

Philippe Hauenstein

# **Bibel Coaching**

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



Philippe Hauenstein



# Bibel Coaching

52 Weisheiten, um als Persönlichkeit zu reifen



*fontis*

**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  
Druck: Finidr  
Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-198-0

# 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 unvoreilhaften 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 zermürbende 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.

## 1. IST ES VORSTELLBAR, SO IST ES MÖGLICH

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.**

