#5

arbeit und familie in balance halten

Einführung: Wie gestalten Sie Ihr Leben?

Was erwartet uns heute?

Ziel

Ziel dieses Kapitel ist es, zu erkennen, dass die **Fokussierung auf die eigene Berufung hilft, Prioritäten zu setzen.** Wenn wir einen Fokus gesetzt haben, können wir einen gesunden Lebensstil entdecken, in dem es Raum für andere und für Sie gibt.

Gebet für das Treffen

„Es ist nicht das Ziel von Zeitmanagement, mehr zu tun, sondern die Lebensqualität zu verbessern.“
(unbekannt)

Austausch (5 Min.)

Was denken Sie über diese Aussage?

Worum geht es im Leben?

Zeit, unser Weltbild zu hinterfragen

Viele Menschen denken, dass sie nicht all das tun können, was sie ihrer Meinung nach tun müssen. Ihnen fällt die richtige Aufteilung der verfügbaren Zeit schwer. Bei Christen ist dies oft die Aufteilung zwischen der **beruflichen Arbeit, der Familie, der Gemeinde, der Freizeit und anderen Dingen.**

Wie können wir lernen, damit umzugehen und etwas zu verändern?

Für diese Frage ist es erst einmal wichtig zu reflektieren, wie wir das Leben sehen.

Die nachfolgenden Abschnitte sind von Paul Donders‘ Buch „Kreative Lebensplanung“ (Gerth Medien) inspiriert. Paul Donders ist ein Trainer, Coach und Autor aus den Niederlanden.

Das Leben als ein Produktionsprozess?

Sehen Sie sich als ein Produktionsmittel, das genug produzieren muss, um **Gott und die Menschen um Sie herum zufriedenzustellen?** Dies scheint wenig Erfüllung bereitzuhalten und spiegelt nicht Gottes Vision für uns Menschen wider.

Wir arbeiten und leben, als ob wir immer höher steigen und sehr erfolgreich sein müssen. Dies wird heute auch als „Statusangst“ (Alain de Botton, britisch-schweizerischer Schriftsteller) bezeichnet.

Statusangst bezeichnet eine Befürchtung, auf der sozialen Leiter nicht hoch genug aufsteigen zu können oder den sozialen Status zu verlieren. Diese Furcht resultiert aus den hohen Erwartungen von anderen und von uns selbst. Man nimmt an, dass jeder die gleichen Möglichkeiten hat, und so wird jeder für seinen eigenen Erfolg verantwortlich gemacht. Der Erfolg ist das Ziel, und die Angst, dieses Ziel nicht zu erreichen, wird Statusangst genannt. Diese Angst kann unser Leben bestimmen.

Austausch (5 Min.)

Kommt Ihnen Statusangst bekannt vor?

Welche Perspektive auf das Leben zeigt sich in der Bibel?

Die Bibel zeigt eine andere Perspektive auf:

- Es geht in diesem Leben um Liebe, Beziehungen, Gleichheit, Gerechtigkeit, Güte und Treue.
- Die Bibel relativiert das Glücksgefühl, das wir aus dem sozialen Erfolg gewinnen.
- Jeder ist gleich, obwohl er anders ist:
  1. Korinther 12
  Denn wie der Leib einer ist und hat doch viele Glieder, alle Glieder des Leibes aber, obwohl sie viele sind, doch ein Leib sind: so auch Christus.
- Das Leben ist nicht etwas, das wir Menschen erschaffen und kontrollieren können.
- Die Segnungen, das Glück und die Fähigkeit, unser Leben zu genießen, sind Gaben Gottes:
  Prediger 3, 13
  Denn ein jeder Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.

Ein Leben, das auf Qualität und Leidenschaft beruht

So gewinnt man eine andere Sichtweise der Dinge, nämlich aus den gemachten Erfahrungen und genutzten Möglichkeiten ein schrittweises Verständnis des Lebens zu gewinnen – wie ein stufenweises Wachsen.

Ein Auszubildender erlernt ein Handwerk (oder einen Beruf) und schaut zu, wie andere dieses Handwerk ausüben. Er erlernt zunächst die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten, und wenn er dieses Lernen ernst nimmt, wächst er in seinen Fähigkeiten und erreicht die nächste Stufe, er entwickelt sich als Assistent und wird ein Experte in dem Handwerk.

Er kann sich weiterentwickeln und ein Meister in seinem Beruf werden, und anderen durch seine Art des Lebens dienen. Er kann sogar noch weiterwachsen und ein Künstler werden. Ein Künstler erschafft neue Dinge, die noch nicht existieren, er investiert seine Energie in seine Kunst.

Als ein kostbares und einzigartiges Kind Gottes können **Sie Ihr Leben in einer einmaligen Weise gestalten; als ein Zeuge für Gott können Sie selbst ein schöpferischer Gestalter sein.**

„Kein Kunstwerk ist bedeutsamer als das Leben eines Christen."
(Paul Donders, niederländischer Coach, Trainer und Autor)

Austausch (5 Min.)

Auch wenn Sie kein Künstler sind: Was können Sie erschaffen und gestalten?

Die Umstände ändern sich und neue Herausforderungen treten auf

Veränderungen sind die neue Norm

Die meisten von uns sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass Beständigkeit die allgemein akzeptierte Norm ist. Nun müssen wir uns an Umstände anpassen, die alles andere als beständig zu sein scheinen:

- Es gibt einen **enormen Zuwachs an Wissen**, der zu Veränderungen in unserem Beruf führt und auch verändert, wie wir unser altes Wissen einsetzen sollten.
- Es gibt eine enorme **technische Entwicklung** im Bereich der Kommunikation.
- **Die Welt wird ein Dorf**, und wir müssen uns an neue und andere Kulturen, Gebräuche und Glaubensgrundsätze anpassen.
- Die Art und Anzahl unserer Netzwerke und gesellschaftlichen Beziehungen verändern sich.
- Es gibt neue **Regeln und Richtlinien.**
- **Trends und Medienhypes** ändern sich ständig.
- Da die Welt so klein geworden ist, können globale Herausforderungen wie Pandemien auftreten.
- Es gibt Übergänge zu neuen Generationen und Veränderungen. Das Marketingbusiness bezeichnete früher 40 Jahre als die durchschnittliche Dauer einer Generation, heute reden wir von fünf bis sieben Jahren.

Heute ist „Veränderung“ die Norm. **Wir müssen lernen, mit der neuen Geschwindigkeit zurechtzukommen.** Manchmal versuchen wir verzweifelt, uns an der Illusion der Beständigkeit festzuhalten.

Um in einer Welt zu überleben, wo vieles des uns Bekannten in Bewegung ist, müssen wir sowohl körperlich als auch geistlich die volle Verantwortung übernehmen.

> *„Wir müssen selbst auf uns aufpassen, denn kein anderer wird das für uns in diesem Umfeld tun, wo jeder gerade lernt, mit Veränderungen umzugehen.“*
> *(John Whitmore, britischer Automobilrennfahrer und Sachbuchautor, in „Coaching for Performance“)*

Der US-amerikanische Unternehmer Bill Gates wurde 1996 in einem Interview gefragt, was seine größte Angst sei. Seine Antwort lautete:

> *„Ich habe nur vor einer Sache Angst, und zwar, dass mein Unternehmen zu langsam wird. Wir können es uns nicht erlauben, für ein halbes Jahr stillzustehen oder uns zu langsam zu entwickeln, denn das kann der Ausschlag dafür sein, ob wir überleben oder nicht.“*

Das Jahr 2020 hat uns insbesondere herausgefordert, plötzliche Veränderungen anzunehmen und aktiv zu gestalten. Im Kampf gegen **Covid-19** wurde in einem **Lockdown** das öffentliche Leben gravierend beschränkt – mit immensen Konsequenzen für die Wirtschaft. Zahlreiche Unternehmer mussten schnell auf die hygienischen Sicherheitskonzepte reagieren und ihre Produktion oder ganze Geschäftsmodelle umstellen.

Während die einen in Kurzarbeit geschickt wurden, sahen sich die anderen in dieser Extremsituation im Home Office und ohne ausgleichende Freizeitaktivitäten in einer neuen Intensität vor die Herausforderung gestellt, im Gleichgewicht zu bleiben und ihre Zeit konstruktiv aufzuteilen. Andere wiederum haben die neue Freiheit von wegfallenden Terminen stark genossen und konnten endlich mehr Zeit mit ihren Familien verbringen.

Lassen Sie eine Person aus Ihrer Runde erzählen

Welche Schwierigkeiten haben Sie, wenn es darum geht, Ihr Leben im Gleichgewicht zu halten? Wie gehen Sie mit den zahlreichen Veränderungen unserer Zeit um?

Zu viel auf der Liste?

Die meisten Menschen denken, dass es zu viele Anforderungen an ihr Leben gibt. Sie haben das Gefühl, wie ein Jongleur alle Bälle in der Luft halten zu müssen, und manchmal greift man daneben und ein Ball fällt zu Boden.

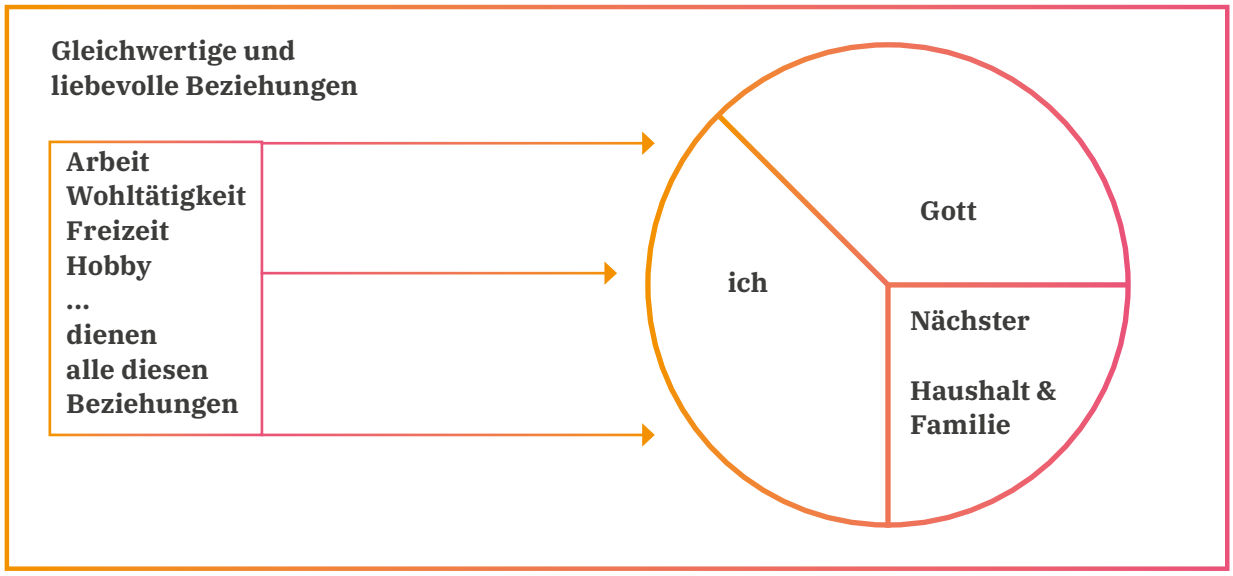
Sie möchten sich gleichzeitig um Ihre kranke Mutter kümmern und um Ihre Familie, haben Verpflichtungen im Job, möchten sich persönlich weiterentwickeln und regelmäßig Sport treiben?

Viele Menschen erleben das. Um damit umzugehen, versuchen sie Prioritäten zu setzen, aber ist das der richtige Ansatz? Beim Prioritätensetzen untergliedern Sie Ihr Leben und Ihre Arbeit, und dann versuchen Sie einen Plan aufzustellen, wie viel Zeit Sie für jedes Element aufbringen wollen, aber es ist niemals wirklich genug. Denn in dem Moment, in dem Sie Zeit in eine Sache investieren, fehlt die Zeit woanders.

Alles, was Sie für eine Aufgabe oder für Menschen aufbringen, kostet Zeit. **Wir sollten aber lieber in Qualität statt in Zeit denken.** Sie gliedern die Dinge auf und leben kein ganzheitliches Leben.

Das nächste Bild erklärt dies:

Die richtige Balance



Beziehungen als Ziel und als Einschränkungen

Das Wichtigste im Leben sind Beziehungen. Sei es die Beziehung zu Gott, zu Ihrer Familie, zu anderen und zu sich selbst. Das Wesen dieser Beziehungen beeinflusst Ihre Möglichkeit, auf der Arbeit und überall sonst gute Leistungen zu erbringen. **In diesen Beziehungen finden Sie das Ziel des Lebens, insbesondere die Gottesbeziehung.**

Wenn Beziehungen unser Ziel sind, dann sind sie auch unsere Hürden. **Wenn wir durch unser Handeln unsere Beziehungen gefährden, verpassen wir unser Ziel: andere zu lieben, ihnen zu dienen und für sie zu sorgen.**

Wir brauchen einen Paradigmenwechsel: „Ich arbeite nicht mehr für mich selbst, meine Ambitionen, meine Sehnsüchte und meine Selbstverwirklichung oder Ehre. **Ab heute arbeite ich, um zu lieben, um meiner Familie und Menschen in meinem Umfeld zu dienen. Ich arbeite zur Ehre Gottes.“**

Wenn ich die Entscheidung gefällt habe, zur Ehre Gottes zu arbeiten, dann beginne ich, mein Leben auf eine gesunde Art und Weise zu führen.

Die bei der Arbeit verbrachte Zeit steht nicht im Konkurrenzkampf mit der Zeit, die ich in der Gemeinde oder mit meiner Familie verbringe, denn meine Arbeit dient auch diesen Zielen.

Ein Beispiel:
Wenn Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Fernsehen schauen und dabei Chips essen, dann ist dies eine göttliche Aufgabe, denn Gott möchte, dass Sie als Elternteil Zeit mit Ihren Kindern verbringen.

Wenn Sie im Büro arbeiten und dabei erkennen, dass Sie dies für Ihre Familie, für den Kunden und für Gott tun, dann wird Ihnen dieser Gedanke Erfüllung und Bedeutung schenken. Gleichzeitig wird dieser Gedanke Sie schützen, wenn Ihre Einstellung langsam Ihrer Beziehung zu Gott, Ihrer Familie oder anderen Beteiligten schadet.

Die Herausforderung ist es, diese Beziehungen zu respektieren

All dies hat Jesu Worte aus **Matthäus 22, 37–39** zur Grundlage:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt. Dies ist das höchste und erste Gebot. Das andere aber ist dem gleich: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“

Zu einer guten persönlichen Beziehung mit sich selbst gehört ein gesundes Maß an Selbstachtung, Erholung und Ruhe, Liebe, Zufriedenheit und Freude.

Bei **Jesaja 28, 12–13** steht die Geschichte, in der Gott die Anführer des Volkes beschuldigt, die falschen Prioritäten gesetzt zu haben. Gott lädt sie ein, Frieden und Ruhe bei ihm zu finden, aber sie entscheiden sich für etwas anderes. **Sie erwarten, ihren Frieden und ihre Ruhe woanders zu finden,** und infolgedessen stolpern sie und werden durch das Leben selbst verletzt:

[Gott], der zu ihnen gesagt hat: „Das ist die Ruhe, schafft Ruhe den Müden; und das ist die Erquickung!“ Aber sie wollten nicht hören. Darum wird für sie des HERRN Wort zu: „Zawlazaw zawlazaw, kawlakaw kawlakaw, hier ein wenig, da ein wenig“, dass sie hingehen und rücklings fallen, zerbrochen, verstrickt und gefangen werden.

Diese Bibelstelle zeigt, wie wichtig es ist, **den von Gott geschenkten Rhythmus und die Ruhezeiten zu respektieren und einzuhalten.**

Austausch (5 Min.)

Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Projekte durch fehlende Ruhe gescheitert sind?

Der göttliche Rhythmus (20 Min.)

Lesen Sie die folgenden Bibelstellen abwechselnd vor und tauschen Sie kurz Erfahrungen dazu aus.

1. Tag und Nacht: Die Nachtruhe achten

1. Mose 1, 14
Und Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheiden Tag und Nacht. Sie seien Zeichen für Zeiten, Tage und Jahre.

2. Die Arbeitswoche und der Ruhetag

1. Mose 2, 3
Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.

3. Bestimmte Feste aus Dankbarkeit heraus und als Ruhezeit feiern

2. Mose 23,16
Und du sollst halten das Fest der Ernte, der Erstlinge deiner Früchte, die du auf dem Felde gesät hast, und das Fest der Lese am Ausgang des Jahres, wenn du den Ertrag deiner Arbeit eingesammelt hast vom Felde.

4. Auszeiten nehmen (Sabbatjahr, Studienurlaub) oder ab und zu wegfahren

3. Mose 25, 3-4
Sechs Jahre sollst du dein Feld besäen und sechs Jahre deinen Weinberg beschneiden und die Früchte einsammeln, aber im siebenten Jahr soll das Land dem Herrn einen feierlichen Sabbat halten; da sollst du dein Feld nicht besäen noch deinen Weinberg beschneiden.

5. Momente der Reflexion oder Auswertung des vergangenen Jahres

3. Mose 25, 11–12
Als Erlassjahr soll das fünfzigste Jahr euch gelten. Ihr sollt nicht säen und, was von selber wächst, nicht ernten, auch, was ohne Arbeit wächst, im Weinberg nicht lesen; denn das Erlassjahr soll euch heilig sein; vom Felde weg dürft ihr essen, was es trägt.

6. Alles hat einen Ort und eine Zeit: Wagen Sie es, sich diese Zeit zu nehmen.

Prediger 3, 1–8
Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit; Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit; suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit; zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit; lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Der Trend geht hin zur Ausgeglichenheit

In der Praxis ist es nicht möglich, jederzeit ein perfekt ausbalanciertes Leben zu leben.

Es gibt Zeiten in unserem Leben, in denen die Arbeit mehr Zeit als gewöhnlich erfordert (zum Beispiel kurz vor einer Deadline oder wenn ein wichtiges Projekt ansteht). Und zu anderen Zeiten wird die Familie mehr Aufmerksamkeit fordern; Denken Sie an die Geburt eines Babys, wenn eine uns nahestehende Person krank ist oder jemand gestorben ist.

Aber nicht die momentane Schwankung ist wichtig, sondern der Trend. Ist er gut ausgeglichen, selbst, wenn er im Moment abweicht?

Reflexion (15 Min.)

1. Ergänzen Sie die Grafik auf der nächsten Seite.
Schätzen Sie die Menge an Zeit, die Sie im Verlauf des letzten Jahres für die verschiedenen Bereiche aufgebracht haben: Arbeit, Familie und andere Beziehungen, Gott, Gemeinde, Erholung und Weiterbildung — und markieren Sie sie in verschiedenen Farben.

2. Ist Ihr Leben ausgeglichen?

3. Was tun Sie, um sicherzustellen, dass es ausgeglichen bleibt?

Ihr persönliches Work-Life-Diagramm

% Ihrer Zeit:
Arbeit (grün)

Familie /
Beziehungen (dunkelblau)

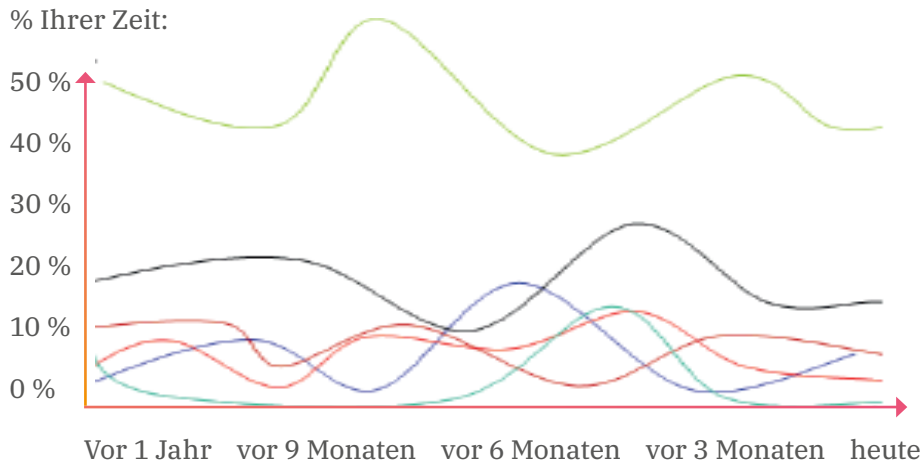
Gott (rot)

Gemeinde (rosa)

Erholung (hellblau)

Weiterbildung (türkis)

Beispiel



% Ihrer Zeit:
Arbeit (grün)

Familie /
Beziehungen (dunkelblau)

Gott (rot)

Gemeinde (rosa)

Erholung (hellblau)

Weiterbildung (türkis)

Fazit

- **Arbeit ist eine gottgegebene Aufgabe,** und wir ehren Gott, indem wir unsere Arbeit gut ausführen.
- **Arbeit trägt zur Versorgung der Familie bei**. Schließlich verdienen Sie ein Einkommen, sparen etwas und finden Erfüllung, was wiederum dabei hilft, dass Sie in Ihrer Familie besser Ihre Aufgaben wahrnehmen können.
- Die Maßeinheit „Beziehungen“ kann an alles, was wir tun, angelegt werden: sei es die Beziehung zu Gott, zur Familie, zu Kollegen und innerhalb der Gemeinde

Die Menge der von uns aufgebrachten Zeit muss nicht deckungsgleich mit unseren Prioritäten sein.

Abschlussgebet

Denken Sie gern an Ihre Antwort 3 aus der Reflexion: Was Sie tun können, damit Ihr Leben ausgeglichen wird / bleibt. Wenn Sie möchten, beten Sie, dass Gott Ihnen in der nächsten Woche hilft, einen Schritt in ein ausgeglichenes Leben zu gehen.

Wer in das Thema noch tiefer einsteigen möchte, kann ergänzend das Buch „Kreative Lebensplanung“ (Gerth Medien) von Paul Donders lesen: Link zum Buch

#5

arbeit und familie in balance halten

Vertiefung: Wie wollen Sie Ihr Leben ab jetzt leben?

Was erwartet uns heute?

Ziel

Ziel dieses Kapitel ist es, **Ihre Zeit und Prioritäten zu prüfen** und einen Reflexionstag oder ein **Reflexionstreffen** zu initiieren, in dem Sie Ihr Leben in Hinblick auf Ihre Berufung reflektieren können.

Gebet für das Treffen

Das letzte Treffen (10 Min.)

Machen Sie eine kurze Runde, in der jeder erzählen kann, was er oder sie aus dem letzten Treffen für sich mitgenommen hat.

Konnten Sie ein Stück Ausgeglichenheit in Ihren Alltag bringen?

Ihre Berufung managen

Weil Zeit eine Tatsache ist, die wir nicht ändern können, müssen wir lernen, unsere Prioritäten zu managen, damit wir unsere Zeit gut investieren.

Wir verlieren uns selbst so leicht und verschwenden Zeit, indem wir eine Vielzahl von verschiedenen Dingen tun. Die Welt ist sehr klein geworden, und es gibt sehr viele Ablenkungen.

Es ist wichtig, den Fokus im Leben nicht zu verlieren.

Konkret:

- **Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, in denen Sie gut sind, verbringen Sie keine Zeit mit anderen Dingen.**
- **Ihre Berufung wird Ihrer Belastbarkeit entsprechen.** Gott hat Sie nicht dazu berufen, etwas zu tun, für das Sie nicht geeignet sind.
- **Treffen Sie Entscheidungen und kennen Sie Ihre Grenzen.**
  Es fällt uns grundsätzlich schwer, konzentriert zu bleiben, weil wir uns schuldig fühlen, wenn wir die von der Gesellschaft an uns gerichteten Appelle nicht beantworten. Diese Anforderungen werden nicht unbedingt aktiv von anderen ausgesprochen, aber in unserer Interaktion mit anderen oder als Reaktion auf stressige Situationen können wir diese dringenden Bitten manchmal fühlen. Wie gehen wir damit um?

Wir dürfen Nein sagen

Die Bibel beschreibt die Gemeinschaft der Menschen metaphorisch als einen Körper: Jedes Körperteil hat seine eigene Aufgabe. Eine Niere ist geschaffen, um als Niere zu fungieren und nicht als eine Lunge.

Wenn also eine Bitte an uns herangetragen wird, die nicht unserer Berufung entspricht, sollten wir nicht versuchen, das Problem selbst zu lösen. Wir sollten vielmehr das Problem mit jemandem besprechen, der helfen kann, der zur Arbeit in diesem bestimmten Bereich von Gott berufen und geschaffen wurde.

Indem wir jemand anderem eine Aufgabe überlassen, erlauben wir der Gemeinschaft, involviert zu sein und die Verantwortung füreinander zu übernehmen, ohne dass wir die Last der Welt auf unsere eigenen Schultern nehmen müssen.

Wenn wir uns berechtigterweise schuldig fühlen, müssen wir erkennen, dass wir Menschen mit Grenzen und Fehlern sind. Seien Sie gewiss, dass Jesus auch für diese Schuld starb. Wenn aber die Vergebung der Sünden die einzige Errettung wäre, wäre dies noch nicht genug, denn das ändert oder löst die Situation nicht. Ohne die Auferstehung (Erneuerung) ist das Kreuz (Vergebung) nur die Hälfte des Evangeliums.

Die Erneuerung, die uns durch die Auferstehung geschenkt wurde, kann auch in unserem täglichen Leben Gestalt annehmen. **Gott möchte durch den Heiligen Geist aktiv an unserem Leben teilhaben.** Seine Stärke will unsere Unzulänglichkeiten heilen und ergänzen. Das geschieht manchmal direkt und manchmal indirekt durch die Gemeinschaft. Und nach der Wiederkehr Jesu Christi wird diese Heilung perfekt abgeschlossen sein.

Zeit ist unser Diener

Die Zeit selbst ist relativ konstant, wir können sie nicht beeinflussen. **Wir werden nie mehr Zeit haben als jetzt.** Wir leben im Hier und Jetzt und haben schon immer die gesamte verfügbare Zeit gehabt. Wir müssen lernen, Gottes Hinweise anzunehmen, wie wir unsere Zeit gut organisieren. Dabei ist es wichtig, die Kräfte zu erkennen, die uns davon ablenken, innerhalb des verfügbaren Zeitrahmens Gottes Ziel zu erfüllen. Wenn es um Zeit geht, kennt Gott das größere Bild.

In **Johannes 11, 1–16** steht, dass Jesus, nachdem er von Lazarus‘ Krankheit gehört hat, noch zwei Tage wartet, bevor er ihn besucht, obwohl das bedeutet, dass Lazarus stirbt. Jesus wusste, dass es zur Ehre Gottes sei, wenn er Lazarus von den Toten auferweckt.

Dies lehrt uns, dass wir uns selbst fragen, **welche unserer Aktivitäten zur Ehre Gottes geschehen.**

Gleichzeitig hilft es uns, innezuhalten und über unsere Bemühungen nachzudenken, wenn wir wissen, dass die Segnungen und die Früchte, die aus unserer Arbeit erwachsen, nicht allein von unseren eigenen Bemühungen herrühren.

Psalm 127, 1–2
Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzet und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.

Austausch (10 Min.)

Was sind Ihre Zeitfresser? Wenn uns die Zeit davonläuft, sollten wir uns fragen, was so viel von unserer Zeit aufsaugt.

Hier einige weitere Beispiele:

- Unser Mangel an Disziplin
- Unsere Arbeit als Ausrede, um unserem Zuhause fernzubleiben
- Unsere Arbeit als ein Mittel, um ... zu entfliehen
- Weil unsere Chefs uns in den höchsten Tönen anpreisen, wenn wir zu viel und zu hart arbeiten
- Arbeit als Statussymbol, Arbeit als Sicherheit, Wertschätzung, usw...
- Eine übermäßige Nutzung sozialer Medien kann ein großer Zeitfresser sein.

Praktische Tipps zum effizienten Einsatz Ihrer Zeit und zur besseren Lebensqualität

Nicht alles, was unsere Zeit erfordert, ist auch wichtig. Einige Dinge sind vielleicht dringend, weil wir sie zu lange aufgeschoben haben oder weil andere Menschen sie für wichtig erachten.

	dringend	**nicht dringend**
wichtig	sofort erledigen	Prioritäten
nicht wichtig	Fallen	delegieren / verschieben

Die obige Übersicht zeigt, wie wir mit den Fallen der Dringlichkeit umgehen sollten.

Wir sind oft in den dringenden Dingen gefangen, ohne uns selbst zu fragen, ob sie tatsächlich wichtig sind, wenn wir eigentlich die wichtigen Dinge bearbeiten sollten, die – noch – nicht dringend sind. Auf diese Weise vermeiden wir, dass die Dinge dringend werden, und wir somit ständig unsere Zeit damit verbringen, alles aufzuholen und an den dringenden Aufgaben zu arbeiten, also ständig „Feuer zu bekämpfen“.

Einen heiligen Rhythmus leben

Hinweis: Die nachfolgenden Tipps sind von „The Rule of Benedict for Beginners“ von Wil Derkse, niederländischer Philosoph, inspiriert: Link zum Buch

Austausch (30 Min.)

Diskutieren Sie die folgenden Tipps. Haben Sie schon einige Erfahrungswerte? Welche Tipps möchten Sie umsetzen?

Bei einer Gruppengröße bis vier Personen können Sie sich alle gemeinsam austauschen. Bei einer größeren Gruppe sprechen Sie bitte jeweils zu zweit.

12 Tipps für einen heiligen Rhythmus

1. Beginnen Sie rechtzeitig. **Planen Sie Ihre Zeit großzügig mit Zeitpuffern** – so oft passiert Unvorhergesehenes, das uns Flexibilität abverlangt.

2. Anfrage und Antwort: **Beginnen Sie sofort in dem Moment, in dem eine Anfrage an Sie gestellt wird**, oder wenn Sie es geplant haben, eine bestimmte Aufgabe zu beginnen. Zu viel Zeit wird mit Dingen verschwendet, die nichts mit den vorliegenden Aufgaben zu tun haben. Oft trödeln wir noch etwas herum, bevor wir tatsächlich loslegen.

3. Tun Sie die richtigen Dinge zur richtigen Zeit. Betrachten Sie Ihren täglichen Rhythmus, und **erledigen Sie die wichtigsten Aufgaben dann, wenn Sie am fittesten sind.** Am Morgen sind Sie wahrscheinlich wacher als direkt nach dem Mittagessen.

4. Hören Sie rechtzeitig auf; machen Sie Pausen. Halten Sie regelmäßige Ruhe- und Arbeitszeiten ein. Arbeiten Sie nicht einfach weiter, nur um etwas abzuschließen, sondern **wagen Sie es, rechtzeitig aufzuhören und nach einer Ruhepause an der Aufgabe weiterzuarbeiten.** Auf diese Weise werden Sie erholt und viel leistungsfähiger sein.

5. **Konzentrieren Sie sich auf die Arbeit selbst und nicht nur darauf, sie zu erledigen.** Das schafft mehr Frieden, erhöht die Qualität, und ist auch oft effizienter.

6. **Segnen Sie Ihre Gedanken, Ihre Worte und Ihre Werke.** Seien Sie positiv und ermutigend; dieser Ansatz schenkt Ihnen Kraft und Segen.

7. Für Arbeitgeber: **Beziehen Sie die verschiedenen Lebensabschnitte wie Alter, schwierige Zeiten etc. mit in Ihre Planung ein.** Auch als Arbeitgeber ist es wichtig, diese verschiedenen Lebensabschnitte zu beachten. Dies wird umso wichtiger, weil wir wahrscheinlich länger arbeiten müssen und der menschliche Körper seine Grenzen hat. Somit sind die folgenden Punkte von großer Bedeutung:

   - Verschiedene Aufgaben und Jobs so zu beschreiben, dass die jeweilige physische und psychische Belastung mit angegeben wird;
   - Ein flexibles Belohnungssystem aufzustellen, dass auf diesen Beschreibungen basiert;
   - Die Konsequenzen daraus mit Ihren Angestellten zu diskutieren und einen Sinn für Verantwortung zu schaffen, damit Erträge und Aufwendungen durch Sparpläne und Pensionen angepasst werden können.

8. Reservieren Sie Zeit für Ihre Arbeit am Tag und vermeiden Sie Ablenkungen **(begrenzen Sie die Zeit für E-Mails, Telefonate, soziale Medien)**.

9. **Vereinbaren Sie ein festes Treffen** mit Ihrer Familie und seien Sie dann verfügbar.

10. **Identifizieren Sie die Ablenker**, die Sie von Ihrem Ziel abhalten.

11. Telefonieren Sie einmal am Tag mit Ihrer Familie oder schreiben Sie eine Nachricht, wenn Sie sie nicht persönlich sehen können.

12. **Schließen Sie sich einer Kleingruppe an**, in der man füreinander betet und sich umeinander kümmert.

Neue Wege des Arbeitens

Sie können Ihre Arbeitslast auch erleichtern, wenn Sie sich einen neuen Job suchen, in dem Sie weniger Stress haben. Es gibt immer mehr Menschen, die von zu Hause aus arbeiten, flexible Arbeitszeiten haben, Jobs teilen oder Portfolioarbeit erledigen, bei der eine Person verschiedene Aufgaben oder Rollen übernimmt. Diese Veränderungen an sich garantieren noch kein ausgeglichenes Leben. **Nur Christus kann dies erreichen, indem er in Ihnen und durch Sie wirkt und Sie von innen heraus verändert.**

Austausch (15 Min.)

Tun Sie sich zu zweit zusammen und diskutieren Sie die folgenden Fragen.

Sind Sie sich Ihrer Berufung bewusst? Hilft Ihnen das dabei, fokussiert zu bleiben?

Wenn Sie einen Partner oder eine Partnerin haben: Wie involvieren Sie Ihr Gegenüber in diesen Prozess? Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam alles zu bewerten und zu reflektieren, oder tun Sie dies jeweils einzeln und diskutieren es hinterher gemeinsam?

Wenn Sie keinen Partner oder keine Partnerin haben: Möchten Sie einen guten Freund heranziehen und mit ihm oder ihr diesen Prozess teilen? Wie möchten Sie ihn oder sie involvieren?

Planen Sie einen Reflexionstag

Es ist gut, **sich einmal im Jahr Zeit zu nehmen, um die vergangenen zwölf Monate auszuwerten** und um festzustellen, ob die verbrachte Zeit für Arbeit, Familie, Beziehungen und Freizeit ausgeglichen genug ist.

Bitten Sie Ihren **Partner** oder einen **guten Freund**, Ihnen dabei zu helfen. Diese Personen haben oft eine bessere Vorstellung davon, wie Sie mit Ihrem Leben wirklich zurechtkommen.

Das Ergebnis dieser Auswertung wird wahrscheinlich so aussehen, dass Ihr Leben nicht im Gleichgewicht ist und dass Sie Ihre Richtung anpassen müssen.

Einige Menschen werden sich zum Beispiel in ein **Kloster** zurückziehen, **in der Stille** auf Gottes Stimme hören und entdecken, was Gott von ihrem Leben möchte.

Ziehen Sie sich zweimal im Jahr an einen ruhigen Ort zurück. **Fasten und beten Sie**, während Sie über diese wichtigen Fragen nachdenken. Nehmen Sie sich **allein** ein paar Tage Urlaub.

Feiern Sie, denken Sie nach, **schauen Sie zurück auf die Wendepunkte** in Ihrem Leben (zum Beispiel Ihre Hochzeit, Geburt Ihres Kindes, Ihren 30. oder 40. Geburtstag, Tod eines Ehepartners, die Krankheit eines Elternteils, ein Berufswechsel oder eine neue Karriere, usw.). Diese Betrachtungen haben keine festgelegte Zeit.

Planen Sie Zeit ein, um nachzudenken und um Ihren Zeitplan für das kommende Jahr zu betrachten, bewerten Sie dabei Ihren gewählten Lebensstil und Ihre Prioritäten neu.

Planen Sie Ihren Zeitplan auf jeden Fall auch flexibel, und reservieren Sie Zeit für unerwartete Vorfälle. Um sicherzustellen, dass Ihre Vorsätze mehr als nur gute Absichten sind, ist es wichtig, jedes Jahr eine festgelegte Zeit dafür zu blocken, zum Beispiel zwischen Weihnachten und Neujahr oder während Ihrer Urlaubszeit.

Zücken Sie Ihren Kalender und terminieren Sie jetzt diesen Tag!

Mein nächster Reflexionstag: _____

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch als Gruppe zu diesem Reflexionstreffen verabreden. Jeder denkt allein über die Fragen nach und Sie tauschen sich anschließend darüber aus.

Abschlussgebet

Reflexionstag

Sind Sie allein? Ist Ihr Handy ausgeschaltet?
Haben Sie es sich bequem gemacht?
Fühlen Sie sich wohl?
Dann betrachten Sie diese Fragen zum Nachdenken am Reflexionstag:

Ist Ihr Kalender ein Mittel, um Ihr Leben zu organisieren oder diktiert er Ihr Leben?

Schauen Sie sich Ihren Zeitplan erneut an: Reflektiert er die Prioritäten in Ihrem Leben?

Lassen Sie Platz in Ihrem Zeitplan für die unerwarteten Dinge und für Veränderungen in der Geschwindigkeit Ihres Lebens? Falls nein, wo können Sie dies einbauen?

Planen Sie freie Zeit für Ihre Familie, Freizeitaktivitäten und für Gott ein?

Wie bin ich so weit gekommen? Wie kam ich in die Situation, in der ich jetzt bin?

Warum passiert mir das?

Was bedeutet das für die Zukunft?