

Philippe Hauenstein



# Bibel Coaching

52 Weisheiten, um als Persönlichkeit zu reifen.



*fontis*

Philippe Hauenstein

# **Bibel Coaching**

[www.fontis-verlag.com](http://www.fontis-verlag.com)



**Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2020 by Fontis-Verlag Basel

Alle Bibelstellen sind der Übersetzung  
Hoffnung für alle® entnommen,  
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015  
by Biblica, Inc.®.

Umschlag: René Graf, Fontis-Verlag  
Satz: René Graf, Fontis-Verlag

ISBN 978-3-03848-660-2

# INHALT

Anleitung für Wachstum.....	7
1. Ist es vorstellbar, so ist es möglich.....	10
2. Lobe den Fortschritt, nicht die Perfektion.....	14
3. Hindernisse formen den Charakter.....	18
4. Vokabular des größtmöglichen Erfolgs.....	22
5. Die Nebenwirkungen des Positiv-Effekts.....	26
6. Nur was in Bewegung ist, kann gelenkt werden.....	30
7. Die stärkste Dimension im Selbstbewusstsein.....	34
8. Über die Gewohnheit zum Expertenstatus?.....	38
9. Mein Erfolgsjournal als Gefühlsverstärker.....	42
10. Deine Gedanken bestimmen dein Leben.....	46
11. Weg von etwas? Oder hin zu etwas?.....	50
12. Weder Gier noch Leere bringen Erfüllung.....	54
13. Der Fokus auf die Schwäche schwächt.....	58
14. Bescheidenheit und Durchsetzungsvermögen.....	62
15. Es ist ok, nicht ok zu sein.....	66
16. Der Fleißige schlägt den Talentierten.....	70
17. Beschäftigt-Sein als Statussymbol.....	74
18. Atemlos durchs Leben?.....	78
19. Resignativ zufrieden?.....	82
20. Kreativer Ungehorsam.....	86
21. Ausdauer holt die Kraft aus den Gedanken.....	90
22. Entscheidungs-Muskeln trainieren.....	94
23. Gefühle als Geschenk betrachten.....	98
24. Unsere Antriebskraft: Schmerz und Freude.....	102
25. Wenn Erfahrungen dein Leben begründen.....	106
26. Wer fragt, der führt.....	110

# INHALT

27. Die Verantwortung des Stärkeren.....	114
28. Die Macht des Kopfkino-Effekts.....	118
29. Architekt deines Selbstwerts.....	122
30. Wenn Worte und Taten übereinstimmen.....	126
31. Erschöpft vom Fehler-Nachtragen?.....	130
32. Zielfokus verhilft zu Stabilität.....	134
33. Vom Müssen zum Wollen.....	138
34. Wofür bist du Feuer und Flamme?.....	142
35. Unmöglich: Singen und Angst haben gleichzeitig.....	146
36. Intervalle stärken die Eigenwahrnehmung.....	150
37. Vergleichen macht unglücklich.....	154
38. Sich in andere hineinversetzen.....	158
39. Im Hier und Jetzt leben.....	162
40. Temperamentvoll oder Ausdruck von Schwäche?.....	166
41. Mr. & Mrs. Asap!.....	170
42. Einen guten Riecher haben.....	174
43. Lockerheit und Verbissenheit.....	178
44. Singen ist lebensverlängernd.....	182
45. Vorurteile ent-lernen.....	186
46. Die Extrameile und die zweite Meile.....	190
47. Der Aber-Glaube.....	194
48. Sehnsucht nach Einfachheit.....	198
49. Schuld macht dich erpressbar.....	202
50. Einheitsbrei und Alltagslangeweile.....	206
51. Chronisch schuldbewusst leben?.....	210
52. Mit Dankbarkeit auf Augenhöhe.....	214
Epilog: Der Ich-Glaube oder «Ich glaube»?.....	220
Danksagungen.....	223
Quellenverzeichnis.....	225
Bildnachweise.....	230



# ANLEITUNG FÜR WACHSTUM

Wie wirst du in zehn oder in zwanzig Jahren sein? In welchem Bereich wirst du besser sein als heute? Welche unvorteilhaften Charaktereigenschaften werden sich bei dir verstärken? Welche neuen Verhaltensweisen möchtest du dir aneignen? Wir Menschen haben eine Persönlichkeit, die entwickelt werden will. Doch nicht jede Person arbeitet gleich intensiv an sich selbst oder profitiert von Menschen im eigenen Umfeld, die sie weiterbringen wollen.

Die Idee für dieses Buch ist aus der Kombination von intensiver Persönlichkeitsentwicklung auf dem beruflichen Karriereweg und jahrelanger Arbeit mit jungen Menschen entstanden. Die Erfahrung zeigt, dass die Mehrheit der Menschen über eine ausgeprägte Bereitschaft für persönliches Wachstum verfügen und enorme Fortschritte in einer Kultur von Aufmerksamkeit und Wertschätzung erzielen.

# ANLEITUNG FÜR WACHSTUM

Persönlichkeitsentwicklung ist sehr wertvoll. Sie verhilft dir zu wachsen, und wenn du kontinuierlich an dir arbeitest, wirst du zu einem besseren Du. Um die Persönlichkeitsentwicklung ist ein regelrechter Hype entstanden. Inzwischen gibt es eine Fülle von Coaches, Kursen, Videos, Apps, Büchern und vielem mehr. Persönlichkeitsentwicklung ist in den vergangenen Jahren zur Religion hochstilisiert worden – die Religion, welche die eigene Person verherrlicht. Schließlich kannst du alles erreichen, wenn du es wirklich willst. Doch genauso wie bei den meisten Dingen im Leben bleibt auch die Persönlichkeitsentwicklung in einer übermäßigen Dosis nicht ohne Nebenwirkungen. Wenn du alles selbst verwirklichen kannst, wenn du es nur genügend wollen musst, wenn du die Verantwortung für deinen Erfolg und Misserfolg auf deinen Schultern tragen sollst, entsteht ein großer Druck auf dich selbst. Schließlich bist du alleine zuständig, wer sonst. Möglicherweise glaubst du, dass du auf keinen Fall an dir zweifeln darfst? Oder du denkst, dass du nicht genug Willenskraft besitzt, wenn du es nicht schaffst? Vielleicht denkst du: «Ich darf nicht schwach sein!» Oder: «Ich darf nicht versagen!»

Dieser zermürende Druck und die innere Angst müssen nicht sein. Wenn du die 52 Impulse in diesem Buch liest, wirst du entdecken, dass sich zu allem, was die Persönlichkeitsentwicklung lehrt, verblüffende Parallelen im wohl ersten und ältesten Buch der Welt finden lassen. Es ist bewundernswert, wie viel Anleitung zum persönlichen Wachstum in der Bibel aufgeschrieben wurde, und zwar noch bevor die moderne Persönlichkeitsentwicklung und die Neurowissenschaften entdeckt wurden. Die Bibel beinhaltet sämtliche Zutaten für ein Umfeld der Aufmerksamkeit und der Wertschätzung.

Übrigens ist der Glaube an einen lebendigen Gott keine Religion, sondern eine Beziehung. Gott möchte uns über die Bibel das Beziehungs-Management zu den anderen Menschen, aber auch zu ihm und zu uns selbst beibringen. Durch Jesus Christus hat er seinen Sohn in die Welt gesandt, damit wir an seinem Beispiel diese erstrebenswerte bedingungslose Liebe lernen. Dank dem Glauben an einen Gott, der alles in der Hand hat, der den Menschen spürbar hilft und sie sogar rettet, müssen wir nicht alles alleine können. Wir dürfen unsere Ängste, Zweifel und Sorgen zu ihm bringen und uns von ihm verändern lassen, wo wir selbst daran scheitern. Dort, wo uns die menschliche Begrenztheit limitiert, kommt Gottes übernatürliche Kraft zur Geltung.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Philippe Hauenstein

# Bibel Coaching

52 Weisheiten, um als Persönlichkeit zu reifen

Jede Trainingseinheit beinhaltet folgende Aspekte:



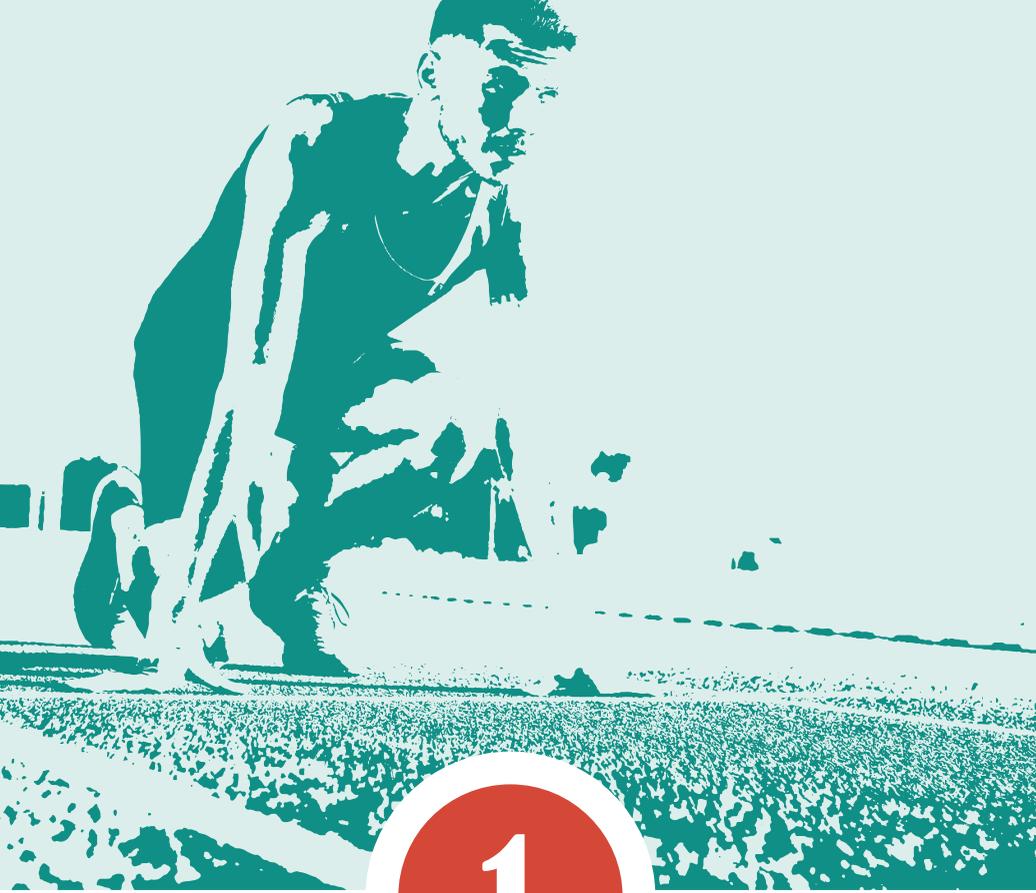
Fragen, welche deine Persönlichkeit betreffen. Nimm dir etwas Zeit, um diese Fragen für dich zu beantworten.



In der Bibel treffen wir die unterschiedlichsten Persönlichkeiten an. Was hat uns die Bibel zu dem entsprechenden Thema zu sagen?



Das ist wichtig! Höre genau hin und nimm dies für die Entwicklung deiner Persönlichkeit mit.



1

**IST ES VORSTELLBAR,  
SO IST ES MÖGLICH**

Wie oft hast du Menschen in deinem Umfeld sagen gehört: «Ich glaube nur, was ich sehe»? Tatsächlich bedeutet Glauben genau das Gegenteil, nämlich für wahr halten, was man noch nicht sieht. Wir begründen Dinge als unrealistisch, weil wir sie uns nicht vorstellen können.

Eine wahre Begebenheit aus dem Sport illustriert diesen Effekt sehr beeindruckend.

Lange Zeit galt es als unmöglich, die Englische Meile (1609,3 Meter) unter 4 Minuten zu laufen. Am 6. Mai 1954 durchbrach der britische Mittelstreckenläufer Roger Bannister mit einer Zeit von 3:58,8 Minuten diese Schallmauer. Das wirklich Spannende an diesem Rekord ist, dass noch im selben Jahr 33 weitere Athleten es ebenfalls schafften, die Meile unter 4 Minuten zu laufen. Also erst, nachdem Roger Bannister vorgemacht hatte, dass es möglich ist.

Auch in der Wissenschaft gibt es ein legendäres Beispiel dafür, wie wir uns durch mangelnde Vorstellungskraft zu sehr begrenzen. George Dantzig war 1939 Student an der University of California in Berkeley. Als er einmal verspätet in eine Vorlesung kam, standen an der Tafel zwei bekannte unbewiesene Thesen aus der Statistik. George Dantzig hatte die Ausführungen des Dozenten wegen seiner Verspätung nicht mithören können, hielt die Thesen für eine Hausaufgabe und notierte sie sich. Obwohl er die Aufgaben als etwas «schwerer als sonst» empfand, löste er sie und gab die Lösungen ein paar Tage später dem Dozenten ab. Als der Dozent sich bei George Dantzig zu Hause meldete, vermutete dieser zuerst, dass vielleicht etwas nicht Ordnung war mit seinen Berechnungen. Zu seinem Erstaunen stellte sich schnell heraus, dass er einige Aufgaben gelöst hatte, von denen man bis dahin annahm, dass sie «unmöglich zu bewältigen» seien, und seine Arbeit im größten wissenschaftlichen Magazin publiziert werden sollte. Beide Beispiele vermitteln uns dieselbe Erkenntnis: Wenn du nur glaubst, was du siehst, dann limitiert dich dein Vorstellungsvermögen darin, das Unmögliche möglich zu machen.

Es gibt zahlreiche Dinge in unserem Leben, die wir uns nicht vorstellen können. Unvorstellbar ist zum Beispiel die Tatsache, dass unsere Erde mit 108.000 km/h durchs Weltall rast und wir nichts von dieser horrenden Geschwindigkeit spüren. Unvorstellbar ist jedoch nicht gleichbedeutend wie unrealistisch. Die Geschwindigkeit der Erde ist real, sie lässt sich sehr genau berechnen. Und unrealistisch ist somit nicht gleich unmöglich. Denn unrealistisch ist einfach noch nicht real.

Wenn wir verhindern wollen, etwas für unmöglich zu erachten, nur weil wir es als unrealistisch empfinden, sollten wir uns mit unserer Vorstellungskraft auseinandersetzen. Beginne groß zu denken, übertreffe deine eigenen Vorstellungen, hör nicht auf, dir das Unmögliche zuzumuten. Ist es vorstellbar, so ist es möglich.



**Hast du schon mal fest an etwas geglaubt, und es ist wahr geworden? Bist du überzeugt, dass der Glaube Berge versetzen kann, oder bemitleidest du Menschen, die ihren Glauben brauchen, um durchs Leben zu kommen?**

Glauben ist kein Umkehrschluss von mangelnder Vorstellungskraft. Kritiker behaupten, dass der Glaube nur für schwache Menschen sei. Richtig ist: Wer glaubt, begibt sich in eine Beziehung mit Abenteuerpotenzial, die jegliche Grenzen des Menschen-Möglichen sprengt.



Die Bibel erklärt den Glauben so: «Der Glaube ist der tragende Grund für das, was man hofft: Im Vertrauen zeigt sich jetzt schon, was man noch nicht sieht» (Hebräer 11,1). Im Vertrauen bekunden wir Zuversicht, und die ist wiederum die Grundlage für jegliche Hoffnung. Der Glaube ist laut Bibel somit ein Fundament für unsere Hoffnung.

Ein Mensch ohne Hoffnung gilt in unserer Gesellschaft als trostlos. Wer nicht daran glaubt, dass seine Wünsche und Ziele irgendwann Realität werden, verkümmert. Jeder Mensch glaubt irgendetwas. Selbst Menschen, die nichts glauben, legen sich ihre persönlichen Glaubensmuster zurecht. Und auch die Wissenschaft trifft Annahmen, bis zu dem Zeitpunkt, in dem die Mutmaßungen durch Fakten nachgewiesen werden können.

Über den Glauben oder über Annahmen stärken wir unsere Vorstellungskraft. Jesus sagt, wer glaubt, ohne zu sehen, hat eine enorme Glaubenskraft: «Wie glücklich können sich erst die schätzen, die mich nicht sehen und trotzdem glauben!» (Johannes 20,29).

An Jesus Christus zu glauben, ist als intakte Beziehung gedacht. Falls du dich entscheidest, den Lebensweg mit Jesus zu gehen, dann erfordern die ersten Glaubensschritte ganz bestimmt noch Wagemut und Entschlossenheit. «Unser Leben auf dieser Erde ist dadurch bestimmt, dass wir an ihn glauben, und nicht, dass wir ihn sehen» (2. Korinther 5,7).

Je regelmäßiger du in der Bibel liest, mit Jesus redest, betest und Gemeinschaft mit anderen Christen erlebst, darfst du dich darauf verlassen, dass der Heilige Geist dir Erkenntnis verleiht: «Der Heilige Geist, den euch der Vater an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch alles erklären und euch an das erinnern, was ich gesagt habe» (Johannes 14,26).

In der Beziehung zu Jesus sind seine Nähe und sein Wirken erlebbar. Somit müssen wir uns nicht länger auf den Glauben an Jesus beschränken, sondern wir erlangen gleichzeitig eine felsenfeste Gewissheit, weil wir auf gemeinsame Erlebnisse in unserem Leben zurückblicken können.

Während seines Wirkens auf der Erde hat Jesus unvorstellbare Wunder vollbracht: Er hat Wasser zu Wein verwandelt, er hat über 5000 Menschen mit nur fünf Broten und zwei Fischen satt werden lassen, Kranke wurden geheilt, Blinde konnten wieder sehen, Lahme konnten wieder gehen, Tote wurden wieder lebendig. Jesus hat sehr wohl gewusst, dass diese Wunder unsere Vorstellungskraft übersteigen. Deshalb hat er immer auf seine übernatürliche Kraftquelle hingewiesen und uns angespornt, unsere menschliche Vorstellungskraft zu sprengen: «Für Menschen ist es unmöglich, aber für Gott ist alles möglich!» (Matthäus 19,26). Wenn wir an ihn glauben, auf ihn vertrauen und ihm das Menschen-Unmögliche zutrauen, dann gilt das auch heute für uns.

**Vieles erscheint uns nur unmöglich, weil wir es uns nicht vorstellen können. Glaube und Vorstellungskraft hängen zusammen: Wer an Gott glaubt, trainiert seine Vorstellungskraft, denn der Glaube traut Gott vieles zu, das die Grenzen der Vorstellungskraft sprengt.**





2

**LOBE DEN FORTSCHRITT,  
NICHT DIE PERFEKTION**

Spornt es dich an, immer der Beste sein zu wollen? Setzt du jedes Mal, wenn du in die Nähe eines anvisierten Ziels kommst, noch einen obendrauf?

Sehr oft führt ein solches Verhalten in einen Teufelskreis, denn du kannst dich immer weiter verbessern, ganz egal, wie viel Mühe du bereits damit gehabt hast. Die Jagd nach Perfektion ist eine ewige Plagerei und äußerst kräfteraubend. Wenn das Erreichte von dir nie als ausreichend gesehen wird, schwindet dein Selbstvertrauen. Der Perfektionist nimmt die Welt verzerrt wahr und denkt teils unlogisch. Perfektionisten gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen. Sie verfallen folgenden Denkfehlern:

- » Das Lebensmotto lautet: «Ganz oder gar nicht.» Abstufungen gibt es für Perfektionisten keine. Perfektionisten leiden oft unter panischer Angst vor Fehlern, oder sie zeigen heftige Überreaktionen bei Fehlern.
- » Aussagen wie: «Nie mache ich etwas richtig», deuten klar auf Perfektionismus hin. Radikales Verallgemeinern ebenso. Für Perfektionisten wird Schlimmes künftig immer wiederkehren. Ist Perfektionisten einmal etwas misslungen, bleibt das in Zukunft immer so. Diese Pauschalisierung schränkt die Handlungsmöglichkeiten immer stärker ein.
- » Menschen, die oft sagen: «Ich sollte es besser wissen», gehören ebenfalls zu den Perfektionisten. Sie richten sich ständig selbst und können Fehler nicht ablegen. Diese ertragslosen, selbstzerstörerischen Grübeleien lösen eine Negativ-Spirale aus und führen bis hin zur Depression.

Perfektionismus ist weniger Veranlagung als Erziehung und Prägung durch das Umfeld. Eltern, die ihr Kind bei besonderer Leistung mit Liebe und Respekt belohnen, bei Versagen jedoch Sorge und Enttäuschung kundtun, begünstigen die Entwicklung zum Perfektionisten. Wer sich selbst als schlechte Eltern beschimpft, verstärkt den Druck auf das Kind. Es nimmt die ablehnende Haltung als Strafe wahr und fühlt sich schuldig, wenn die Eltern sich Vorwürfe machen. Dabei wird die Angst vor Fehlern immer größer. Im Endeffekt werden Abenteuerlust und Forscherdrang weitgehend gedämpft, und das Kind zieht sich zurück.

## 2. LOBE DEN FORTSCHRITT, NICHT DIE PERFEKTION

Es gibt weitere gesellschaftliche Bereiche wie Kultur, Werbung, Diät, Fitness, Körperkult, Mode und Wohlstand, welche die Treiber sind für Perfektionismus, Idealismus, Leistungsdruck sowie Selbstwert aus Leistung.

Als Eltern in der Familie, als Vorgesetzte im Beruf, als Trainer im Sport, als Lehrer in der Schule oder einfach als Kollegen unter Freunden machen wir einen gesunden Unterschied, wenn wir den Fortschritt loben und nicht die Perfektion!



**Hör mal in dich hinein: Bist du manchmal zu streng mit dir selbst? Machst du dir häufig Vorwürfe, weil du etwas nicht erreicht hast oder falsch gehandelt hast? In welchen Bereichen in deinem Leben wärst du gerne «perfekt»?**

An sich zu arbeiten, sich zu verbessern und Fortschritte zu machen, ist richtig und wichtig. Alles andere bedeutet Stillstand und letztlich Rückschritt. Sein Bestes zu geben hat jedoch nichts mit ungesundem Perfektionismus zu tun. In einer von Leistung geprägten Kultur ist es wertvoll, wenn wir den Humor behalten und herzlich über uns selbst lachen können. Deshalb musst du nicht perfekt sein; es reicht, wenn du brillant bist.



Solltest du dich manchmal unqualifiziert fühlen für eine Aufgabe oder eine aktuelle Lebenssituation, dann bist du in bester Gesellschaft. Wenn wir die zahlreichen Personen in der Bibel miteinander vergleichen, stellen wir fest, dass Gott mit Vorliebe unqualifizierte Menschen für sein Werk gebrauchte:

- » Noah war ein Trinker.
- » Abraham war ein Greis.
- » Jakob war ein Lügner.
- » Lea war hässlich.
- » Josef wurde misshandelt.
- » Mose war ein stotternder Krimineller.
- » Simson war moralisch bedenkenlos.
- » Gideon war ein Zweifler.
- » Rahab war eine Prostituierte.
- » Jeremia hatte Depressionen.
- » David hatte eine Affäre und verordnete einen Auftragsmord.
- » Elia war mental instabil und suizidgefährdet.
- » Jesaja predigte nackt.
- » Jona rannte vor Gott davon.

- » Naomi war eine alte Witwe.
- » Hiob musste Bankrott anmelden.
- » Petrus verriet Jesus mehrmals.
- » Die Jünger fielen immer wieder in einen Tiefschlaf.
- » Martha machte sich zu viele Sorgen.
- » Die Samariterin am Brunnen war mehrfach geschieden.
- » Zachäus war gierig.
- » Paulus war ein Religionsfanatiker.
- » Timotheus war jung und hatte Geschwüre.
- » Und Lazarus war einfach nur tot.

Trotzdem – oder genau deshalb – hat Gott seine Geschichte mit unserer Welt ausgerechnet mit diesen Menschen geschrieben. Könnte es sein, dass Gott genau deshalb mit Vorliebe unqualifizierte Menschen gebraucht, damit die Ehre und die Anerkennung *seiner Allmacht* zugeschrieben wird und nicht den Leistungen und Fähigkeiten von Menschen?

Ich könnte mir außerdem vorstellen, dass es einfacher ist, Laien ohne vorgefasste Meinung auf Gottes Abenteuerreisen mitzunehmen. Fachexperten tendieren eher dazu, beratungsresistent zu sein, weil sie bereits eine Vorstellung davon haben, wie die Sache laufen muss.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der es üblich ist, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Müssen wir uns nicht hin und wieder eingestehen, dass wir auf andere Personen hinabschauen, die wir als weniger perfekt einstufen?

**Ist es nicht befreiend zu sehen, dass Gott ganz besonders die Unqualifizierten für sein Werk gebrauchen kann? Erinnerung dich regelmäßig daran! Für Gott musst du nicht perfekt sein.**





# HINDERNISSE FORMEN DEN CHARAKTER



Kennst du die Erzählung von den Flöhen im Glas? Solange das Glas offen ist, springen die Flöhe munter wieder raus. Nachdem du einen Deckel aufs Glas gesetzt hast, stellen die Flöhe allmählich ihre Flughöhe so ein, dass sie, auch wenn du den Deckel nach einer Weile wieder öffnest, nicht mehr aus dem Glas springen. Die Flöhe im Glas haben das Springen verlernt. Was glaubst du,

was passiert, wenn du nun frische Flöhe zu denen im Glas dazugibst und den Deckel offenlässt? Springen alle? Springen nur die Neuen? Oder springt keiner der Flöhe aus dem Glas? Richtig ist, dass keiner der Flöhe aus dem Glas springt. Anscheinend überzeugen die resignierten Flöhe alle Neuen, dass es sich nicht lohnt, den Kopf am Deckel des Glases zu stoßen.

Diese Geschichte wird vom Persönlichkeitstrainer Jörg Löhr in der Unternehmensentwicklung erzählt, und zwar in Situationen, wenn langjährige Mitarbeitende den neueingetretenen übermotivierten Kollegen sogleich den Tarif durchgeben: «Das haben viele vor dir auch schon probiert, und es hat nie geklappt!» So beeinflussen langjährige Mitarbeitende ihre Kolleginnen und Kollegen mit ihrer Demotivation nachhaltig, und meistens sind sie auch noch in der Überzahl und ersticken jeglichen Funken Initiative und Selbstmotivation im Keim. Diese Verhaltensweisen beschränken sich leider nicht nur auf das Berufsleben, sondern werden auch im privaten Umfeld praktiziert.

### 3. HINDERNISSE FORMEN DEN CHARAKTER



**Wie gehst du mit Hindernissen um? Gehst du ihnen aus dem Weg und nimmst dafür mühselige Umwege in Kauf? Gibst du bei Hindernissen einfach auf? Oder setzt du bei wiederholt auftretenden Hindernissen jedes Mal deine Erwartungen herunter?**

Dann wirst du früher oder später bestimmt resignativ zufrieden. Wenn du dich blockiert fühlst von deinen Hindernissen, dann lass dich von einer noch jungen Sportart inspirieren: von «Parkour».

Bei Parkour geht es darum, ohne Hilfsmittel und unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den kürzesten und effizientesten Weg zum selbst gewählten Ziel zu finden. Es ist faszinierend, mit welchem Ideenreichtum und welcher Leichtigkeit die Athleten teils furchterregende Hindernisse überwinden. Was hindert dich daran, deine persönlichen Hindernisse direkt anzugehen, selbstbewusst anzupacken und siegesgewiss zu überwinden? Es wird dir nicht immer beim ersten Versuch gelingen. Aber jeder Fortschritt macht dich stolz auf das Erreichte. Wenn du nicht aufgibst, trainierst du deine Ausdauer. Und wenn du dich nicht unterkriegen lässt von allen Widerwärtigkeiten, dann formst du deinen Charakter.



Bestimmt bist du auch schon an Hindernisse gelangt in deinem Leben. Die einen sind eher klein, andere sind beträchtlich größer. Mit der richtigen Einstellung und inspiriert von kreativen Methoden und Lösungsansätzen lassen sich manche Hindernisse aus eigener Kraft überwinden.

Dann gibt es noch diese furchterregenden Barrikaden, die übermächtigen, hartnäckigen, die uns immer wieder an derselben Stelle unseres Weges auflauern. Nennen wir diese Wegsperre «deinen persönlichen Goliath». Wenn dir riesengroße Hindernisse gegenüberstehen, dann machen diese Riesen sich lautstark bemerkbar. So wie beim jungen und noch nicht kriegserprobten David, der mitangehört hat, wie der feindliche Riese Goliath aus dem Volk der Philister mehrmals am Tag das Volk Israel verbal herausforderte, es verspottete und verhöhnte. Es war nicht erstaunlich, dass viele Krieger des Volkes regelrecht eingeschüchtert waren (1. Samuel 17). Diese übermächtigen Riesen in unserem Leben scheinen

unsere Schwachstellen genau zu kennen und freuen sich daran, uns immer wieder auf die wunde Stelle aufmerksam zu machen. Selbst wenn dir jemand tagein und tagaus eine Unwahrheit, eine Lüge eintrichtert, beginnst du irgendwann an der Wahrheit zu zweifeln.

Was ist dein persönlicher Goliath? Kämpfst du schon lange gegen deine widerständigen Hindernisse in deinem Leben? Dann ist es an der Zeit, sich übernatürliche Hilfe zu holen. In der Bibel gibt es eine Fülle von Geschichten und Aussagen, die uns aus der lähmenden Einengung unserer Hindernisse befreien wollen. In der erwähnten Geschichte von David und Goliath hat Gott David dank einem gezielten Schuss aus der Hirten-Steinschleuder gewinnen lassen. Der scheinbar übermächtige Riese Goliath fällt tot zu Boden. Derselbe David wird später König über das Volk Israel und hat in den Psalmen für uns festgehalten, wie wir am erfolgreichsten mit Hindernissen umgehen: «Mit dir, mein Gott, kann ich über Mauern springen» (Psalm 18,30).

Wenn wir den Blick vom Hindernis weg auf Gottes Hilfe lenken, ist nichts unmöglich. Jesus motiviert uns, die Zweifel wegzulegen und ans Unmögliche zu glauben: «Wenn ihr glaubt und nicht im Geringsten daran zweifelt, dass es wirklich geschieht, könnt ihr zu diesem Berg sagen: «Hebe dich von der Stelle und stürze dich ins Meer!», und es wird geschehen» (Markus 11,23). Auch wenn du dich im Leben hart bedrängt fühlst, mit Gott werden wir am Ende auf der Siegerseite stehen: «Mitten im Leid triumphieren wir über all dies durch Christus, der uns so geliebt hat» (Römer 8,37).

Gott ist kein Wunschautomat, der sämtliche Anfragen umgehend auf Knopfdruck erfüllt. Wenn er dich warten lässt, ist es oftmals so, dass die Zeit für sein Eingreifen noch nicht reif ist. Viele Menschen, die Gottes Hilfe später als erwartet erfahren durften, sind heute überzeugt, dass Gott ihren Charakter in dieser Wartezeit geformt hat. Würdest du Gott trotzdem treu bleiben, wenn er zu deinen Lebzeiten überhaupt nicht eingreift? Gott ist nicht gebunden an Raum und Zeit. Er denkt und handelt in größeren Dimensionen. Für ihn ist das Leben auf dieser Erde nur eine kurze Zeitspanne, verglichen mit dem Leben in Ewigkeit. Seine Pläne mit dir reichen hinein bis ins Leben in seiner Herrlichkeit.



VERWIRRT  
VERLOREN  
TRAURIG  
ANTRIEBSLOS  
AUFGERACHT  
EKTERT  
DANKBAR  
WILD & FREI  
AKZEPTIERT  
TROTZLOS  
ENTSPANNT  
LIEBSCHT  
ERFRICHT  
SATT  
BETRÜBT  
VERBLÜFFT  
ANGSTLICH  
VERBÜRGT  
ERSTAUNT  
GELIEBT  
NUTZLOS  
HILFLOS  
ERLEICHTERT  
FRÖHLICH  
BELEIDIGT  
HILFLOS  
ÜBERFORDERT  
BEZAUBERT  
ZUFRIEDEN  
DEPRESSIV  
WERTGESCHÄTZT  
ERFREUT

# EMOTIONEN



VOKABULAR DES  
GRÖSSTMÖGLICHEN  
ERFOLGS

Je nach Quelle, die wir wählen, umfasst die englische Sprache zwischen 500.000 und 750.000 Wörter. Neue wissenschaftliche Berechnungen gehen sogar von mehreren Millionen englischer Wörter aus. Damit ist sie, weltweit gesehen, die Sprache mit den meisten Wörtern, gefolgt von der deutschen Sprache, die es auf ungefähr die Hälfte bringt. Es ist faszinierend, dass angesichts des riesigen Begriffspotenzials unser täglicher Sprach-

gebrauch so außerordentlich beschränkt ist. Verschiedene Sprachwissenschaftler haben herausgefunden, dass der aktive Wortschatz eines durchschnittlichen Menschen aus nicht mehr als 3000 bis 10.000 Wörtern besteht. Wenn unsere Sprache nun mehrere Hunderttausend Begriffe anbietet, bedeutet das, dass wir in der Regel maximal drei Prozent der Sprache nutzen. Da liegt noch enorm viel Potenzial im Sprachgebrauch.

Es gibt da aber noch eine tragischere Tatsache: Wie viele dieser Wörter beschreiben wohl unsere Gefühle? Mit Hilfe von Synonym-Wörterbüchern zählen wir maximal 3000 Begriffe, die in Zusammenhang mit menschlichen Gefühlsregungen stehen. Was dabei am meisten verblüfft, ist das Verhältnis zwischen den Wörtern, die positive Emotionen beschreiben, und denen, die negative Emotionen definieren. Es gibt rund 1000 Begriffe für positive und doppelt so viele für negative Gefühle. Für Traurigkeit gibt es über 200 Wörter, während es für Fröhlichkeit nur 100 verwandte Begriffe gibt. Kein Wunder, dass sich die Leute häufiger schlecht als gut fühlen!

Worte: Sie dienen dazu, uns zum Lachen oder zum Weinen zu bringen. Sie können verwunden oder heilen, uns Hoffnung einflößen oder uns am Boden zerstören. Ein ausgewähltes, treffend beschreibendes Vokabular kann zur Verstärkung derjenigen Gefühle beitragen, die uns Antriebskraft verleihen. Eine schlechte Wortwahl kann ebenso sicher und schnell eine schädigende Wirkung ausüben. Worte können unser Selbstwertgefühl verletzen oder unsere Herzen entflammen. Wir sind fähig, unsere künftigen emotionalen Erfahrungen schlagartig zu verändern, indem wir einfach andere Worte wählen, um unsere Gefühle zu beschreiben.

Wenn wir es versäumen, unseren Wortschatz zu meistern, und zulassen, dass unsere Wortwahl ausschließlich von unbewussten Gewohnheiten gesteuert wird, dann beeinträchtigen wir unser Erfolgspotenzial. Menschen mit einem verarmten Wortschatz haben ein verarmtes Gefühlsleben. Menschen, die über einen reichen Wortschatz verfügen, bedienen sich einer umfangreicheren Palette von Farben, mit denen sie ihrer Ausdrucksweise eine nuancenreiche Färbung geben; nicht nur in der Kommunikation mit anderen, sondern auch mit sich selbst.