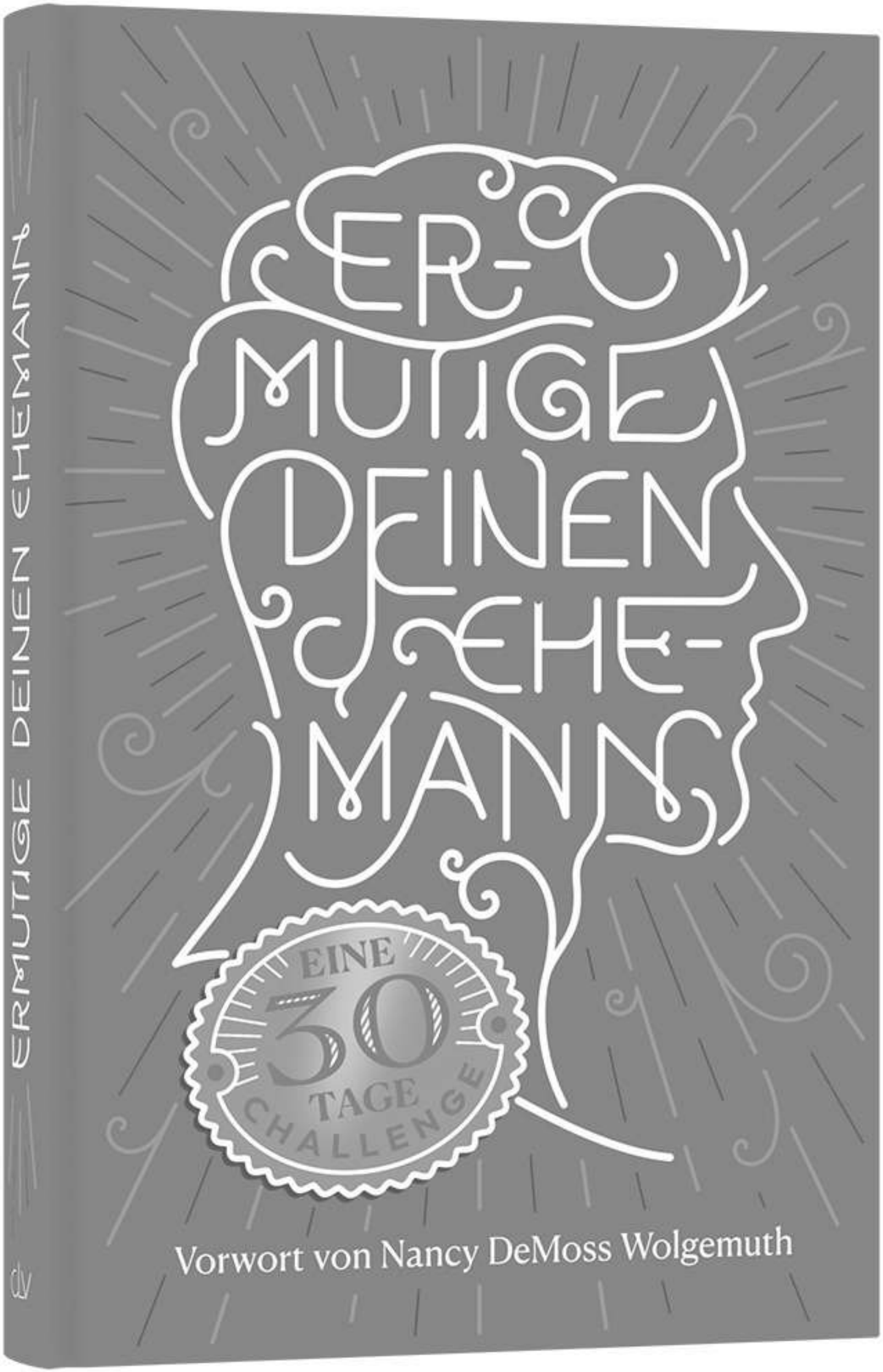
ERMUTIGE DEINEN EHEMANN
ER-
MUTIGE
DEINEN
EHE-
MANN
EINE
30
TAGE
CHALLENGE
Vorwort von Nancy DeMoss Wolgemuth

Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
0521 947240 · info@clv.de · **clv.de**

**Christliche Literatur-Verbreitung**
Bücher, die weiterhelfen

# Ermutige Deinen Ehemann

Belebe unsere Herzen

***Eine 30-Tage-Challenge***

Hardcover, 144 Seiten
Artikel-Nr.: 256559
ISBN / EAN: 978-3-86699-559-8

Wie sehr kann Gott Deine Ehe in 30 Tagen verändern? Nimm die Herausforderung an und finde es raus.
Diese 30-Tage-Challenge lädt Dich ein, einen Monat konsequent auf negative Worte über Deinen Ehemann zu verzichten – weder ihm gegenüber noch im Gespräch mit anderen. Stattdessen wartet jeden Tag eine kurze Andacht mit praktischer Aufgabe auf Dich, die Dir hilft, Deinen Mann zu ermutigen und aufzubauen. Tag für Tag begleitet Dich die ehrliche Stimme einer Frau, die die Challenge bereits gelebt hat, und bezeugt, wie Gott durch Gehorsam, Gebet und neue Worte Herzen bewegt und Ehen erneuert. Du lernst, Deinen Mann in seiner biblischen Rolle zu...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

**Artikel ansehen auf clv.de**






dlv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder-übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2026

© 2020 by Revive Our Hearts under the title
*The 30-Day Husband Encouragement Challenge*,
originally published in the USA by Revive Our Hearts,
P.O. Box 2000, Niles, MI 49120.
Translated by permission. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Satz: CLV
Covergestaltung: Lucian Binder, Marienheide
Übersetzung: Belebe unsere Herzen
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256559
ISBN 978-3-86699-559-8

# 30-Tage-Challenge


| | | |
|---|---|---|
| Tag 1 | Äußere Deinen Dank | 9 |
| Tag 2 | Beachte seine Hilfsbereitschaft | 13 |
| Tag 3 | Übe Dich in Geduld | 17 |
| Tag 4 | Würdige seine Arbeit | 21 |
| Tag 5 | Was liegt Dir auf der Zunge? | 25 |
| Tag 6 | Wie kannst Du seine Kreativität feiern? | 29 |
| Tag 7 | An finanzieller Front vereint | 33 |
| Tag 8 | Treue kultivieren | 37 |
| Tag 9 | Nimm Dir Zeit zum Zuhören | 41 |
| Tag 10 | Du hast Dich für ihn entschieden | 45 |
| Tag 11 | Respekt | 49 |
| Tag 12 | Prüfe Dein Herz | 53 |
| Tag 13 | Keine Ehe ohne Leidenschaft | 57 |
| Tag 14 | Ein Mann von Integrität | 61 |
| Tag 15 | Sein Eifer für Gott | 65 |
| Tag 16 | Dein lebenslanger Weggefährte | 69 |
| Tag 17 | Die Weisheit baut ihr Haus | 73 |
| Tag 18 | Lizenz zum Frohsinn | 77 |
| Tag 19 | Erstaunlich und wunderbar gemacht | 81 |
| Tag 20 | Reiß die bittere Wurzel aus | 85 |
| Tag 21 | Lebe für Gottes Reich | 89 |
| Tag 22 | Würze Deine Worte mit Gnade | 93 |
| Tag 23 | Würdige seine Stärken | 97 |
| Tag 24 | Vatersein von ganzem Herzen | 101 |
| Tag 25 | Friede als oberstes Ziel | 105 |
| Tag 26 | Umgang mit Spannung | 109 |
| Tag 27 | Bestätige seinen Mut | 113 |
| Tag 28 | Demut in all ihrer Schönheit | 117 |
| Tag 29 | Tritt für Gerechtigkeit ein | 121 |
| Tag 30 | Haltet eure Freundschaft lebendig | 125 |

# Vorwort

Es dauerte nicht sehr lange, bis ich nach meiner Hochzeit mit Robert erkennen musste, dass sich mein Verhalten und meine Worte tiefgreifend auf meinen Mann auswirken. Ich bin in der Lage, meinen Mann so zu behandeln, dass er sich ermutigt und wertgeschätzt fühlt, aber ich bin auch in der Lage – und zwar mehr als jeder andere in seinem Leben – ihm einen Dämpfer zu versetzen und ihn zu entmutigen.

Wir alle brauchen ehrliche Hinweise von denen, die uns am besten kennen. Sie sind uns dabei behilflich, die blinden Flecken in unserem Leben aufzudecken, die wir selbst nicht wahrnehmen. Aber unsere Fähigkeit, konstruktive Kritik in einer demütigen Weise so anzubringen, dass sie auch gern angenommen wird, steht in direktem Zusammenhang damit, wie viel Mühe wir für das Geschenk der Ermutigung aufbringen.

Wohl wissend, wie wichtig (und vernachlässigt) dieses Geschenk in vielen Ehen ist, habe ich schon sehr vielen Frauen eindringlich empfohlen, diese 30-Tage-Challenge *Ermutige Deinen Ehemann* durchzuführen. Tausende von Frauen haben mir seither geschrieben und mir mitgeteilt, wie diese schlichte Übung ihr Herz gegenüber ihrem Ehemann verändert hat. Viele haben dann auch davon berichtet, wie sich das Herz ihres Mannes ihnen gegenüber verändert hat.

Die Challenge besteht aus zwei Teilen:

1. In den nächsten dreißig Tagen wirst Du nichts Negatives über Deinen Ehemann sagen, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.
2. In den kommenden dreißig Tagen wirst Du Deinem Mann gegenüber jeden Tag eine Besonderheit äußern, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und dieses Lob auch einer anderen Person mitteilen.

Ab morgen wirst Du dreißig Tage lang täglich eine Schriftstelle und eine kurze Andacht von einer unserer *Revive Our Hearts*-Mitarbeiterinnen oder Bloggerinnen mit anschließenden Fragen zur Reflexion lesen. Alles ist so konzipiert, dass Samen der Gnade und der Ermutigung in Deine Beziehung zu Deinem Ehemann gesät werden. Jeder Tag beinhaltet außerdem den Abschnitt »Früchte der Ermutigung« – kurze Zeugnisse von Frauen, die diese Challenge bereits durchgeführt haben, und die schildern, welche Veränderungen sich in ihrem Leben und in ihrer Ehe bemerkbar gemacht haben.

Gemessen an einer Skala von eins bis zehn mag sich Deine Ehe gerade bei minus zwei befinden. Vielleicht läuft es zurzeit auch recht gut, aber es gibt noch Luft nach oben (die gibt es ja eigentlich immer!). Diese Challenge wird Deine Beziehung sicherlich nicht über Nacht komplett erneuern. Aber wenn Du die nächsten dreißig Tage dranbleibst, bin ich davon überzeugt, dass sie Dich verändern wird. Und im Laufe der Zeit, wenn Du unermüdlich den Herzensboden Deines Mannes mit positiven Rückmeldungen und Wertschätzung bewässerst, kann es sein, dass Du Zeuge seiner Veränderung wirst. Wie dem auch sei, schaden wird die Challenge jedenfalls nicht.

Möge der Herr Dir den Mut schenken, Deinen Mann recht zu ermutigen!

*Nancy DeMoss Wolgemuth*




# Äußere Deinen Dank

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

»Das Herz ihres Mannes vertraut auf sie, und an Ausbeute wird es ihm nicht fehlen. Sie erweist ihm Gutes und nichts Böses alle Tage ihres Lebens.«

Sprüche 31,11-12

Ich werde den Tag nie vergessen, an dem mein Mann mir den Heiratsantrag gemacht hat. Der Mann, den ich so sehr liebte, hatte mich gerade gefragt, ob ich seine Frau werden wolle! Ich war im siebten Himmel! Auch heute, fast zwanzig Jahre später, gibt es immer noch Tage, an denen ich darüber staune, das Leben mit ihm verbringen zu dürfen. Aber es gibt auch Zeiten der Frustration, der Verärgerung oder Momente, in denen ich ihn als eine Selbstverständlichkeit betrachte.

Es gibt über acht Milliarden Menschen auf unserem Planeten. Hast Du Dir schon einmal bewusst gemacht, was es für ein Wunder ist, dass sich zwei Menschen für ein gemeinsames Leben – das Eheleben – entscheiden? Es gibt so viele Frauen auf dieser Welt, aber Dein Mann hat sich dafür entschieden, sich ausgerechnet an Dich zu binden. Er fand Dich als Person attraktiv und wertvoll. Hast Du ihm jemals dafür gedankt?

Obwohl sich die Umstände in eurer Ehe seit Deinem Jawort verändert haben mögen, ist es wichtig, Deinen Mann wissen zu lassen, dass Du Dich darüber freust, wie Gott euch zusammengeführt hat, und dass Du ein Segen für ihn sein möchtest.

Versichere ihm, dass er auf Dich zählen kann, dass Du hinter ihm stehst und ihn unterstützt – egal was passiert.

– M. K.

## Gebet

*Himmlischer Vater, ich möchte meinem Mann in den nächsten dreißig Tagen durch Ermutigung Gutes tun. Mach mein Herz ihm gegenüber weich und zeig mir, wie ich meiner Dankbarkeit besser Ausdruck verleihen kann. Zeig mir, wie ich ihm den Rücken stärken und ihm deutlich machen kann, dass ich sein größter Fan bin.*

## Früchte der Ermutigung

»Ich sehe, wie mein Mann strahlt, wenn ich mich besonders positiv über seine Gaben und seine Tätigkeiten äußere. Ich empfinde jetzt viel mehr Harmonie – und zwar deutlich mehr – in unserer Familie. Was mich besonders überrascht, ist, dass mein Mann plötzlich auch mich viel mehr ermutigt. Es ist ansteckend!«

## Zum Reflektieren

Erinnerst Du Dich noch daran, wie Du Dich am Tag Deiner Verlobung gefühlt hast? Wie kannst Du Dir dieses Gefühl für Deinen Ehealltag zurückerobern?

Welche Gründe fallen Dir ein, für Deinen Mann dankbar zu sein? Wie kannst Du ihm diese Dankbarkeit heute zeigen? Wie kannst Du Deinem Mann konkret deutlich machen, dass Du ihn unterstützt?

## Zur Vertiefung

Die erste Gelegenheit, Deine Dankbarkeit zu äußern, bietet sich schon gleich nach dem Aufwachen. Wie sagst Du Deinem Mann »Guten Morgen«? Welche Möglichkeit fällt Dir ein, ihm zu Beginn des neuen Tages Deine Liebe zuzusichern?




# Beachte seine Hilfsbereitschaft

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

# » … dient einander durch die Liebe.«

Galater 5,13 (SCH2000)

Eine der sündigen Tendenzen unseres Herzens ist der Mangel an Dankbarkeit. Wenn wir nicht darauf achten, die Zeichen der Gnade um uns herum zu würdigen (und dies wird zur Gewohnheit), beginnen wir langsam, alles für selbstverständlich zu halten. Es gibt einen Bereich, in dem ich besonders sorgsam auf meine Dankbarkeit achten muss: die Anerkennung dafür, wie oft sich mein Mann in unsere Familie einbringt. Ich gewöhne mich allzu schnell daran, dass er mir im Haushalt und mit den Kindern hilft. Somit verpasse ich die Gelegenheiten, zu äußern, wie sehr ich seine Bereitschaft schätze, uns zu dienen. Lass nicht zu, dass Undankbarkeit Dich für die Hilfsbereitschaft Deines Mannes blind macht. Halte heute Ausschau nach den unauffälligen Dingen, mit denen er Dir und Deiner Familie seine Liebe zeigt. Danke ihm und lass ihn wissen, wie wertvoll sein Einsatz für Dich ist.

– B. G.

## Gebet

*Herr Jesus, ich danke dir für meinen Mann. Gib mir die Demut, die ich brauche, um die Merkmale deiner Gnade in seinem Leben wahrzunehmen. Öffne mir die Augen für die vielen Momente, in denen er unserer Familie und anderen dient, und schenk mir Freude daran, diese Momente zu feiern. Ich bete voller Hoffnung, weil ich weiß, dass du der größte aller Diener bist.*

## Früchte der Ermutigung

»Ich habe diese Challenge erst vor drei Tagen angefangen, aber ich sehe bereits erste Veränderungen – sowohl bei meinem Mann als auch bei mir! Gestern Abend erwähnte ich meinem Mann gegenüber, wie ich durch diese Challenge erkannt habe, dass auch er ein Herz dafür hat, anderen zu dienen und dass es mir leidtut, dass ich nicht von selbst darauf gekommen bin. Daraufhin strahlte er mich an und grinste bis über beide Ohren!«

## Zum Reflektieren

Erinnerst Du Deinen Mann oft daran, was er rund ums Haus noch alles erledigen muss? Wenn ja, wie kannst Du auf das hinweisen, was er bereits alles für eure Familie getan hat?

Wie verändert sich Deine Dankbarkeit anderen gegenüber, wenn Deine Bedürfnisse allein durch Jesus gestillt werden? Überleg Dir ein Abendritual, das den Tag mit Dankbarkeit für Deinen Mann ausklingen lässt.

## Zur Vertiefung

Denk darüber nach, wie Du Deinem Mann für sein dienendes Herz danken kannst. Wenn Du Kinder hast, beziehe sie in dieses Projekt mit ein und mache Dankbarkeit zu einem der wichtigsten Werte eurer Familie. Schreib ihm eine Nachricht oder bedanke Dich bei ihm in der Öffentlichkeit, aber vor allem bitte den Herrn, Dir ein dankbares Herz zu geben.




# Übe Dich in Geduld

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

# »Besser ein Langmütiger als ein Held, und wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert.«

Sprüche 16,32

Geduld ist besser als Macht? Ja. Geduld – mit einer positiven Haltung abwarten, ohne Kritik zu üben – kann das gewünschte Ergebnis eher herbeiführen und baut Deinen Mann viel mehr auf, als Machtausübung es je könnte. Du kannst Geduld gegenüber Deinem Mann üben, indem Du dem Heiligen Geist erlaubst, Deine Reaktionen und Emotionen zu kontrollieren, wenn sich frustrierende, lästige oder ermüdende Situationen ergeben. Diese Kontrolle durch den Heiligen Geist muss sich auf Dein Herz, auf Deinen Verstand und auf Deinen Mund auswirken.

Sowohl für den kurzfristig benötigten Geduldsfaden als auch für lang andauernde Zeiten des Wartens, die Du ertragen musst, kann Geduld wie beruhigender Balsam wirken. Wenn Du also mal wieder in Versuchung bist, die Augen zu verdrehen, weil Dein Mann etwas »falsch macht« oder wenn Du, des Wartens auf Veränderung müde, aufgeben möchtest, entscheide Dich stattdessen für Geduld.

– H. J. F.

## Gebet

*Herr, deine göttliche Kraft gibt uns alles, was wir für ein dir wohlgefälliges Leben brauchen, Geduld mit eingeschlossen. Ich lege dir meine egoistischen Gedanken und Bedürfnisse zu Füßen. Ich bitte, dass stattdessen der Heilige Geist die Kontrolle über meinen Verstand, mein Herz und meinen Mund übernimmt. Nur so vermag ich, die Geduld und Ausdauer aufzubringen, die ich für meinen Mann brauche. Stärke mich in Geduld, damit ich meinen Mann bestärken kann.*

## Früchte der Ermutigung

»Vor dieser Challenge war mein Mann kalt, distanziert und sprach kaum noch mit mir. Ich wollte auch nicht mit ihm reden, geschweige denn ihn ermutigen. Ich konnte auch nichts Ermutigendes an ihm finden. Im Verlauf dieser Challenge und durch Gebet merkte ich, wie sich das Verhalten meines Mannes mir gegenüber drastisch veränderte. Er erledigt nun Kleinigkeiten für mich und rund ums Haus, was er sonst höchst selten getan hatte, und er ist mir gegenüber viel offener geworden. Unsere Beziehung ist dermaßen gewachsen, dass ich nun sehen kann, welch ein Juwel mein Mann ist, und ich schätze ihn jetzt noch mehr.«

## Zum Reflektieren

Wie kannst Du es Dir zur Gewohnheit machen, Deinem Mann immer zuerst die besten Absichten zu unterstellen, bevor Du voreilige Schlüsse ziehst?

Wie kannst Du Dich heute in kleinen Dingen in Geduld üben, um auch in schwierigen Situationen deutlich geduldiger zu sein?

## Zur Vertiefung

Bring Deine Perspektive und Deine Erwartungen ins rechte Lot. Nicht Deine, sondern Gottes Wege und Wünsche sind maßgebend. Strebe danach, ihn mehr und mehr zu kennen, denn nach dem Maß seiner Erkenntnis werden Dein Geist und Dein Herz von ihm geformt. Nur Gott kann die tiefsten Bedürfnisse Deines Herzens befriedigen.




# Würdige seine Arbeit

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

# »[Er] arbeite vielmehr angestrengt und erwerbe mit seiner Hände Arbeit das Gute …«

Epheser 4,28 (MENGE2020)

In den mehr als achtzehn Jahren unserer Ehe hat mein Mann als Jugendpastor, Paketbote, Gemeindegründer, Kammerjäger, Pastor, Vertretungslehrer und in anderen Nebenjobs gearbeitet; oft übte er zwei oder drei Berufe gleichzeitig aus.

Vielleicht kommt Dir das bekannt vor, aber vielleicht geht Dein Mann auch schon seit seinem Eintritt in die Arbeitswelt derselben Tätigkeit nach. Vielleicht wünschst Du Dir gerade, dass Dein Mann überhaupt endlich Arbeit findet, ganz egal welche. Ungeachtet unserer jeweiligen Situation müssen wir herausfinden, wie wir unseren Ehemann in Bezug auf sein Arbeitsleben ermutigen können.

Gott hat Männer so gestaltet, dass sie in einzigartiger Weise sein Ebenbild widerspiegeln. Sie haben den starken angeborenen Drang, die Versorgung der Familie sicherzustellen. Es ist die größte Demütigung, wenn eine Frau ihren Mann genau in dem Bereich, der den Kern seiner Männlichkeit ausmacht, geringschätzig behandelt. Wenn Du Dich über seine Arbeitszeiten oder sein Gehalt beklagst, oder wenn Du nörgelst und meinst, er müsse sich mehr oder besser anstrengen, zieht ihn das runter. Suche besser nach Möglichkeiten, die Deinen Mann aufbauen. Danke ihm für die Arbeit, die er leistet. Wenn er arbeitslos ist, würdige alle Eigenschaften, die Du an ihm be-

merkst, und die ihm auch beruflich zugutekommen. Ganz egal, in welchem Kontext sich die Gelegenheit bietet, mach ihm deutlich, dass Du ihn für seine harte Arbeit respektierst.

– M. H.

## Gebet

*Jesus, ich danke dir für die Art, mit der du meinen Mann ausgestattet hast, seiner Arbeit nachgehen zu können. Hilf mir, ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen und seine Leistungen besonders zu würdigen. Schenk ihm eine Vision dafür, wie er mit seinen Gaben dazu beitragen kann, dein Reich zu bauen und anderen zu dienen. Präge ihn mit dem Verlangen, seine Gaben gewissenhaft einzusetzen und sie in vollem Umfang zu nutzen. Bewahre ihn vor Entmutigung, Stress, Unlauterkeit und Trägheit, damit er deinem Namen Ehre macht.*

## Früchte der Ermutigung

»Mein Mann ist nicht gläubig, und anfangs fiel es mir schwer, etwas Lobenswertes zu entdecken, oder wie ich ihn ermutigen könnte. Ich bat Gott darum, meinen Mann mit seinen Augen sehen zu können und oh, das hat er getan! Ich dankte meinem Mann für die kleinen Dinge, die er tut, z. B. den Müll rausbringen, auf dem Heimweg einkaufen, usw. Jetzt erkenne ich auch wichtige Dinge, die er für mich tut, wofür ich ihn nun noch mehr bewundere. Auch wenn Du Deinen Mann anfangs nur in kleinen Dingen ermutigst, kann Gott dies in mehr verwandeln, als Du es Dir je vorgestellt hast!«

## Zum Reflektieren

Wann hast Du Deinem Mann zuletzt dafür gedankt, dass er seine Arbeit macht und die Familie versorgt?

Welche Eigenschaften bemerkst Du an Deinem Mann, die ihm auch beruflich zugutekommen? Ist er z. B. ausdauernd, aufrichtig, zuverlässig, erfinderisch, verantwortungsbewusst?

## Zur Vertiefung

Mach es Dir zur Aufgabe, Deinem Mann für seine Arbeit zu danken. Wenn das ein Gebiet in eurer Ehe ist, das Frustration verursacht, fällt es Dir wahrscheinlich schwer, Deinen Mann darin zu ermutigen. Bitte den Herrn darum, Dir gezielt die Eigenschaften Deines Mannes zu zeigen, für die Du ihm aufrichtig danken kannst.




# Was liegt Dir auf der Zunge?

Sage nichts Negatives über Deinen Ehemann, weder zu ihm noch zu einer anderen Person.

Äußere Deinem Mann gegenüber eine Besonderheit, die Du an ihm bewunderst oder schätzt, und teile dieses Lob auch einer anderen Person mit.

»Kein schlechtes Wort soll aus eurem Mund kommen, sondern was gut ist zur Erbauung, wo es nötig ist, damit es den Hörern Gnade bringe.«

Epheser 4,29 (SCH2000)

Ob Dein Mann nun Jesus konsequent nachfolgt oder nicht – es ist leicht, seine Sünde und Schwächen wahrzunehmen. Und in Deiner eigenen Sündhaftigkeit und Schwachheit fällt es Dir ebenso leicht, ihn mit Deinen Worten niederzumachen. Aber Jesus möchte, dass Du Deiner sündigen Tendenz Einhalt gebietest, bevor Gedanken zu Worten werden.

Bitte den Heiligen Geist, Deine Zunge zu bewachen. Auch wenn es gut und richtig ist, die Aufmerksamkeit auf Sünde oder Fehlverhalten im Leben Deines Mannes zu lenken, so kannst Du aufbauende Worte wählen, die aus einem demütigen Herzen kommen und der Situation angemessen sind. Entscheide Dich dafür, ihm in gleichem Maße Gnade und Wohlwollen entgegenzubringen, wie Du es auch von ihm Dir gegenüber erwartest. Gnädig zu sein bedeutet nicht, Sünde zu verharmlosen oder zu ignorieren. Stattdessen baut Gnade den Betroffenen auf, auch wenn ein Missstand angesprochen werden muss.

Achte heute darauf, welche Gedanken Dir über Deinen Mann in den Sinn kommen. Bevor Du sie aussprichst, überdenke, ob Deine Worte dem sündigen Wunsch entspringen, Macht über ihn auszuüben oder dem Wunsch, ihn aufzubauen. Befasse Dich zuerst mit Deiner eigenen Sünde des Stolzes.

Bitte Gott um Demut, wenn Du mit Deinem Mann darüber redest, was Dich beunruhigt. Bete um Weisheit, die richtigen Worte zu finden, die ihn aufbauen.

– S. D.

## Gebet

*Vater, ich bekenne, dass ich meinen Mann mit meinen Worten niedergemacht habe. Dafür bitte ich dich um Vergebung. Hilf mir, einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, an dem er für freundliche Worte von mir empfänglich ist. Hilf mir, seine Sünde weder zu ignorieren noch zu verharmlosen, sondern mich zuerst mit meiner eigenen Schuld zu befassen, damit ich in Demut wohlwollend und aufbauend mit ihm reden kann.*

## Früchte der Ermutigung

»Am 17. Tag überraschte mich mein Mann mit folgender Aussage: ›Schatz, ich bin die ganze Zeit ein harter Mann gewesen, aber dir gegenüber sollte das so nicht sein. Ich weiß, keine andere außer dir hätte es überhaupt so lange mit mir ausgehalten. Vergibst du mir?‹ Wow! Ich war ganz ergriffen von seiner Aufrichtigkeit und Liebe. Diese Challenge hat nicht nur meinen Mann, sondern auch mich verändert. Sie hilft mir dabei, besser darauf zu achten, wie ich mich ihm gegenüber benehme und ich bin vorsichtiger bei meiner Wortwahl.«

## Zum Reflektieren

Was stört Dich am meisten an Deinem Mann?

---

Handelt es sich dabei tatsächlich um Sünde oder nur um seine Eigenheiten oder Meinungsverschiedenheiten?

---

Wie möchtest Du von Deinem Mann auf Deine Sünde angesprochen werden? Kannst Du in gleicher Weise auf ihn zugehen?

---

## Zur Vertiefung

Wie läuft die Challenge bisher? Auch wenn Du noch keine Veränderung bemerkst, gib nicht auf! Halte weiter Ausschau nach Möglichkeiten, Deinen Mann zu ermutigen. Bete darum, dass der Herr »über die Maßen mehr, als [...] wir erbitten oder erdenken« tun wird (vgl. Eph 3,20).

Verbringe heute etwas Zeit damit, Dir klarzumachen, wie Du Dich Deinem Mann gegenüber ausdrückst. Wenn Du dazu neigst, Deinen Mann mit Worten niederzumachen, dann bekenne als Erstes Gott diese Sünde, bevor Du auch nur ein einziges Wort zu Deinem Mann sagst. Teile ihm dann zunächst das Gute mit, das Du in ihm wahrnimmst. Wenn dann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, kannst Du ihm in freundlichen Worten darlegen, was Dich stört oder irritiert, und zwar auf eine Weise, die ihm vermittelt, dass Du auf seiner Seite bist.