Ich hatte das Ganze so verinnerlicht, dass ich fast „automatisch“ merkte an welchen Stellen ein Nein angebracht ist. Nur an Tagen, an denen extrem viel los war oder an denen ich körperlich nicht so fit war, musste ich gut aufpassen, nicht wieder in das alte Verhaltensmuster abzurutschen. Wenn es dann doch mal passiert ist, merkte ich es in der Regel sofort. Manchmal ertappte ich mich beim Schmunzeln, wenn es mir gelang, gerade noch die Kurve zu kriegen und einen Gang zurückzuschalten. Ich machte es mir zur Gewohnheit, Gott für jeden kleinen Fortschritt zu danken und gnädig mit mir zu sein, wenn es mal nicht so gelang.

Eine ganz wunderbare Erfahrung für mich war, dass sowohl mein „Nein“ als auch mein „Ja“ jetzt ein anderes Gewicht bekamen: Ich kann jetzt aus vollem Herzen „JA“ sagen weil ich es jetzt auch einhalten kann.

Das geht nur, weil ich auch zu vielen Dingen, die gerade nicht dran oder nicht wichtig sind, ein klares „Nein“ äußern und aushalten kann.

Somit habe ich mit meinem Verzicht eine ganze Menge gewonnen. Mein Wunsch war ja, bis Ende April den Prozess abzuschließen, um dann wieder offen zu sein für Neues. Dieses Ziel habe ich im Großen und Ganzen erreicht (so ca. 90 %). An den verbleibenden 10 % arbeite ich noch, aber ich gestehe mir auch zu, nicht perfekt sein zu müssen.

Schön ist für mich die Erfahrung, dass ich diese Veränderungsreise nun in anderen Bereichen fortsetzen kann, z. B. habe ich mir vorgenommen, bestimmte Bereiche in der

Wohnung neu zu ordnen. Und ich freue mich über jede kleine Verbesserung, kann aber auch über mich selbst lachen, wenn es mal wieder in einer Ecke "chaotisch-kreativ" aussieht ...!

Es war und ist eine ganz besondere Erfahrung, dass ich nicht so bleiben muss, wie ich bin, dass ich mich verändern kann und dass dies ein Gewinn ist, nicht nur für mich, sondern auch für die Menschen in meiner Umgebung.



Danke für die Gelegenheit, diese Veränderungsreise zu erleben.

Das gesetzte Ziel, bei den gemeinsamen Essenszeiten präsenter zu sein, ist voll erreicht worden.

Auf die Anfrage zur Veränderungsreise hatte ich schnell ein "Ja", tat mir aber schwer, das "was" zu finden.

Das Thema, währenden der Essenszeiten das Surfen im PC oder Tablet aufzugeben, wählte ich meiner Frau zuliebe. Wenn sie mich früher darauf angesprochen hat, verteidigte ich mein Verhalten und war nicht bereit, mich zu verändern und davon abzulassen. Ich hatte tatsächlich keine Erkenntnis, dass ich es nicht tun sollte. Eigentlich ist es mir leicht gefallen, die äußere Handlung, nach dem Tablet zu greifen, aufzugeben. Da es dass es als Ziel „öffentlich“ formu-

liert war war ich innerlich dazu verpflichtet. Die Kombination mit den Impulsen, die über Wochen verteilt waren, haben mein „Weltbild“ komplett geändert.

Schon nach den ersten Fragen war mir relativ schnell klar, dass mein Verhalten nicht ideal war und ich viel gewinnen kann, wenn ich mich ändere. Dem Nachhaken, was denn der Gewinn am alten Verhalten war, war ich dann schon beim zweiten oder dritten Mal überdrüssig. Dadurch dass ich mich auf den Perspektivwechsel eingelassen hatte, war mir tatsächlich klar geworden, dass es keinen guten Grund für die alte Gewohnheit gibt.

In den letzten 8 Wochen gab es vielleicht 2 oder 3mal die Situation, dass ich aus dem Gespräch heraus etwas im Internet nachschauen wollte. Den Rechner nehmen wir nur nach Abstimmung zur Hand. Meistens lasse ich meine Frau dann nachschauen.

Dass ich eigenen Gedanken noch nachhänge, gibt es hin und wieder, doch es fällt mir dann eher leicht, sie beiseite zu lassen und mich auf die Tischgenossen einzustellen.

Von dem Erfolg der Veränderungsreise bin ich sehr begeistert. Mein Handeln und Denken hat sich nachhaltig verändert. Überrascht bin ich vor allem, weil ich es zu Beginn so nicht erwartet hatte. Das macht mich nachdenklich und demütig. Gibt es vielleicht noch etwas in/an mir, dem eine Veränderungsreise gut täte?

ist gefragt/Vier Bausteine

Umgang mit Versagen

Je besser wir lernen mit Versagen umzugehen und weiter an unserer Veränderung dranzubleiben, umso besser werden wir uns verändern.

Tägliche Priorität

Wenn es uns gelingt, unsere Veränderung zur wichtigsten täglichen Aufgabe zu machen, wird es uns gelingen.

***Wenn`s nicht klappt,
braucht es vielleicht
Grundkorrekturen:
Der vierfältige
Ackerboden***

Im Gleichnis vom vierfachen Ackerboden (z.B. in Matthäus 13, 1-23) beschreibt Jesus in großartiger Weise, worauf es ankommt, damit etwas klappt, bzw. nicht klappt.

18 | So hört nun ihr dies Gleichnis von dem Sämann:

19 | Wenn jemand das Wort von dem Reich hört und nicht versteht, so kommt der Böse und reißt hinweg, was in sein Herz gesät ist; das ist der, bei dem auf den Weg gesät ist.

20 | Bei dem aber auf felsigen Boden gesät ist, das ist, der das Wort hört und es gleich mit Freuden aufnimmt;

21 | aber er hat keine Wurzel in sich, sondern er ist wetterwendisch; wenn sich Bedrängnis oder Verfolgung erhebt um des Wortes willen, so fällt er gleich ab.

22 | Bei dem aber unter die Dornen gesät ist, das ist, der das Wort hört, und die Sorge der Welt und der betrügerische Reichtum ersticken das Wort, und er bringt keine Frucht.

Ergänzungen bei Markus: „... und die Begierden nach allem andern dringen ein“, und bei Lukas: „... und den Freuden des Lebens“.

Zusammengefasst heißt das, die ersten drei Saatböden sind Böden, auf die das Wort Gottes mehr oder weniger unfruchtbar fällt, sind.

- der Weg, das ist unser Unverständnis des Wortes Gottes.
- der felsige Boden repräsentiert unsere Unbeständigkeit, die bei Schwierigkeiten aufgibt.
- der dornige Abschnitt steht für die Sorgen dieser Welt und Verführungen des Reichtums.

Etwas zu verstehen, Beständigkeit und Widerstandsfähigkeit, um auch bei Schwierigkeiten und Widerständen nicht aufzugeben, und frei von den Versuchungen und Sorgen dieser Welt und des Mammons zu sein, darauf kommt es grundsätzlich an, wage ich ganz allgemein zu sagen.

Und was kennzeichnet dann den fruchtbaren Boden, das so genannte gute Land?

23 | Bei dem aber auf gutes Land gesät ist, das ist, der das Wort hört und versteht und dann auch Frucht bringt; und der eine trägt hundertfach, der andere sechzigfach, der dritte dreißigfach.

Ergänzungen bei Markus: „... nehmen's an“ und bei Lukas: „in einem feinen, guten Herzen und bringen Frucht in Geduld“.

Das bedeutet: Jemand hört das Wort und versteht es (und nimmt es auf und hält daran fest, lässt sich nicht entmutigen).

Hören! Verstehen wollen! Feines gutes Herz! Und: Geduld und Ausdauer! Darauf kommt es an.

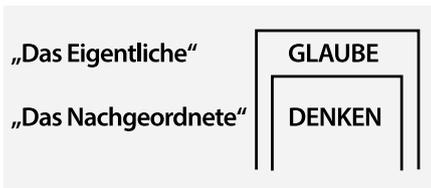
Das galt und gilt es zu erwerben, unabhängig davon, ob wir uns gerade verändern wollen oder nicht.

Der ge|halt|volle
Begriff, den du
in deinen Wort-
schatz aufnehmen
solltest. „Das Eigent-
liche und das Nach-
geordnete“

Das Eigentliche und das Nachgeordnete

Immer wieder diskutieren wir über Fragen wie diese:

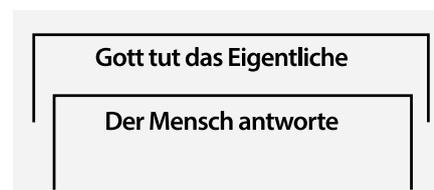
- Wenn alles Gnade ist – welche Rolle spielt dann das menschliche Handeln?
- Ich soll aus Glauben leben – was ist mit meinem Denken, mit meinen Erfahrungen?
- Gott weiß am besten, was gut für mich und andere ist – brauche ich dann noch Sachkompetenz, muss ich Fachwissen erwerben?...



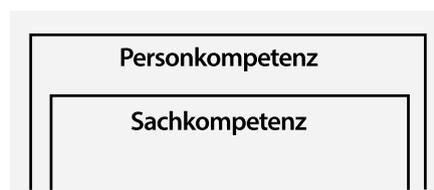
Mit den Begriffen „das Eigentliche und das Nachgeordnete“ drücken wir bei IGNIS den Zusammenhang folgendermaßen aus: Gott tut das Eigentliche. Immer und zu jeder Zeit. Er hat uns geschaffen, zuerst geliebt, er offenbart sich, er sucht die Beziehung, wenn wir noch Sünder sind, und kommt uns entgegen. Doch diesem Anfang folgt unsere Antwort als das Nachgeordnete: Wir empfangen, willigen ein in Gottes Angebot, gebrauchen seine Gaben, schenken weiter.

Bildlich stellen wir den Zusammenhang als ein Umschließen dar, damit deutlich wird: Eigentliches und

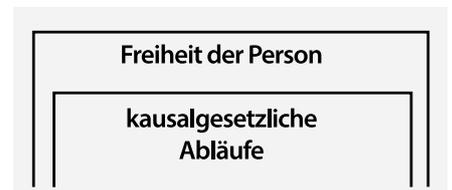
Nachgeordnetes sind nicht einfach eine Abfolge, es gibt nie ein losgelöstes Nachgeordnetes, sondern das Eigentliche ermöglicht den Anfang und gestaltet das Nachgeordnete. Doch ohne unsere Antwort kommt das Eigentliche nicht an, bleibt unausgefüllt.



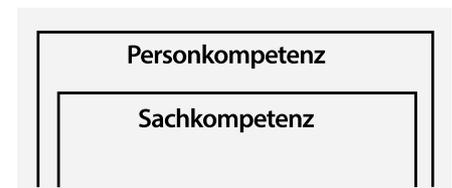
Der Zusammenhang von Eigentlichem und Nachgeordnetem lässt sich außerdem für bestimmte Aspekte des Menschseins aufzeigen: Der Glaube ist das Eigentliche, doch eingebettet in den Glauben gebrauchen wir unser Denken, unsere Sachkompetenz, unser Sachwissen.



Die Freiheit der Person ist das eigentlich Menschliche, doch nachgeordnet spielen gesetzmäßige Abläufe in unserem ganzen Leben eine Rolle, müssen ge- und beachtet werden, dürfen nicht einfach abgeschnitten werden.



Die Beziehung zu Gott, das Vertrauen, der Du-Glaube ist das Eigentliche, doch nachgeordnet hören wir natürlich auf das, was er sagt, brauchen wir einen Glaubensinhalt, einen Dass-Glauben.



Die spezielle Offenbarung Gottes in seinem Handeln, aufgeschrieben in seinem Wort ist das Eigentliche, doch nachgeordnet offenbart er sich auch durch seine Schöpfung.



Eine nette Geschichte:

Der Endlauf

Ich gehöre zu den besten Acht auf der Welt. Ein Traum war wahr geworden, ich hatte den 800 m Endlauf bei den Paralympics in London erreicht. Behindertenolympiade sagt das Volk. Handicapped, ja, das waren wir, das bleiben wir, wollen wir auch bleiben.

Wir, jeder hatte seine eigene Behinderung. Natürlich gibt es Einstufungen, aber die Art und das Maß der Beeinträchtigung ist nicht zu eng gefasst, wenn auch abgegrenzt zum zu wenig Behinderten.

Ja, das gab es wirklich, dass jemand ausgeschlossen wurde, weil er zu gesund war. So nebenbei, kürzlich durfte einer von uns erst nach weltweitem Protest bei den Nicht-Behinderten-Spielen mitlaufen, weil seine Prothese als Hilfsmittel anzusehen ist, und Hilfsmittel nun mal beim Gesundheitsport nicht erlaubt sind. Klingt das nicht etwas behindert?

Natürlich versuchen wir so viel wie möglich zu kompensieren, technische Hilfen dürfen sein, müssen sein. Klar auch, dass bei uns die Tagesform noch mehr entscheidend ist, als bei den Nichtbehinderten. Letztlich ist unsere Leistung ein Zusammenspiel vieler Rädchen wie bei einem Glockenspiel, höchst sensibel für jedes Sandkörnchen am Weg oder im mentalen Getriebe. Wir sind topp vorbereitet, abgehärtet,

Doping ist und bleibt die seltene Ausnahme, wenn überhaupt. Bei den vielen Medikamenten, die wir schlucken müssen, sind die wenigen Fälle für mich auch noch fraglich. Vielleicht sind wir da gesünder als die Gesunden?

Aber warum eigentlich kein Doping, denn Heilige sind wir auch nicht? Ich weiß es nicht, vielleicht weil eines bei uns noch wirklich gilt „Dabei sein ist alles“.

Jeder, der das Ziel erreicht, ist ein Sieger!

Es bleibt trotzdem noch etwas Besonderes, auf dem Treppchen der Medaillengewinner zu stehen.

Allerdings, dieses Ziel scheint mir heute schon etwas fern. Meine Vorlaufzeiten in Ehren, aber, wenn überhaupt, dann nur der dritte Platz. Darüber war ich mir mit meinem Trainer einig. Er ist übrigens nicht behindert, wie fast alle, natürlich die Sportler ausgenommen.

Meine ganze Taktik ist darauf abgestimmt, nicht letzter zu werden – ein bisschen Ehre hat man schon noch - und, wenn alle Gunst der Stunde mir zufällt, als Dritter auf das Medaillenpodest zu klettern.

Nach 300 m setzen sich zwei ab, wie erwartet, der Weltrekordinhaber, unbesiegt in diesem Jahr, und der Kenianer. Das ist immer so. Während der Champion durchzieht, wird der Kenianer gegen

Ende schwächeln. Das ist bekannt, aber das reicht locker für ihn zum 2. Platz.

Von diesem Zweikampf habe ich mich auch in früheren Rennen nicht irritieren lassen. Ich muss mich im Rest des Feldes halten, dort im Mittelfeld, um dann im Schlussspurt die hinter mir Liegenden in Schach zu halten, und vielleicht kann ich die vor mir noch überholen, vielleicht. Aber das hängt von deren Tagesform, von unserer Tagesform ab. In einer Minute weiß ich es.

So gegen 500 m beginne ich, mich zu positionieren, als ein Raunen durchs halbvolle Stadion geht. Obwohl ich mich nicht ablenken lassen will, sehe ich doch, dass der Champion so 150 m weiter vorne gestürzt ist und, dass der Kenianer zu ihm aufläuft und – ich muss zweimal hinschauen –, bei ihm stehen bleibt, ihn stützt und sie zusammen weiterhumpeln.



Da reißt der Himmel auf ins Nichts. Was soll ich tun? Gleich bin ich bei ihnen. Ich kann Erster werden, Olympiasieger, Goldmedaille. Gleichzeitig weiß ich, dass dieser Sieg nichts wert wäre. Die Entscheidung ist schon gefallen, 200 m vor dem Ziel. Das steht fest. Die zwei Sieger humpeln mit Beifall gekrönt zum Ziel. Was nutzt es, wenn ich auch stehen bleibe? Wird man mir diese Geste abnehmen? Sie ist doch schon vergeben! All die Mühen der letzten Jahre für diese Geste? Und, wollte ich es überhaupt? Würde ich anhalten, weil mir nichts anderes übrig bleibt? Wäre Vorbeirennen Schwäche oder Stärke? Was ist ehrlicher? Was werden die anderen fünf tun? Wenn nur einer weiter rennen würde, dann könnte ich es auch tun.

Aber ich würde bewusst, demonstrativ als Zweiter über die Ziellinie kommen und den Ersten dadurch disqualifizieren. Ich würde auch zu den Gewinnern gehören. Etwas vom Ruhm der eigentlichen Sieger würde auf mich abfärben.

All diese Gedanken – sie mussten Zehntelsekunden gebraucht haben – geben mir keine Antwort. Was soll ich tun?

Ich merke, wie ich zu erstarren beginne.

Mein Bein schmerzt plötzlich an der Prothese. Die restlichen Läufer ziehen an mir vorbei.

Als ich ihnen wieder näher komme, sehe ich vor mir, dass jeder einzelne – oder war es die Gruppe? – bei dem Gefallenen anhält und im Triumphzug mitzieht. Ja, Triumphzug, die Zuschauer im Stadion haben sich Beifall klat-schend erhoben.

Und ich? Gleich bin ich bei ihnen? Ich werde nicht anhalten!

Entschlossen renne ich an ihnen vorbei, verschärfe sogar mein Tempo.

Das Stadion verstummt. Aber die Stille hat der Sturz ausgelöst, nicht meine Tat, da bin ich mir sicher. Gleich bin ich am Ziel. Mein Plan geht auf, keiner hat die Verfolgung aufgenommen.

Da ist die Ziellinie. Ich schaffe es, ich schaffe es einen Meter davor abrupt stehen zu bleiben. Jetzt drehe ich mich um und gehe langsam auf die Gruppe vor mir zu.

Hilfsbereit will ich scheinen, auch wenn ich noch ganz außer Atem bin. Normalerweise bleibe ich nach so einem Rennen erst einmal für ein paar Minuten am Boden liegen.

Das Stadion ist erstarrt. Fast denke ich, alle können das leichte Knarren meiner Prothese hören. Auch meine Konkurrenten wirken in ihren Bewegungen wie eingefroren.

Werden die Sieben mich aufnehmen?

So oder so, krönen sie mich.

Nur eines dürfen sie nicht. Ein Schreck erfasst mich, wie wenn mein Plan davonschwimmen würde. Wenn sie darüber zu streiten anfangen würden, was sie mit mir anfangen sollten, dann würde ich auch verlieren. Dann gäbe es gar keinen Sieger.

Dann würde nicht einmal das Dabei-Sein-Ist-Alles mehr zählen.



Illustration: Henry Wirth

Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 4.1

Ein Mann kommt ins Wirtshaus, setzt sich an den Tresen, bestellt ein Bier, trinkt es langsam, lässt aber einen Zentimeter hoch Bier im Glas und schüttet dieses dem Wirt urplötzlich ins Gesicht.

Der Wirt erbost: „Was soll denn das!?“

Der Gast: „Entschuldigung, das tut mir ja so leid, das ist wie ein Zwang, der über mich kommt. Es ist mir ja so peinlich.“

Der Wirt: „Dann sollten Sie sich aber professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten suchen!“

Der Gast: „Ja ja mache ich!“

Eine Woche später. Derselbe Gast, derselbe Tresen, wieder ein Bier langsam getrunken, und plötzlich hat der Wirt wieder den Rest im Gesicht.

Er explodiert: „Was fällt Ihnen ein? Ich habe doch gesagt, sie sollen zum Psychologen gehen ...!“

Der Gast: „Können Sie mir noch einmal verzeihen, es ist mir ja so peinlich, ich dachte, ich kriege das in den Griff, ich werde gleich einen Termin beim Psychologen machen.“

Nach einem halben Jahr sitzt der Gast wieder vor dem Tresen und trinkt ein Bier. Der Wirt hat die Sache inzwischen vergessen. Plötzlich hat er wieder Bier im Gesicht. Er erkennt den Gast und brüllt: „Was habe ich Ihnen gesagt sie sollten sich doch Hilfe suchen!!!“

Der Gast: „Habe ich doch!“

Der Wirt: „Hat aber nichts geholfen!“

Der Gast: „Doch doch, inzwischen ist es mir nicht mehr peinlich!“

Wer ist Wolfram?



Besuch eines Bundesliga- spiels



Vor ein paar Jahren drängte mich ein Freund, mit ihm ein Fußballbundesligaspiel zu besuchen, live, im Stadion.

Es ist jetzt nicht wichtig, zu sagen, welche Mannschaften da gespielt haben, denn damals hatten diese Namen für mich keine Bedeutung. Ich muss allerdings zugeben, dass ich als Kind jedes Wochenende mit der Mannschaft meiner Heimatstadt mitgefiebert habe und wohl ein oder zweimal direkt dabei war. Aber das war schon lange her. Wichtigeres beherrscht seitdem mein Leben.

Zugeben muss ich auch noch, dass ich schon manchmal am Fernseher hängen bleibe, wenn gerade irgendjemand die Sportchau angeschaltet hat.

Warum ich meinen Freund begleitet habe, weiß ich heute nicht mehr. Aber diese Erfahrung möchte ich jetzt als eine (kleine) Horizonterweiterung schildern.

Zunächst fand ich es angenehm, mit vielen anderen ins Stadion zu strömen, alle schienen fröhlich und friedlich, zumindest dort wo wir einzogen. (Nur „vonweitem“ waren Fangesänge zu hören.) Einer von vielen zu sein, tat mir gut. Dann begann das Spiel.

Bald musste ich feststellen, wie ich mich ans Fernsehen gewöhnt hatte: Keine Nahaufnahmen, keine Wiederholungen, keine Zeitlupe, kein Kommentar.

ge|halt|volle Horizonterweiterung 4.1

Bald verlor ich das Interesse an den kleinen Figuren dort unten auf der Wiese, pardon, auf dem Rasen, weit genug entfernt, um nicht einmal die Rückennummern entziffern zu können.

Erkennen hätte ich sie sowieso nicht können, da die Spieler mir alle unbekannt waren.

So fehlte auch jeder Reiz, wer gerade am Ball war, namenlose Spielfiguren und nicht Stars. Sie taten mir alle leid, die Spieler wie sie da herumrannten, meistens vergeblich, oder herumstanden. Auch die Anfeuerungen der Massen klangen nicht bis zu mir.

Meine Aufmerksamkeit erhielten immer mehr die Spieler, die nicht gerade aktiv am Geschehen beteiligt waren. Für mich standen sie irgendwie nur (mehr teilnahmslos) herum.

Wahrscheinlich, so vermutete ich, stehen sie mehr herum als dass sie rennen, und noch seltener haben sie was mit dem Ball zu tun.

Als das erste Tor fiel, putzte ich mir gerade die Nase, d.h. ich verpasste es.

Eine Großleinwand zur Wiederholung gab es nicht. Es war vorbei, das Tor, ich konnte es nie mehr wieder sehen (außer im Fernsehen).

Meine Schilderung mag vielleicht jetzt manchem unglaublich klingen, aber es war wirklich so.

Da das Spielgeschehen mir einfach zu weit weg war und mir echt Kraft kostete, irgendwie durchzublicken,

wandte ich meine Aufmerksamkeit jetzt mehr meinen Nachbarn zu. An den Fantrikots erkannte ich einige Anhänger der Gastmannschaft, die in der Zwischenzeit schon drei Tore zurück lag. So sahen diese auch aus, etwas bedrückt, fast so, wie wenn sie vorzeitig gehen wollten. Und tatsächlich, einer von ihnen sprach mich an.

Treffend meinte er, dass ich wohl kein Fußballfan sei, das merke man. Ohne eine Antwort abzuwarten, fing er an, mir von sich zu erzählen, dass er jedes Wochenende dabei sei, dass er so ein Spiel wie das jetzige kaum mehr aushalten könne, er ab und zu rausmüsse, und er jetzt schon wüsste, dass er das alles erst am Dienstag überwunden haben würde.

Verständnisvoll versuchte ich mich auf das Gespräch einzulassen. Ich fand das spannend, eingeladen worden zu sein, ins Innere eines Fußballfans schauen zu dürfen. Ein Tor fiel, aber es schien ihn nicht mehr sehr zu interessieren. In der Zwischenzeit sprachen wir über den Alkoholkonsum von Fans und wie es ihm damit erginge.

Plötzlich brach er das Gespräch ab, weil seine Freunde die Zuschaueränge verließen und ihm zuwinkten. Es schien ihnen zu reichen. Ohne Gruß zog er mit ihnen ab. Jetzt kommt das Bier dran, so hatte er es mir kurz vorher erklärt, aber nicht zu viel, er könne sich beherrschen.

Bald darauf war auch das Spiel zu Ende.

Ich hatte Spaß bekommen. Das ganze Drumherum war echt neu und herausfordernd für mich.

Und vor allem die Erkenntnis, dass eine Übertragung im Fernsehen wenig mit dem wirklichen Spiel zu tun hat. Dort ist es ein mediales Ereignis, eine Erfindung der Kameralente, der Regieanweisung, der Kommentatoren. Hier war ich ganz auf meine Kenntnisse, Fähigkeiten und Bildung angewiesen.

Wow, ich war in einer anderen Welt gewesen.

Mein Freund schüttelte nur den Kopf und musste sich alleine über den Sieg seiner Mannschaft freuen.

George



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilzigggrundstr.103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin, erscheint alle 2-3 Monate

Bestellung und Abo unter: info@gehaltvoll-magazin.de, www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 4.1 fanden. Danke



ANZEIGE

IGNIS Akademie 
für Christliche Psychologie





Machen Sie mit

Fernkurs
Glaube und Psychologie
Christlicher Glaube und Psychologie?
Ein Jahr lang von zu Hause aus
auf Entdeckungsreise gehen!
Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

Vorschau Nr. 4.2



„... und saßen mit ihm auf der Erde 7 Tage und 7 Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“ (Hiob 2,12)

Halten: Trösten ist unverzichtbar

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um einen freiwilligen Unkostenbeitrag, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jeden Unkostenbeitrag.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin,
IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70
BIC: GENODEF1WU1
Stichwort: Unkostenbeitrag

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de



Werden Sie Abonnent: **Warum?**



Matthias R. Misch

Geigenbaumeister

Meisterinstrumente Restaurierung Vermietung

99096 Erfurt, Viktor-Scheffel-Str. 61

+49(0)361-6015140

+49(0)172-7115668

www.misch-geigenbau.de



Wovon träumst du?

Von einem grenzenlosen Land
Wo alle sich lieben
Immer Sonne
Mit viel Strand
Und mehr als genug zu essen
Für alle
Schlaraffenland

Von einem Land mit vielen Wegen
Mit Liebe
Sonne und Regen
Genug Essen für jeden
Und dem täglichen Nein
Zur Schlange
Garten Eden

(Werner May)