

Heike Malisic, Beate Nordstrand

# Body, Spirit, Soul

*365 Impulse*

für ein ganzheitlich leichteres Leben

**SCM**

Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© der deutschen Ausgabe 2017

SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurde verwendet:

Hoffnung für alle \* Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.\*  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –  
Brunnen Basel

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: Hintergrund: shutterstock.com

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: Finidr s. r. o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-5783-4

Bestell-Nr. 395.783

# Einleitung

*Body, Spirit, Soul* ist nicht nur das Thema vieler Vorträge, die wir in den letzten Jahren gehalten haben, es ist die Quintessenz für einen ganzheitlich leichten Lebensstil.

Wir selber brauchen ihn so nötig und haben uns quasi für dich glücklich geschrieben, denn auch wir beide müssen täglich das innere Navi stellen und im hoctourigen Alltag auf eine gute Ausgewogenheit achten.

Unsere Lebensaufgabe ist es, gut für uns zu sorgen. Und zwar dreifach. Für Körper, Seele und Geist – also *Body, Spirit, Soul*. Denn ein Bereich wirkt sich auf den anderen aus.

Und so nehmen wir dich auf unserem Weg durch das Jahr einfach mit.

Jeden Tag gibt's einen Miniimpuls zum Thema »Körper, Seele oder Geist«, klein, aber fein, mundgerecht sozusagen und immer abwechselnd. Und wir schreiben auch abwechselnd, einmal Heike, einmal Beate, mit der Zeit wirst du unsere unterschiedliche Handschrift erkennen.

Wie wäre es, zusammen mit uns durch das Jahr zu flanieren, zu fliegen oder zu trudeln.

Wir motivieren dich jeden Tag, dein Leben in Balance zu leben.  
Auf die Plätze, fertig.

Es geht direkt los. Ab sofort jeden Tag frisch, für dich kriert.

Voilà, unsere tägliche Inspirationstankstelle für *Body Spirit Soul*.  
**Hab Spaß und genieße die Reise!**  
**Und wir wünschen dir ein absolut wundervolles Jahr!**

*Heike und Beate*

*Januar*

## Das Jahr ruft dich

*Am Anfang war das Wort...*

Johannes 1,1

Es ist nicht wichtig, ob du Silvester alleine oder unter Freunden warst: Aus Gottes Perspektive ist es wichtiger, dass du mit dir selbst befreundet bist. Es ist nicht so wichtig, ob deine Lebensumstände gerade optimal sind, wichtiger ist, wie es in deinem Herzen aussieht. Ob deine Lieblingshose eingelaufen ist oder du zugenommen hast: im Licht der Ewigkeit werden auch mollige Oberschenkel wieder ins rechte Licht gerückt.

Ein Blick aus Gottes Perspektive rückt unser Denken wieder grade.

Bist du bereit für etwas Neues?

Die Bibel erzählt von vielen Menschen, mit denen Gott Geschichte geschrieben hat. Stell zu Beginn des Jahres deine geistlichen Antennen neu auf Empfang. Nimm dir Zeit zum Bibellesen und Predigtenhören. Je vertrauter dir das Wort Gottes ist, desto leichter triffst du gute Entscheidungen. Du hast jeden Tag die Wahl.

Gott schuf dich, weil er dich genau so wollte. Aber wusstest du auch, dass er Abenteuer für dich vorbereitet hat? Dass er dir Menschen über den Weg schickt und dass er Projekte mit dir geplant hat?

Er schuf dich, weil er auf dieser Welt deine Arme, Beine und deine Stimme braucht. Damit du ein Segen bist. Erwarte, dass heute etwas Gutes passiert, für dich und durch dich.

*Gott will mich heute segnen und zu einem Segen für andere machen.*

## Blick nach vorne

*Denkt nicht mehr daran, was war, und grübelt nicht mehr über das Vergangene. Seht hin; ich mache etwas Neues; schon keimt es auf. Seht ihr es nicht?*

Jesaja 43, 18-19

Gehörst du zu den Menschen, die in der Silvesternacht auf das Jahr zurückblicken? Je nachdem, wie es sich für dich entwickelt hat, bist du wehmütig, dass es zu Ende geht, oder froh und dankbar, dass es endlich vorbei ist. Ein Jahreswechsel lässt uns meistens nochmals in die Vergangenheit schauen. Wir reflektieren unser eigenes Verhalten und erinnern uns an die Hochs und Tiefs, die wir im vergangenen Jahr durchlebt haben.

Zwei Tage nach dem Jahreswechsel darfst du deinen Blick nach vorne richten. Der Jahresanfang birgt etwas Unberührtes. Das alte Jahr ist abgeschlossen und vor dir liegen 365 (heute genau 364) neue Möglichkeiten, um das Beste aus deinem Leben zu machen. Ärgere dich nicht mehr über Vergangenes, zermartere dir nicht den Kopf, was du anders hättest machen können. Du kannst es eh nicht mehr ändern. Gott möchte etwas Neues in deinem Leben schaffen, lass dich darauf ein, und sei gespannt, welchen Weg er mit dir gehen wird. Triff heute die Entscheidung, nach vorne zu blicken.

*Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, ich schliesse damit ab und konzentriere mich auf das, was vor mir liegt.*

## Ende der Anklage

*Ehrt Gott mit eurem Leib!*

1. Korinther 6,20

Haben die Feiertage Spuren an deinem Körper hinterlassen? Einladungen, Feiern, zu viel Essen und zu viel Süßes – und nun merkst du, wie es dir schwerfällt, dich wieder zu dem Lebensstil aufzuraffen, von dem du weißt, das er dir guttut.

Und deine Gedanken sind voller Anklagen gegen dich. So oft hattest du gedacht, das passiert dir nie mehr – und trotzdem bist du wieder an der gleichen Stelle wie schon einmal. Bevor du dich nun mit Selbstvorwürfen quälst und deinem Körper ein Hardcoreprogramm zumutest, von dem du deiner besten Freundin abraten würdest, begib dich auch heute wieder in die Adlerperspektive. Schau dich mit den Augen Gottes an. Da steht in Zefania 3,17:

»Begeistert freut Gott sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.«

Kein Wort über deine Speckröllchen, die im Englischen liebevoll Love-Handles genannt werden. Kein Kommentar zu den schlaffen Bauchmuskeln, deiner schlechten Kondition. Keine Kritik. Nur pure Begeisterung und Freude. Als Gott dich geschaffen hat, wusste er, ihm würde ein Meisterwerk gelingen. Er wollte dich – in diesem Körper.

*Ich danke dir für meinen Körper. Er ist ein Geschenk von dir, und ich möchte dir heute mit ihm alle Ehre machen.*

## Neue Kraft

*Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt.*

Jesaja 40,30-31

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass die Herausforderungen des Alltags dich müde machen? Immer wieder dieselben Anstrengungen, zum gefühlten hundertsten Mal Diskussionen mit den Kindern, die Enttäuschung über nicht erfüllte Wünsche, der ewige Berg an Hausarbeit und Zukunftsängste. Das Leben kann ja so anstrengend sein.

Dann liest du diese Bibelstelle und fragst dich: Auf Gott warten, dann bekomme ich neue Kraft? Wie soll das gehen?

In der Elberfelder Übersetzung heißt es: »... die auf den Herrn hoffen«. Lege deine Hoffnung und dein Vertrauen in seine Hände, und du wirst neue Kraft bekommen, wie ein Adler.

Der Adler schwingt sich mit kräftigen Flügelschlägen nach oben, hält dann seine Flügel nur noch ruhig und kann stundenlang schweben. Dabei nutzt er die Thermik, kann sich während des Schwebens erholen und neue Kraft tanken.

Bitte Gott, dir in deinem Alltag neue Kraft zu geben. Er sorgt dafür, dass du über deinen Problemen schwebst. Probier's mal aus.

*Ich bitte dich um neue Kraft.*

## Mehr von dir

*Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.*

Johannes 3,30

Ich wusste, dass dir der heutige Bibelvers ein Lächeln ins Gesicht zaubern würde. Genau wie deines ist auch mein Leben turbulent, und meine Gedanken werden im Laufe des Tages in alle möglichen Richtungen gelenkt: was ansteht, was erledigt werden muss, meine Familie, Freunde, Beruf, Ehrenämter und natürlich Ereignisse, auf die ich gar keinen Einfluss habe.

Heike und ich werden oft gefragt, wie wir das alles schaffen. Ehrlich gesagt wissen wir das auch nicht genau. Was wir wissen: Es lohnt sich, eng mit Gott zusammenzuarbeiten. Dann haben wir Anschluss an übernatürliche Hilfe.

Unser Denken spielt dabei eine wichtige Rolle. Auch unser Gedankenleben gehört Gott, und es ist keinesfalls egal, was du den lieben langen Tag denkst. Natürlich kannst du beim Kartoffelschälen, beim Staubsaugen oder Autofahren deinen eigenen Gedanken nachhängen. Auch das tut gut, wenn die Richtung stimmt! Oder du lenkst deine Gedanken bewusst durch das, was du hörst und wem du zuhörst.

Viele Menschen schauen mehrmals täglich die Nachrichten oder regelmäßig Serien. Ich höre regelmäßig eine gute Predigt und lenke mein Denken durch das Hören meiner Lieblingslieder.

*Heute lenke ich bewusst meine Gedanken durch das,  
was ich mir anhöre.*