

Veränderungen optimal bewältigen

Gedankenanstöße von Ben und Barbara Jakob

Von Dauer ist nur der Wandel. Das einzig Sichere ist die Veränderung. Ohne Veränderung keine Entwicklung, kein Wachstum.

Strategien, um Veränderungen optimal zu bewältigen

- Veränderung ist das Leben selbst, nicht ein Ereignis.
- *To live is to change and to be mature is to have changed often.* (John Henry Newman) = Leben bedeutet Veränderung, Reife bedeutet, sich oft verändert zu haben
- *Man muss das Leben vorwärts leben, aber verstehen kann man es nur rückwärts.* (Sören Kirkegaard)

Ich brauche ein sicheres Fundament und gute Freunde

Wer oder was ist das Fundament Ihres Lebens?

Jesus Christus lässt Veränderungen in unserem Leben zu, damit wir uns verändern, daran wachsen und reifen, auch wenn es oft schmerzhaft ist.

Alles um mich herum kann sich ändern, Jesus Christus ändert sich nie. Er bleibt immer treu, er ist immer da. „*Ich bin bei euch bis an das Ende der Welt*“, sagt er uns zu.

In jeder Schwierigkeit, in jeder Not. Ich muss keine Angst mehr haben.

In Veränderungs- und Krisenzeiten zeigen sich die echten Freundschaften.

Freunde, die zuhören, mitfühlen, bei denen wir uns ganz angenommen wissen und die uns nicht verurteilen, sind ein wunderbares Geschenk.

Richtig reagieren/agieren und loslassen lernen

Am schwierigsten sind Veränderungen, die wir nicht selber wollen, z.B. der Tod eines geliebten Menschen, Verlust der Arbeitsstelle, eine Scheidung. In solchen Zeiten durchlaufen Menschen in der Regel einen Prozess, wie eine „Stresskurve“: Schock – Wut – Verneinung – Suche des Schuldigen – Depressive Verstimmung – Akzeptanz – Hoffnung – Selbstvertrauen – Zukunftsperspektive.

Wie reagieren wir? Problem- und Vergangenheits-orientiert (früher war alles besser – die guten alten Zeiten etc.): oder: Lösungs- und Zukunfts-orientiert; Akzeptieren und Annehmen, das Beste daraus machen; Chancen erkennen, Kreativität entwickeln.

Amerikanisches Sprichwort: You get bitter or better. (Du wirst bitter oder besser.)

Wo sollen/müssen Sie loslassen lernen? Sind Sie eher Problem- oder Lösungs-orientiert?

Merksatz für Zeiten der Veränderung, die wir nicht selber wollen:

Wenn Gott die Situation nicht ändert, will er vielleicht Sie verändern.

Chancen erkennen – die eigenen Quellen/Stärken/Gaben entdecken

Gott der Schöpfer hat große kreative Gaben und Fähigkeiten in uns alle hineingelegt. Wie und wo setzen Sie diese ein? Minderwertigkeitsgefühle „stressen“ Gott, der uns bedingungslos liebt und jeden einzelnen Menschen wunderbar geschaffen hat!

Nie aufhören zu lernen

Flexible Lebenseinstellung entwickeln, eingefahrene Gewohnheiten verändern. In der gegenwärtigen „zu-Hause-bleiben-Situation“ werden wir gezwungen, neue Abläufe und Tagesstrukturen zu entwickeln. Sehr gute Übung für Flexibilität und Lernen!

Selber aktiv werden

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier ... Man braucht mind. 6 Wochen, bis man eine alte, schlechte Gewohnheit abgelegt und sich eine neue angeeignet hat.

Aber auch: Mutig sein im Wagen neuer Schritte! Etwas in Bewegung setzen! Wir sind nie zu alt dazu! *Schlüsselfrage: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst, dafür mehr Mut hätte?*

Bewusster leben und das Leben gestalten!

Leben Sie positiv, hoffnungsvoll – vermitteln Sie anderen Menschen Vertrauen, dass wir nicht allein sind!

Gott gibt uns Mut zum Leben, Mut dazu, das Potential zu entfalten, das er in uns hineingelegt hat – aktiv in der Welt tätig zu werden.

Tipp für ein dankbares Leben:

Jeden Abend vor dem Einschlafen für 3 gute Dingen danken, die tagsüber geschehen sind. Das wird Sie verändern!

Wir haben festgestellt, dass wir wesentlich zielgerichteter und bewusster leben können, seit wir für uns den Sinn unseres Lebens geklärt haben und wissen wohin wir gehen.

Wenn ich das Ziel kenne, das Leben mit Gott in der Ewigkeit, verlieren die Veränderungen in der Welt, die ganze Unsicherheit, die sich jetzt breit macht, ihre Bedrohung. Meine Angst kann ich überwinden, weil ich weiss, dass ich gehalten und geborgen bin.

Bitten Sie Gott, Ihnen zu helfen, die Herausforderungen und Veränderungen in Ihrem Leben optimal zu bewältigen.

Der beste „Change-Agent“ ist der Heilige Geist. Lassen Sie sich fortwährend von Ihm verändern!

„In dieser verrückten Welt macht man einen riesigen Unterschied zwischen guten & schlechten Zeiten, zwischen Sorge & Freude. In Gottes Augen aber ist dies alles nicht getrennt. Wo Schmerz ist, da ist auch Heilung. Wo Trauer ist, da ist auch Tanzen. Wo Armut ist, da ist das Königreich.“ (Henri Nouwen)

*„Das Leiden ruft immer Auflehnung hervor, und die Lösung liegt immer in einer Annahme.“
Paul Tournier*

Persönliche Fragen zum Weiterdenken:

- Welche der obigen Punkte helfen mir in meinen Veränderungen? Wie kann ich diese praktisch umsetzen?
- Was kann ich an meiner Lage/Situation ändern?
- Was darf/kann/muss ich loslassen?
- Mit welchen Freunden kann ich ehrlich über meine Situation sprechen?
- Was kann ich mir gönnen, das mir Freude macht?
- Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?

Hilfreiche Bibelstellen: Lukas 6:46-49; Kolosser 2:7; Johannes 16:33; Philipper 3:14; Hebräer 13:8; Matthäus 11:28-30

Büchertipp von William Paul Young im Ullstein-Verlag:

„Lügen, die wir uns über Gott erzählen“

„Die Hütte – ein Wochenende mit Gott“