

1. Markiere 10 der nachfolgenden Werte oder ergänze sie
2. Streiche 5 der 10 Werte raus
3. Nummeriere sie von wichtig nach weniger wichtig
4. Überlege dir für die zwei wichtigsten Werte jeweils eine Gewohnheit die du in deinen Alltag aufnehmen willst.

Harmonie Freiheit Verantwortung Hoffnung Güte  
 Herzlichkeit Achtsamkeit Mitgefühl Sinn Humor  
 Leichtigkeit Freude Selbstbestimmung Ruhe  
 Gelassenheit Leidenschaft Offenheit Loyalität  
 Natürlichkeit Sicherheit Spiritualität Gesundheit  
 Austausch Großzügigkeit Nachhaltigkeit Begeisterung  
 Frieden Toleranz Tradition Veränderung  
 Kompetenz Genuss Kommunikation Verbindlichkeit  
 Zuverlässigkeit Ordnung Kreativität Schönheit  
 Vitalität Erfolg Demut Dankbarkeit Spielen  
 Tiefe Entwicklung Geborgenheit Akzeptanz  
 Toleranz Kraft Zärtlichkeit Sinnlichkeit  
 Lebenslust Ästhetik Vielfalt Gelassenheit  
 Sportlichkeit Charisma Häuslichkeit Wissen  
 Einsicht Engagement Liebe Weisheit  
 Rücksicht Aufregung Flexibilität Spaß Klarheit  
 Offenheit Großzügigkeit Präzision Besonnenheit  
 Glaubwürdigkeit Beharrlichkeit Ausdauer Tradition  
 Heimat Weltbürger sein Erfolg Natur

☯ ☯ ☯

**Gott segne Euch!**

Ever Dominik Rosenberger



Seeallee 12, 9871 Seeboden; Tel: 04762/ 81 131

Christl. Missionsverband f. Ö. IBAN: AT33 4213 0325 8290 0000

**„Jetzt wird aufgeräumt!“**

Wenn dieser fast schon exotisch anmutende Satz in meinem Kopf laut wird, ist meistens etwas im Busch. Entweder habe ich mich in eine hübsche Kärntnerin verliebt oder etwas anders passiert, das viel häufiger vorkommt: Ich gehe damit einer anderen Aufgabe aus dem Weg. Zugegeben ist das noch eine recht nette Nebenwirkung von „Aufschieberitis“ oder fachlich ausgedrückt „Prokrastination“.

Dieses Mal konnte mir mein Gehirn jedoch keinen Streich spielen. Ich hatte es in die Falle gelockt. Die Aufgabe, der ich aus dem Weg gehen wollte, hätte man nämlich gar nicht besser erledigen können als beim Aufräumen und Putzen. Folgende Aufgabe hatte ich seit vielen Tagen auf meiner Liste stehen:

Was ist mir wirklich wichtig?

Herausfinden, aufschreiben, aufhängen!

Die aktuelle Zeit eignet sich hervorragend, um noch viel mehr aufzuräumen als nur die Wohnung.

- **Gibt es „Dinge“ die dir Zeit rauben?**
- **Was würdest du gerne loswerden?**
- **Ist in deinem Alltag genug Zeit für Gott?**
- **Nutzt du genug Zeit für die Dinge, die dir Gott ans Herz gelegt hat?**

## **Hebräer 12,1-3 (LUT)**

**1 Darum auch wir: Weil wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, lasst uns ablegen alles, was uns beschwert, und die Sünde, die uns umstrickt. Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt**

**ist, 2 und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens, der, obwohl er hätte Freude haben können, das Kreuz erduldet und die Schande gering achtete und sich gesetzt**

**hat zur Rechten des Thrones Gottes. 3 Gedenkt an den, der so viel Widerspruch gegen sich von den Sündern erduldet hat, dass ihr nicht matt werdet und den Mut nicht sinken lasst.**



Ich habe ein flauschig warmes Bett, fließendes heißes Wasser, einen vollen Kühlschranks und würde doch behaupten, dass diese Worte wahr sind. Der Lauf unseres Lebens gleicht einem Marathon. Deshalb sollten wir nicht einfach „dumm drauf los rennen“, sondern uns mindestens so gut vorbereiten wie ein Spitzensportler:

1. Ein Marathonläufer schleppt kein Gramm mehr mit sich herum, als er unbedingt benötigt.
2. Er vertraut darauf, dass er auf dem Weg lebenswichtige Dinge wie z. B. Wasser geschenkt bekommt.
3. Er hat sein Ziel genau vor Augen
4. Er läuft am liebsten in einer Gruppe.

Wie geht es dir im Blick auf den Lauf deines Lebens mit dieser Checkliste? Kannst du hinter allen vier Punkten einen Haken setzen? Falls nicht ist jetzt der beste Zeitpunkt um etwas dafür zu tun. Immerhin liegt vor uns noch ein herausfordernder Weg.

Vielleicht erinnert dich dein Gehirn auch gerade an all die Dinge, die du vorher noch aufräumen und erledigen musst. Dann sind wir genau auf der richtigen Spur unterwegs. Die Tatsache, dass wir dem am liebsten aus dem Weg gehen wollen, ist wahrscheinlich der beste Beweis dafür, dass wir in dem Bereich wirklich noch einiges zu tun haben.

Mein Tipp: Kämpfe nicht dagegen an, sondern putze und räume „bis die Wolken wieder lila sind“. Danach gönnst du dir eine Banane oder einen Tee und investierst noch 30 kraftvolle Minuten in das Aufräumen deines Lebens.

### **Gebet**

--- Herr, hier bin ich. ---

Bitte zeige mir, was in meinem Leben wichtig ist.

--- Herr hier bin ich. ---

Bitte zeige mir, wo ich in meinem Leben Platz schaffen soll

--- Herr hier bin ich ---

und komme an meine Grenzen. Bitte gib du mir Kraft und bringe mich zum Ziel.

### **AMEN**

Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Aufräumhilfe für dein Leben →