



Vision: Vom Getriebenen zum Geleiteten. Ein Leben in Gottes Freiheit und Kraft, jenseits menschlicher Erwartungen.

Woche 1: Tiefe Wurzeln – Den Ursprung von People-Pleasing verstehen

Ziel: Die inneren Mechanismen von People-Pleasing identifizieren und die zugrunde liegenden Ängste und Muster erkennen.

Viele Menschen streben danach, anderen zu gefallen – doch für Pastoren kann dies eine besondere Last sein. Unser Wunsch, geliebt und anerkannt zu werden, entspringt oft tief verwurzelten Ängsten und Erfahrungen, die unser Verhalten prägen. In dieser ersten Woche geht es darum, innezuhalten und ehrlich hinzuschauen: Was treibt mich an? Welche Gedanken und Gefühle stehen hinter meinem People-Pleasing? Gemeinsam werden wir diese unsichtbaren Ketten erkennen, damit du beginnen kannst, sie mit Gottes Wahrheit zu durchbrechen.

Prinzip:

"Um frei zu werden, muss ich erkennen, was mich bindet."

Tagesstruktur:

In dieser Woche wirst du dich bewusst mit den Wurzeln deines People-Pleasings auseinandersetzen. Die Tagesstruktur hilft dir, Raum für Selbstreflexion und Gebet zu schaffen, damit du tiefer erkennst, was dich antreibt. Mit einer Mischung aus Übungen für Selbsterkenntnis, Bibelmeditation und persönlichem Gebet beginnst du, die unsichtbaren Muster zu durchbrechen, die dich in ungesunden Verhaltensweisen gefangen halten.

1. Morgenritual (30 Minuten):

- **Gebet zur Offenbarung:** „Herr, zeige mir die unsichtbaren Ketten in meinem Leben.“
- **Selbstwahrnehmung aktivieren:** Schreibe in dein Tagebuch: *Was treibt mich an? Was hält mich zurück?*
- **Körperarbeit:** Starte mit einer Übung zur Stresslösung (z. B. progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken).

2. Mittagsreflexion (15 Minuten):

- Identifiziere eine Situation, in der du auf Lob oder Anerkennung gehofft hast. Notiere:

- Was war die Motivation hinter meinem Handeln?
- Was hätte ich getan, wenn ich frei gewesen wäre?

3. Abendrückblick (30 Minuten):

- **Tagebuch:** Schreibe eine Liste von Ängsten, die mit deinem Bedürfnis nach Anerkennung verbunden sind. Frage: *Woher kenne ich diese Ängste?*
- **Bibelmeditation:** Lies Jesaja 43,1 („Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein“). Stelle dir vor, wie Gott deinen Namen spricht.

Fortgeschrittene Techniken:

- **Narrative Therapie:** Schreibe die Geschichte deines People-Pleasing auf. Notiere Wendepunkte (z. B. prägenden Lob oder Kritik). Lies die Geschichte laut und frage: *Wie würde Gott meine Geschichte umschreiben?*
- **Inneres Kind:** Visualisiere dein jüngeres Selbst, das um Anerkennung ringt. Sprich im Gebet heilend zu diesem „inneren Kind“.

Wochenaufgaben:

1. **Trigger-Tagebuch:** Notiere jede Situation, die dein People-Pleasing auslöst. Suche nach Mustern.
2. **Selbstbild hinterfragen:** Finde drei Glaubenssätze über dich selbst, die dich antreiben (z. B. „Ich bin nur wertvoll, wenn...“). Schreibe alternative, biblisch fundierte Wahrheiten daneben.
3. **Mentorengespräch:** Vereinbare ein Treffen mit einem Mentor oder Coach, der dir hilft, diese Themen zu reflektieren.

Woche 2: Die Macht des Nein – Grenzen setzen und den Fokus schärfen

Ziel: Die Kunst des Nein-Sagens meistern und Prioritäten setzen, die in Einklang mit Gottes Willen stehen.

Jesus hat viele Menschen geliebt – aber er hat nicht jedem Ja gesagt. Er lebte mit klaren Prioritäten, die ihm halfen, Gottes Willen zu folgen. In dieser Woche geht es darum, dass du die Freiheit entdeckst, Nein zu sagen, ohne Schuldgefühle. Du lernst, deine Prioritäten klar zu definieren und Grenzen zu setzen, die dich schützen und stärken. Dies ist ein entscheidender Schritt, um nicht nur für andere da zu sein, sondern auch für deine eigene Seele zu sorgen.

Prinzip:

"Nein ist ein vollständiger Satz."

Tagesstruktur:

Grenzen zu setzen und Nein zu sagen ist eine Übung, die Kraft, Klarheit und Mut erfordert. Die Tagesstruktur dieser Woche unterstützt dich dabei, Schritt für Schritt bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie hilft dir, Ablenkungen zu erkennen, klare Prioritäten zu setzen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Mit Reflexion, Gebet und praktischen Übungen wirst du lernen, ein Nein zu formulieren, das nicht nur andere, sondern auch dich selbst respektiert.

1. Morgenritual (30 Minuten):

- **Gebet für Klarheit:** „Herr, lass mich heute sehen, was wirklich wichtig ist.“
- **Visualisierung:** Stelle dir vor, wie du eine Anfrage ablehnst – klar, höflich, bestimmt. Wie fühlt sich das an?

2. Mittagsreflexion (15 Minuten):

- Schreibe in dein Tagebuch: *Was hat mich heute versucht, vom Wesentlichen abzulenken? Habe ich Grenzen gesetzt?*

3. Abendübung (30 Minuten):

- **Boundary Check:** Liste 5 Bereiche deines Lebens, in denen du keine klaren Grenzen hast. Was könnte sich ändern, wenn du sie setzt?
- **Meditation:** Lies Nehemia 6,3 („Ich führe ein großes Werk aus und kann nicht hinabkommen“). Denke darüber nach, was dein „großes Werk“ ist.

Fortgeschrittene Techniken:

- **Nonviolent Communication (NVC):** Lerne, Nein zu sagen, ohne Schuldgefühle auszulösen. Beispiel: „Ich schätze dein Anliegen, aber ich kann es nicht übernehmen.“
- **Grenz-Protokoll:** Entwickle ein persönliches Regelwerk für Anfragen:
 - Frage 1: Passt das zu meinen Prioritäten?
 - Frage 2: Habe ich die Ressourcen dafür?
 - Frage 3: Würde ich es auch tun, wenn niemand es bemerkt?

Wochenaufgaben:

1. **Systematische Grenzsetzung:** Wähle eine konkrete Situation, in der du bisher immer Ja gesagt hast. Übe bewusst ein Nein, das deine Werte widerspiegelt.
2. **Fokus schärfen:** Schreibe eine Liste mit maximal drei Dingen, die in deinem Dienst wirklich wichtig sind. Eliminiere konsequent Aufgaben, die dich davon abhalten.
3. **Bibelarbeit:** Lies die Versuchungsgeschichte in Matthäus 4. Analysiere, wie Jesus Grenzen setzte und seinen Fokus bewahrte.

Woche 3: Geistliche Selbstfürsorge – Ressourcen aktivieren

Ziel: Kraft aus der Verbindung zu Gott und aus gesunden Routinen schöpfen.

Im Dienst für andere brennen wir oft aus, weil wir unsere eigenen Bedürfnisse übersehen. Doch Jesus selbst zog sich regelmäßig zurück, um bei seinem Vater Kraft zu schöpfen. Diese Woche steht ganz im Zeichen der Selbstfürsorge. Du lernst, dich auf gesunde Weise zu nähren – körperlich, emotional und geistlich. Indem du Raum für Stille, Freude und Erneuerung schaffst, wirst du erleben, wie Gottes Frieden und Kraft dich erfüllen können.

Prinzip:

"Ruhe ist ein geistlicher Kampf."

Tagesstruktur:

Selbstfürsorge ist keine egoistische Handlung, sondern ein Ausdruck geistlicher Verantwortung. Die Tagesstruktur in dieser Woche gibt dir Werkzeuge an die Hand, um geistlich, körperlich und emotional aufzutanken. Durch gezielte Praktiken wie Atemgebet, kreative Zeit mit Gott und Reflexion über deine Bedürfnisse kannst du neue Kraft schöpfen. Diese Rhythmen werden dich darin unterstützen, langfristig gesund und erfüllt im Dienst zu bleiben.

1. Morgenritual (40 Minuten):

- **Gebet für Fülle:** „Herr, ich vertraue dir meine Lasten an. Fülle mich mit deinem Frieden.“
- **Atemgebet:** Atme tief ein mit „Sei still“ und aus mit „und erkenne, dass ich Gott bin“.
- **Kreative Zeit mit Gott:** Male, schreibe oder musiziere, um dich bewusst auf Gottes Gegenwart auszurichten.

2. Mittagsreflexion (15 Minuten):

- Wie hast du heute für dich gesorgt? Schreibe in dein Tagebuch: *Was habe ich von Gott empfangen? Was hat mich leer gemacht?*

3. Abendrückblick (30 Minuten):

- **Stilleübung:** Sitze 10 Minuten in Stille vor Gott.
- **Meditation:** Lies Matthäus 11,28-30. Stelle dir bildlich vor, wie Jesus deine Lasten trägt.

Fortgeschrittene Techniken:

- **Sabbat-Rhythmus:** Plane wöchentlich einen „Mini-Sabbat“ (mindestens 3 Stunden). Keine Arbeit, keine Verpflichtungen – nur Erholung und Freude in Gottes Gegenwart.
- **Selbstmitgefühl:** Sprich dir in schwierigen Momenten Worte zu, die Jesus dir sagen könnte (z. B. „Du bist nicht allein“, „Es ist okay, Fehler zu machen“).

Wochenaufgaben:

1. **Selbstfürsorge-Rad:** Zeichne ein Kreisdiagramm mit Lebensbereichen (geistlich, körperlich, emotional, sozial). Bewerte jeden Bereich von 1-10. Welche Bereiche brauchen mehr Aufmerksamkeit?
2. **Neues Ritual etablieren:** Füge deinem Tag eine tägliche Praxis hinzu, die dich erfrischt (z. B. Worship-Zeit, ein Spaziergang).
3. **Gottes Stimme suchen:** Lies Johannes 10,27 („Meine Schafe hören meine Stimme“). Schreibe auf, wie du Gottes Stimme besser hören kannst.

Woche 4: Von Menschenfurcht zur Gottesfurcht – Leben aus der Freiheit

Ziel: Ein Leben führen, das radikal von Gottes Willen und nicht von menschlichen Erwartungen geprägt ist.

Wem wir gehören, dem dienen wir. Wenn wir uns von der Meinung anderer leiten lassen, verlieren wir oft den Fokus auf Gottes Willen. In dieser Woche geht es darum, die Freiheit zu erleben, die entsteht, wenn wir uns ganz Gott hingeben. Du wirst lernen, Entscheidungen aus Gottes Führung zu treffen, nicht aus Angst vor Kritik oder Ablehnung. Diese Freiheit wird dir helfen, deinen Dienst mit Mut, Klarheit und Freude zu gestalten – zur Ehre Gottes und zum Segen für andere.

Prinzip:

"Wem ich gehöre, dem vertraue ich auch."

Tagesstruktur:

Die Tagesstruktur dieser Woche ist darauf ausgerichtet, dich zu ermutigen, Entscheidungen aus Gottes Führung und nicht aus Angst vor Ablehnung zu treffen. Mit einer klaren Verbindung zu Gott beginnst du, alte Muster der Menschenfurcht abzulegen. Durch Reflexion, Gebet und konkrete Schritte entwickelst du eine neue Perspektive, die dir hilft, ein Leben in Freiheit zu führen – geprägt von Gottes Willen und deiner Berufung.

1. Morgenritual (40 Minuten):

- **Gebet der Hingabe:** „Herr, ich gehöre dir. Hilf mir, deinen Willen zu erkennen und zu tun.“
- **Vision-Übung:** Schreibe deine ideale Woche auf, in der du frei von Menschenfurcht lebst.

2. Mittagsreflexion (20 Minuten):

- Reflektiere: In welchen Momenten heute hast du mutig nach Gottes Willen gehandelt?

3. Abendrückblick (30 Minuten):

- **Fehler feiern:** Notiere eine Situation, in der du Erwartungen nicht erfüllt hast. Danke Gott, dass du dadurch freier wirst.
- **Gebetszeit:** Bete mit Psalm 62 („Meine Seele ist stille zu Gott allein“).

Fortgeschrittene Techniken:

- **Langlebige Prinzipien:** Schreibe drei „Freiheitsregeln“, die du langfristig leben willst. Beispiel: „Ich sage nur Ja, wenn ich innerlich Frieden darüber habe.“
- **Radikale Ehrlichkeit:** Sprich mit einer Person, bei der du das Gefühl hast, immer gefallen zu müssen. Teile, dass du dich verändern willst, und bitte um Verständnis.

Wochenaufgaben:

1. **Persönliche Mission formulieren:** Schreibe einen Satz, der deine Berufung und deinen Fokus ausdrückt (z. B. „Ich bin ein Pastor, der Menschen zu Gottes Freiheit führt, ohne sich von ihren Erwartungen treiben zu lassen“).
2. **Langfristiger Plan:** Plane, wie du alle 6 Monate einen Tag zur persönlichen Reflexion einlegst.
3. **Abschluss feiern:** Organisiere ein persönliches Ritual, um deine neu gewonnene Freiheit mit Gott zu feiern.