

Einaldung	Widerstand	Einschränkung	Geistliche Übung	Unterstützung
Ich möchte regelmäßiger in der Bibel lesen Bibelstelle: Psalm 119,105 "Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege."	Äußerlich: Zurzeit nehme ich mir in meiner Morgenroutine nicht genug Zeit, um in der Bibel zu lesen. Ich werde oft von meinem Handy abgelenkt, wenn ich versuche, mich auf das Lesen zu konzentrieren. Innerlich: Ich habe Angst, zu versagen. („Ich bin wirklich bemüht, perfekt zu sein/zu erscheinen“	Ich ergebe mich der Tatsache dass mein Zeitplan in dieser Lebensphase uneinheitlich ist. Ich muss flexibel mit meiner Zeiteinteilung umgehen und die Unbeständigkeit nicht als Ausrede benutzen, um meine Zeit mit der Bibel auszulassen.	1. Ich verpflichte mich, jeden Dienstag- und Donnerstagmorgen zwanzig Minuten in der Bibel zu lesen. 2. Ich verpflichte mich, mein Telefon erst dann zu benutzen, wenn ich meine stille Zeit hinter mir habe.	Freunde: Ich vertraue darauf, dass mein Ehepartner sich bei mir meldet und mich daran erinnert, wie wichtig es ist, in der Bibel zu lesen. Jüngerschaft: Ich vertraue darauf, dass meine Jüngerschaftsgruppe mich wöchentlich zur Rechenschaft zieht und sich auf das, was ich lerne, einlässt.
Gott spricht immer zu uns und lädt uns ein, etwas zu verändern. Der erste Schritt ist, dass du deinen Wunsch äußerst. Frage dich selbst: Was ist für mich im Moment am wichtigsten? Welche einzelne Veränderung könnte den größten Einfluss auf mein Leben haben? Sobald du dich entschieden hast, schreibe deine Einladungen als positive Aussagen auf, die mit „Ich will ... „ Füge dann noch eine Bibelstelle hinzu, um sich in Gottes Verheißungen zu verankern.	Jeder Mensch hat Widerstände gelemrt, die uns vor dem Schmerz der Veränderung schützen. Oben: <i>Frage dich selbst: Welche Dinge tue oder unterlasse ich, die sich meiner gewünschten Veränderung in den Weg stellen?</i> Schreibe unten deine Ängste im Zusammenhang mit der Veränderung auf: „Ich habe Angst ... ? Schreibe die versteckten Verhaltensmuster auf, die sich aus deinen Ängsten ergeben, mit „Ich neige zu, ... „	Wenn wir unsere Grenzen akzeptieren, bleiben wir in der Realität verankert. Zu den Grenzen gehören die Lebenssituation, der Gesundheitszustand, die Arbeit und Freundschaften. <i>Frage dich selbst: Welche umständebedingten Einschränkungen muss ich als Teil meiner derzeitigen Realität akzeptieren? Mit welchem Schmerz muss ich Frieden schließen, anstatt ihn zu vermeiden?„</i> Schreibe deine Begrenzungen mit „Ich gebe auf ...	Geistliche Übungen helfen uns, unsere ganze Person auf die liebevollen Einladungen Gottes für unser Leben auszurichten. Frage dich selbst: <i>Welche Übungen könnten am hilfreichsten sein, um neue Gewohnheiten, Überzeugungen und Gefühle zu entwickeln, die meine Widerstände durchbrechen und mich für Gottes Einladung frei machen?</i> Schreibe deine gesitlichen Übungen auf. „Ich verpflichte mich ... „Achte darauf, dass du bestimmte Rhythmen (Zeit, Ort) festlegst, die du auch schaffen kannst.	Frage dich selbst: <i>Wen hat Gott um mich herum platziert, der sicher, vertrauenswürdig und verfügbar ist, um mich zu unterstützen? Wer ist derzeit nicht in meinem Leben vertreten, sollte aber da sein?</i> Schreibe dein Unterstützungsteam namentlichauf. „Ich vertraue ... „ zusammen mit der Frage, wie du die Unterstützung gestalten willst (persönliche Treffen, Gruppe, wie oft, usw.)

Einladung	Widerstand	Einschränkung	Geistliche Übung	Unterstützung
Bibelstelle:	Äußerlich:		1.	Freunde:
	Innerlich:		2.	Jüngerschaft:
Gott spricht immer zu uns und lädt uns ein, etwas zu verändern. Der erste Schritt ist, dass du deinen Wunsch äusserst. Frage dich selbst: Was ist für mich im Moment am wichtigsten? Welche einzelne Veränderung könnte den größten Einfluss auf mein Leben haben? Sobald du dich entschieden hast, schreibe deine Einladungen als positive Aussagen auf, die mit „Ich will ... „ Füge dann noch eine Bibelstelle hinzu, um sich in Gottes Verheißungen zu verankern.	Jeder Mensch hat Widerstände gelehrt, die uns vor dem Schmerz der Veränderung schützen. Oben: <i>Frage dich selbst: Welche Dinge tue oder unterlasse ich, die sich meiner gewünschten Veränderung in den Weg stellen?</i> Schreibe unten deine Ängste im Zusammenhang mit der Veränderung auf: „Ich habe Angst ... ? Schreibe die versteckten Verhaltensmuster auf, die sich aus deinen Ängsten ergeben, mit „Ich neige zu, ... „	Wenn wir unsere Grenzen akzeptieren, bleiben wir in der Realität verankert. Zu den Grenzen gehören die Lebenssituation, der Gesundheitszustand, die Arbeit und Freundschaften. <i>Frage dich selbst: Welche umständebedingten Einschränkungen muss ich als Teil meiner derzeitigen Realität akzeptieren? Mit welchem Schmerz muss ich Frieden schließen, anstatt ihn zu vermeiden?„</i> Schreibe deine Begrenzungen mit „Ich gebe auf ...	Geistliche Übungen helfen uns, unsere ganze Person auf die liebevollen Einladungen Gottes für unser Leben auszurichten. Frage dich selbst: <i>Welche Übungen könnten am hilfreichsten sein, um neue Gewohnheiten, Überzeugungen und Gefühle zu entwickeln, die meine Widerstände durchbrechen und mich für Gottes Einladung frei machen?</i> Schreibe deine gesitlichen Übungen auf. „Ich verpflichte mich ... „Achte darauf, dass du bestimmte Rhythmen (Zeit, Ort) festlegst, die du auch schaffen kannst.	Frage dich selbst: <i>Wen hat Gott um mich herum platziert, der sicher, vertrauenswürdig und verfügbar ist, um mich zu unterstützen? Wer ist derzeit nicht in meinem Leben vertreten, sollte aber da sein?</i> Schreibe dein Unterstützungsteam namentlichauf. „Ich vertraue ... „ zusammen mit der Frage, wie du die Unterstützung gestalten willst (persönliche Treffen, Gruppe, wie oft, usw.)