

Mein Jüngerschaftsplan

1. Einladung

Gott spricht zu uns. Er lädt uns ein, etwas zu verändern. Nicht aus Zwang – sondern aus Liebe. Der erste Schritt ist einfach: Sag, was du willst. Stell dir diese Fragen: Was ist mir im Moment am wichtigsten? Welche eine Veränderung könnte den größten Einfluss auf mein Leben haben? Dann schreib es auf – als klare, positive Aussage: „**Ich will ...**“ Und verankere deinen Wunsch in Gottes Wort. Such dir eine Bibelstelle, die zu deiner Veränderung passt. Schreib sie dazu. Lass sie zur Verheißung werden, auf die du dich stützt.

2. Widerstand

Jeder Mensch hat Schutzstrategien entwickelt. Sie bewahren uns vor dem Schmerz der Veränderung. Das ist menschlich – aber manchmal halten sie uns fest. Es gibt zwei Arten von Widerstand: Von außen: Was tue ich – oder lasse ich bleiben – das meine gewünschte Veränderung blockiert? Von innen: Was treibt dieses Verhalten wirklich an? Nimm dir Zeit für diese zwei Schreibimpulse: „**Ich habe Angst ...**“ Schreib die Ängste auf, die mit deiner Veränderung verbunden sind. Ehrlich. Ohne Filter. „**Ich neige dazu, ...**“

Äußerlich:

Innerlich:

3. Einschränkungen

Wenn wir unsere Grenzen annehmen, bleiben wir geerdet. Wir hören auf, gegen das zu kämpfen, was einfach ist. Zu unseren Grenzen gehören: unsere Lebenssituation, unsere Gesundheit, unsere Arbeit, unsere Beziehungen. Das sind keine Fehler. Das ist unser Leben – jetzt, in diesem Moment. Stell dir ehrlich diese Fragen: Welche Einschränkungen muss ich als meine derzeitige Realität annehmen? Mit welchem Schmerz möchte ich Frieden schließen – statt ihn weiter zu vermeiden? Nimm dir einen Moment. Schreib deine Grenzen auf: „**Ich gebe auf ...**“

4. Geistliche Übung

Veränderung passiert nicht von allein. Sie braucht Raum. Sie braucht Rhythmus. Geistliche Übungen helfen uns, unser ganzes Leben auf Gottes Einladung auszurichten – mit Kopf, Herz und Willen. Frag dich: Welche Übungen könnten mir helfen, neue Gewohnheiten zu entwickeln? Was könnte meine Widerstände aufbrechen – und mich für Gottes Wirken freimachen? Dann schreib es verbindlich auf: „**Ich verpflichte mich ...**“ Und sei konkret: Wann? Wo? Wie oft? Nur was einen festen Platz im Alltag hat, wächst auch.

5. Unterstützung

Niemand verändert sich allein. Gott hat Menschen in unser Leben gestellt – als Begleiter, als Stütze, als Spiegel. Frag dich: Wer in meinem Umfeld ist sicher, vertrauenswürdig und verfügbar? Wer fehlt gerade in meinem Leben – sollte aber da sein? Schreib dein Unterstützungsteam namentlich auf: „**Ich vertraue ...**“ Und denk auch daran, wie die Unterstützung konkret aussehen soll: Persönliche Gespräche oder Gruppe? Wie oft? In welchem Rahmen? Je konkreter du planst, desto echter wird es.