

12 Power- gedanken für ein starkes Leben

Wie deine Kopfentscheidungen
deinen Alltag transformieren.



JOYCE MEYER
MINISTRIES

Copyright © 2010 by Joyce Meyer
Titel der Originalausgabe: Power thoughts
Originalverlag: FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei
Joyce Meyer Ministries GmbH
Postfach 76 10 01
22060 Hamburg
www.joyce-meyer.de
Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

ISBN Print 978-3-948795-40-5
ISBN eBook 978-3-948795-85-6

Dieses Buch erschien früher unter dem Titel »Powergedanken« mit der
ISBN 978-3-939627-27-2.

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

4. Auflage, November 2025

Alle Bibelzitate wurden, wenn nicht anderweitig gekennzeichnet, folgender Bibelausgabe entnommen:

Schlachterbibel © 2000 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Einige Bibelstellen enthalten Texte in Klammern. Hier handelt es sich um direkt übersetzte Passagen aus der im englischen Original verwendeten *Amplified Bible. The Amplified® Bible*. Copyright © 1954, 1962, 1965, 1987 by The Lockman Foundation.

Hervorhebungen der Autorin sind innerhalb von Bibelzitaten durch Fettdruck gekennzeichnet.

Übersetzung: Dorothea Appel
Korrektorat: Barbara Doering, Das gute Wort
Umschlag: Julian Kaspereit
Satz: Satz & Medien Wieser, Aachen
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Ulm

Alle Rechte vorbehalten!
Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Inhalt

Teil 1: Alles spielt sich im Kopf ab	7
Einführung	9
Kapitel 1: Die Bedeutung einer positiven Einstellung	21
Kapitel 2: Bringen Sie Ihrem Denken bei, für Sie zu arbeiten	35
Kapitel 3: Sie sind stärker!	53
Kapitel 4: Zielgerichtetes Denken	69
 Teil 2: Powergedanken	 93
Powergedanke 1: Durch Christus kann ich alles schaffen, was ich schaffen muss.	97
Powergedanke 2: Gott liebt mich bedingungslos!	119
Powergedanke 3: Ich werde nicht ängstlich leben.	137
Powergedanke 4: Ich lasse mich nicht leicht kränken. ...	157
Powergedanke 5: Ich liebe Menschen und helfe ihnen gerne.	177
Powergedanke 6: Ich vertraue ganz auf Gott; ich brauche mir keine Sorgen zu machen!	195
Powergedanke 7: Ich bin zufrieden und emotional stabil.	217
Powergedanke 8: Gott sorgt überreich für alle meine Bedürfnisse.	237
Powergedanke 9: Ich strebe nach Frieden mit Gott, mir selbst und anderen Menschen.	257
Powergedanke 10: Ich lebe in der Gegenwart und genieße jeden Augenblick.	271

Powergedanke 11: Ich bin diszipliniert und selbstbeherrscht.	293
Powergedanke 12: Ich setze Gott in meinem Leben an die erste Stelle.	315
Bewaffnet und bereit zur Schlacht	333
Alle Powergedanken auf einen Blick	336
Anmerkungen	337

TEIL 1

Alles spielt sich im Kopf ab

An Ihrem Leben zeigt sich, woran Sie gedanklich festhalten, was auch immer das sein mag: Wenn Sie glauben, wie Sie immer schon glaubten, werden Sie so handeln, wie Sie immer schon handelten. Wenn Sie so handeln, wie Sie immer schon handelten, werden Sie erzielen, was Sie schon immer erzielten. Wollen Sie mit Ihrem Leben oder Ihrer Arbeit andere Ergebnisse erreichen, müssen Sie nur Ihr Denken ändern.

Anonym

Einführung

Einer meiner Lieblingssprüche lautet: »Der Mensch folgt dem Weg, den sein Denken vorgibt.« Ich bin fest davon überzeugt, dass uns unser Denken leitet, dass es den Kurs für unser Leben vorgibt und uns in die Richtungen lenkt, die letztlich bestimmen, wo unser Leben hinführt. Unsere Gedanken bewirken bestimmte Haltungen und Perspektiven in uns; sie haben Einfluss auf unsere Beziehungen, sie bestimmen, wie viel Erfolg wir im persönlichen und beruflichen Leben haben, und sie beeinflussen ganz allgemein unsere Lebensqualität in erheblichem Maße. Wir müssen unbedingt verstehen, wie viel Macht unsere Gedanken haben!

Wenn Sie zum Beispiel überlegen, sich selbstständig zu machen, einen Schulabschluss nachzuholen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun oder Ihre Schulden abzubauen und es ist Ihnen wirklich ernst damit – das heißt, dass Sie Ihre Gedanken entschieden darauf ausrichten –, werden Sie es schlussendlich auch tun. Ihre Ziele mögen sich mit der Zeit ändern. Oft nimmt das Leben auch ganz unerwartete Wendungen und auf einmal befinden Sie sich in einer Situation, die Sie sich niemals hätten vorstellen können, und haben neue Möglichkeiten, die Ihnen vorher gar nicht in den Sinn gekommen wären. Einer Freundin von mir ging es so. Vor Jahren beschloss sie, an einen weit entfernten Ort zu ziehen, obwohl das für sie bedeutete, ihre Arbeitsstelle, bei der sie Karriere gemacht hatte, aufzugeben und an ihrem neuen Wohnort wieder ganz neu anzufangen. Sie kündigte ihre Stelle, bot ihr Haus auf einem boomenden Grundstücksmarkt zum Kauf an und begann, den Umzug zu planen. Wer konnte ahnen, dass sie aufgrund einer plötzlichen Immobilienkrise auf einem Haus sitzen bleiben würde, das jetzt nicht einmal mehr die Hypothek wert war? Ihre finanzielle Situation erlaubte es ihr nicht, derart verlustreich zu verkaufen, also blieb

sie in ihrem Haus wohnen und suchte sich wieder Arbeit. Die neue Stelle war schlechter als die vorige. Hier allerdings begegnete sie zwei Jahre später dem Mann, der schließlich ihr Ehemann wurde. Ihr ursprüngliches Ziel erreichte meine Freundin nicht. Dennoch wird sie voller Überzeugung beteuern, dass ihre Entscheidung für diesen Umzug die beste Entscheidung ihres Lebens war – obwohl sie noch heute am selben Ort wohnt. Wenn sie diese Schritte nicht gegangen wäre, hätte sie vermutlich ihren Mann nicht kennengelernt.

Ich bin davon überzeugt, dass uns alles, was wir tun, Erfahrungen sammeln lässt für unseren nächsten Schritt. Eine von uns gut durchdachte Planung wird von Gott vervollkommenet, wenn wir unser Vertrauen auf ihn setzen.

Erfolg in jedem Lebensbereich beginnt mit einem Gedanken; mit Versagen verhält es sich nicht anders. Wenn Sie denken, Sie könnten irgendetwas nicht tun oder erreichen, werden Sie es höchstwahrscheinlich auch nicht schaffen. So viel Einfluss hat das, was Sie denken, auf Ihr Leben!

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und blicken Sie auf alle Erfolge und alles Versagen in Ihrem Leben zurück. Überlegen Sie: Welche Art von Gedanken hatten Sie, bevor und während Sie am erfolgreichsten waren? Und mit welcher Art von Gedanken war Ihr Kopf erfüllt, bevor und während Sie die größten Fehler begingen oder am schlimmsten versagten? Können Sie erkennen, wie Ihr Denken im Laufe des Lebens entweder für oder gegen Sie gearbeitet hat?

Oft haben wir Erfolg, weil uns andere Leute ermutigen und wir so lange über ihre motivierenden Worte nachdenken, bis wir sie glauben. Jeder, dem einmal gesagt wurde: »Du schaffst das!«, weiß, wie leicht sich diese inspirierende, Zuversicht spendende Aussage in einen Gedanken verwandelt. Wenn »Du schaffst das!« zu »Ich schaffe das!« wird, dann erreichen wir unser Ziel auch – den Punkt im Sportwettkampf, eine gute Zensur in der Klassenarbeit, Erfolg bei der Arbeitssuche oder beim Abnehmen oder den Kauf eines Hauses. Wenn wir glauben oder

denken, wir könnten etwas tun, dann schaffen wir es auch irgendwie, und sei es unter Schwierigkeiten. Dasselbe gilt, wenn wir negativ denken und zu der Überzeugung kommen, wir könnten etwas nicht tun. Entmutigende Worte aus dem Mund anderer Menschen und Gedanken wie »Ich bin nicht klug genug, nicht attraktiv, talentiert oder fleißig genug« werden oft zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Warum? Weil sie sich so tief in unserem Denken verwurzeln, dass sie auf unsere Entscheidungsprozesse Einfluss ausüben. Und der Mensch folgt dem Weg, den sein Denken vorgibt.

James Allen, ein britischer Philosoph aus der Zeit der Wende zum zwanzigsten Jahrhundert, sagte: »Alles, was ein Mensch erreicht, und alles, was er nicht erreicht, ist das direkte Resultat seiner eigenen Gedanken.« Wie wir denken, ist viel mächtiger, als uns oft bewusst ist, und unsere Gedanken haben – positive wie negative – Auswirkungen auf alle Aspekte unseres Daseins. Was auch immer wir denken und glauben, *empfinden* wir als real, auch wenn es das überhaupt nicht ist. Wenn wir denken, etwas sei wahr, reagieren und handeln wir, als wäre es so. Unser Denken beeinflusst unsere Beziehungen, unser Selbstbild, unsere Finanzen, unsere körperliche, emotionale und geistliche Gesundheit, unsere Produktivität am Arbeitsplatz und zu Hause, unsere Zeiteinteilung und Prioritätenwahl und die Fähigkeit, das Leben zu genießen.

Die Verbindung zwischen unseren Gedanken und allen anderen Lebensbereichen wird in der Heiligen Schrift deutlich genannt. In Sprüche 23,7 heißt es: *Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.* Anders gesagt: Wir werden, was wir denken. Haben wir positive Gedanken, werden wir zu positiven Menschen, die ein erfolgreiches Leben genießen. Haben wir hingegen negative Gedanken, werden wir zu negativen Menschen ohne Freude und Erfolg.

Lassen Sie mich klarstellen, dass das nicht heißt, wir könnten etwas Erwünschtes »herbeidenken«, sodass es tatsächlich Realität wird. Diese Auffassung von der Macht des Denkens ist

eine Form des Humanismus, einer gottlosen Philosophie. Aber das einfache Anerkennen, dass Gedanken Macht haben, ist überhaupt nicht humanistisch. Nein, es ist sogar ziemlich biblisch, und das werden Sie in diesem ganzen Buch immer wieder sehen.

Unser Denken muss einen Erneuerungsprozess durchlaufen, damit wir das, was Gott für uns vorgesehen hat, auch erfahren. Seine Gedanken sind höher als unsere Gedanken (siehe Jesaja 55,8-9). Das bedeutet: Um mit ihm zu leben und seine guten Absichten für uns zu erkennen, *müssen* wir lernen zu denken, wie er denkt (siehe Römer 12,2). Man kann unmöglich sein Leben ändern, wenn man nicht – und bevor man nicht – sein Denken ändert. Wenn jemand sagt, es gehe ihm miserabel oder er sei frustriert, dann entgegne ich: Ein »miserables Leben« kann das Ergebnis von »miserablem Denken« sein. Meistens ist so jemandem nicht bewusst, dass er die freie Wahl hat, wie er denken möchte, und wie entscheidend sich das auf sein Leben auswirkt.

Tatsächlich erkennen nur sehr wenige, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, unsere Gedanken auszuwählen und zu entscheiden, was wir denken wollen. Die meisten von uns sind passiv und hängen allem nach, was ihnen in den Sinn kommt. Wir machen uns nicht klar, dass Satan, der Feind, unser Denken in erheblichem Maße benutzt, um uns zu steuern und dafür zu sorgen, dass wir nicht erreichen, was Gott für unser Leben vorgesehen hat. Jeder Mensch, der neu wird, weil er Jesus Christus als seinen Erlöser angenommen hat, bekommt von Gott einen neuen Geist und ein neues Herz. Neues Denken aber bekommt er nicht. Sein Denken muss *neu gemacht* werden. Ein Mensch kann gleichzeitig lautere Herzensabsichten und verwirrte Gedanken haben. Die Bibel erklärt nachdrücklich, dass wir durch eine vollständige Erneuerung unseres Sinnes und unserer Haltung verwandelt werden müssen (siehe Römer 12,2). Das geschieht durch umfassendes, eifriges und gründliches Studium des Wortes Gottes.

Ich verstehe durchaus, dass es nicht immer leicht ist, die richtigen Gedanken auszuwählen. Einen der größten Durchbrüche meines Lebens erlebte ich, als ich endlich begriff, dass ich meine Gedanken beherrschen und verändern kann. Dies dann auch umzusetzen, war – und ist – eine der größten Herausforderungen in meinem Leben! Im Verlauf des Buches erzähle ich mehr von meinem Weg zum richtigen Denken und möchte Ihnen Mut für Ihren eigenen Weg machen.

Manchmal scheint es ein Kampf zu sein, richtig zu denken. Und ich sage Ihnen: Es *ist* ein Kampf. Unsere Gedanken sind nämlich das Schlachtfeld unseres Lebens – hier gewinnen oder verlieren wir, hier werden wir Opfer oder Sieger. Im Jahr 1995 schrieb ich das Buch *Das Schlachtfeld der Gedanken*, in dem es um die Tatsache geht, dass die größten Probleme unseres Lebens oft von falschem Denken herrühren. Seit damals durften viele Leser begreifen, dass es absolut wichtig ist, seine Gedankenwelt zu behüten, und haben gelernt, gesunde Denkmuster zu entwickeln. In den Jahren seit der Veröffentlichung jenes Buches habe ich noch mehr Erfahrung gesammelt. Ich beobachtete, wie meine eigenen Gedanken Einfluss auf mein Leben nahmen und wie mächtig die Gedanken im Leben der Menschen sind, denen ich diene: Mehr denn je bin ich davon überzeugt, dass die Gedankenwelt ein Schlachtfeld ist. Es ist das Schlachtfeld, auf dem wir nicht nur gegen unseren und Gottes Feind, den Teufel, um unser persönliches Leben und unser Schicksal kämpfen, sondern auch mit Weltanschauungen und Konzepten oder Vorstellungen ringen, die uns zu verführen drohen. Es ist das Schlachtfeld, auf dem wir die Entscheidungen treffen, die zu Frustration und Niederlage führen – oder zu Kraft, Gesundheit, Freude, Frieden und Erfüllung.

Die Schlacht in unseren Gedanken wird nicht aufhören, bis unser irdisches Leben vollendet ist. Wir werden niemals so geistlich werden, dass der Feind beschließt, uns nicht weiter zu bedrängen, aber wir können immer stärker gegen ihn vorgehen, wenn wir in unserer Beziehung zu Gott wachsen und

sein Wort immer besser verstehen lernen. Wir können lernen, mehr Vollmacht über den Feind auszuüben – und dann werden wir unser Leben und die Segnungen Gottes viel mehr genießen und die guten Absichten, die er für uns hat, besser erfüllen können.

Mit *Powergedanken* möchte ich *Das Schlachtfeld der Gedanken* weiterführen und ganz bestimmte Erkenntnisse und Strategien vermitteln, um Ihnen beim Aufbau einer starken Denkweise zu helfen, sodass Sie täglich voller Kraft, Erfolg und Sieg leben können.

Im ersten Teil dieses Buches werde ich Ihnen einige potenziell lebensverändernde Wahrheiten und Erkenntnisse über die Macht unserer Gedanken und die Bedeutung unserer Denkweise näherbringen. Sie werden sehen, wie wichtig Ihre Gedanken für Ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit und für Ihr geistliches Wachstum sind. Sie werden entdecken, wie wichtig eine gottgefällige, positive Haltung ist, und lernen, wie Sie eine optimistische Sicht der Dinge entwickeln und behalten können, die Ihnen hilft, Ihr Leben zum Besseren zu ändern.

In Teil 2 möchte ich Ihnen zwölf »Powergedanken« vorstellen, die Ihr Leben umkrempeln können, wenn Sie sie glauben, sie fest in sich verankern und im Alltag entsprechend handeln. Damit gebe ich Ihnen Werkzeuge an die Hand, die Sie stark machen können, wo Sie schwach waren, siegreich, wo Sie unterlegen, positiv, wo Sie negativ, mutig, wo Sie ängstlich waren, und erfolgreich, wo Sie in der Vergangenheit versagt haben.

Das Ziel dieses Buches ist nicht nur, Ihnen einfach ein paar gute Informationen zukommen zu lassen, die Sie lesen und in der untersten Schublade Ihres Verstandes verstauen können. Ich möchte Ihnen helfen, Ihr Leben zu ändern. Das ist nur möglich, wenn Sie Ihr Denken ändern, und dabei will ich Ihnen einen Vorsprung verschaffen, indem ich Ihnen zwölf der wichtigsten Gedanken aufschreibe. Diese Gedanken passen vielleicht nicht zu Ihrem momentanen Denken. Vielleicht müssen

Sie Ihr Gehirn erst anhand dieser Gedanken »umtrainieren« und eine neue Denkweise entwickeln. Eventuell brauchen Sie neue gedankliche Gewohnheiten, die sich natürlich nicht über Nacht einstellen werden. Aber es *kann* geschehen, wenn Sie sich vornehmen, Ihr Denken zu erneuern. Sie können mit den zwölf Gedanken, die in diesem Buch vorgestellt werden, anfangen und dann Ihr Leben lang weitere neue Denkmuster und -gewohnheiten entwickeln und vervollkommen.

Manche Experten sagen, es dauere dreißig Tage, eine neue Gewohnheit zu verankern; andere sprechen von drei Wochen. Vielleicht schaffen Sie es schneller, alte Gewohnheiten aufzugeben und neue zu entwickeln, vielleicht dauert es aber auch länger. Ich bitte nur darum, dass Sie sich dieses Buch betend vornehmen und es als eine Art »Vorlage« verwenden. Sie könnten sich zwölf Wochen lang auf je einen Powergedanken konzentrieren und so ein dreimonatiges »Programm« durchlaufen, um anders denken zu lernen. Vielleicht möchten Sie lieber jeden Monat einen Powergedanken bearbeiten und das Buch über ein Jahr hinweg nutzen, um Ihnen beim Aufbau neuer, potenziell lebensverändernder Gedankenmuster und Denkweisen zu helfen. Ich schlage vor, dass Sie das Dreimonatsprogramm machen und dieses vier Mal im Jahr wiederholen. Dieses Buch ist so gestaltet, dass Sie am Ende jeder Woche Ihren Erfolg erfassen und die Veränderungen in Ihrem Leben, die Sie als Ergebnis Ihres neuen Denkens zu sehen beginnen, aufschreiben können. Welches Tempo auch immer Sie für richtig halten, um dieses Buch durcharbeiten: Bleiben Sie dran. Verpflichten Sie sich außerdem vor Gott und vor sich selbst, die Dinge in Ihrem Leben zu ändern, die geändert werden müssen – und sehen Sie dieses Buch als ein Werkzeug an, das Ihnen dabei helfen kann.

Es wird nicht reichen, das Buch einfach nur zu lesen, um eine solche Verwandlung zu erreichen. Sie werden die erlernten Prinzipien auch anwenden und sich disziplinieren müssen, auf eine neue Art und Weise zu denken. Diese neue Denkweise

kann Ihr Leben und Ihren Alltag wesentlich verbessern. Wenn Sie es leid sind, so weiterzuleben wie bisher, können Sie etwas verändern, indem Sie lernen, anders zu denken. Behalten Sie das Ziel im Auge, und selbst wenn Sie das Zwölf-Wochen-Programm immer und immer wieder durcharbeiten müssen, vergessen Sie nicht: Sie kommen jedes Mal weiter. Die Entscheidung liegt bei Ihnen; niemand kann sie Ihnen abnehmen. Sie allein sind für Ihr Denken zuständig, und Ihr Denken beeinflusst jeden Bereich Ihres Lebens. Ich glaube, dass Sie mit Gottes Hilfe Ihr Denken verändern können, und damit können Sie Ihr Leben verändern. Gott kontrolliert uns nicht. Er führt uns in dem, was richtig ist. Er gibt uns den Geist und die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und die Freiheit, selbst zu denken. Satan, der Feind Ihrer Seele, wird versuchen, Ihr Leben zu kontrollieren, indem er Ihre Gedanken beherrscht. Leider ist ein Großteil unseres Denkens beeinflusst von unserer Erziehung, unserer Umwelt und den bösen Mächten, die in der Welt am Werk sind, aber die Wahrheit macht uns frei. Sie können ganz neue Denkweisen erlernen, die Sie und Ihr Leben für immer verändern werden. Ich glaube, dass Sie sich mit dem Durcharbeiten dieses Buches auf eine »Wahrheitsreise« begeben, die wunderbare Ergebnisse in Ihrem Leben hervorbringen wird.

Ihr Denken kann ein Schrottplatz oder eine Schatzkammer sein, und die Wahl liegt ganz allein bei Ihnen. Sie können es zu dem einen oder dem anderen machen, indem Sie entscheiden, ob Sie negative, billige, gewöhnliche, niedrige Gedanken denken oder solche, die positiv, rein, ehrbar und wertvoll in Gottes Augen sind. Sie können so denken, dass Sie gestärkt werden, oder so, dass es Sie Kraft kostet. Ich möchte Sie ermutigen, dieses Buch als eine Landkarte zu betrachten, die Sie zu den wertvollen Dingen führt, die Sie brauchen, um Ihr Denken zu einer Kraftquelle und Schatzkammer zu machen.

Ich glaube von ganzem Herzen, dass Sie als Individuum ein wertvoller Schatz sind und in Ihnen unglaubliche Reichtümer liegen. Manches von diesem Schatz haben Sie noch nicht geho-

ben, weil Ihr Denken den Glauben an seine Existenz gar nicht zuließ. Das kann sich durch dieses Buch ändern.

Wenn Sie wirklich anders werden wollen, als Sie jetzt sind, oder wenn Sie irgendeinen Aspekt Ihres Lebens verändert sehen möchten, müssen Sie beginnen, anders zu denken. Ist Ihr Denken zurzeit eher »Schrott« als »Schatz«: Sie können es ändern. Vergiften Sie Ihr Leben nicht mit falschen Denkmustern. Ich fordere Sie auf, die nötige Zeit zu investieren – seien es zwölf Wochen, ein Jahr oder irgendeine andere Zeitspanne –, um Ihr Denken zu erneuern und zu sehen, ob Sie nicht einen unglaublichen, wunderbaren Gewinn daraus ziehen werden. Gebrauchen Sie dieses Buch, um sich den Start zu erleichtern, und halten Sie es ein Jahr oder vielleicht für immer griffbereit, solange Sie lernen, Ihr Leben zu ändern, indem Sie Ihr Denken ändern. Wenn Sie nichts unternehmen, könnte alles beim Alten bleiben oder sogar noch schlimmer werden. Wenn Sie jetzt investieren, können Sie sich auf deutliche Verbesserungen in jedem Bereich Ihres Lebens freuen.

Zur Verwendung dieses Buches

Powergedanken soll *benutzt*, nicht nur gelesen werden. Streichen Sie beim Durcharbeiten Abschnitte an, die auf Ihr Leben zutreffen, machen Sie sich Notizen zu Punkten, die Sie auf neue Weise denken lassen, oder nehmen Sie sich Zeit, ein Tagebuch zu führen. Lesen Sie aufmerksam – vielleicht müssen Sie einmal innehalten und über einen bestimmten Gedanken oder Abschnitt nachdenken. Tun Sie es! Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, schnell und in einem Durchgang gelesen zu werden. Machen Sie Pausen und beten Sie während des Lesens. Bitten Sie Gott um Hilfe, Ihr Denken und damit Ihr Leben zu verändern. Glauben Sie mir – es ist sinnvoll genutzte Zeit.

In diesem Buch wird immer wieder die Überschrift »Zum Nachdenken« auftauchen, manchmal gefolgt von einer oder

zwei Fragen. Bitte nehmen Sie sich Zeit, die Fragen zu beantworten, am besten schriftlich. Das soll Ihnen helfen, schneller auf Ihrem Weg zu einem Leben voller Kraft voranzukommen, als es nur durch Lesen möglich wäre. Dabei geht es um ein Leben, in dem nicht die Umstände bestimmen, ob Sie glücklich sind oder nicht, und in dem der Stress Sie nicht überwältigt, einem Leben voll Glauben an Gott und an die Person, zu der er Sie gemacht hat, einem Leben, in der Überzeugung, alles tun und sein zu können, was Gott für Sie vorgesehen hat.

Wenn Sie zu Teil 2 kommen, dem Teil, der die zwölf Powergedanken enthält, werden Sie überall in den Kapiteln weitere Fragen vorfinden und am Ende jedes Kapitels einen Abschnitt mit der Überschrift »Geballte Kraft«. Das sind Bibelverse, die die Prinzipien, die dem jeweiligen Powergedanken zugrunde liegen, untermauern. Wenn Sie diese Bibelverse lesen, auswendig lernen, über sie nachdenken, sich nach ihnen richten und zulassen, dass sie sich in Ihrem Denken verwurzeln, werden Sie bemerkenswerte Verbesserungen in Ihrem Leben sehen.

Ich weiß, dass das Wort Gottes aus einem schwachen oder mittelmäßigen Dasein ein starkes, spannendes, erfüllendes Leben machen kann. An verschiedenen Stellen dieses Buches werde ich vorschlagen, dass Sie Schriftstellen heraussuchen, die auf eine bestimmte Denkweise oder Umstände Ihres Lebens zutreffen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Verwenden Sie die Konkordanz Ihrer Bibel. Wenn Sie zum Beispiel einen Vers über Frieden finden wollen, suchen Sie einfach das Wort *Frieden* in der Konkordanz und Sie werden dazu eine Liste mit Bibelversen finden.
- Suchen Sie einen Themenindex, den Sie genauso verwenden wie die Konkordanz. Während eine Konkordanz Bibelverse mit genau dem Wort aufführt, das Sie suchen, listet ein Themenindex die Schriftstellen auf, die zu einem Thema passen.
- Verwenden Sie eine Online-Bibel oder eine Bibel-Software mit Konkordanz und Themenindex.

- Verwenden Sie mein Buch *Die geheimnisvolle Kraft Gottes Wort auszusprechen*, das nach Themen sortiert ist.

Gleich werden Sie das Schlachtfeld betreten und die Landminen »Selbstzweifel«, »Furcht« und »Angst« entschärfen, die der Feind gelegt hat. Mit Paulus' Worten erinnere ich Sie deshalb, die ganze Waffenrüstung Gottes anzuziehen, ... *damit ihr standhalten könnt gegenüber den listigen Kunstgriffen des Teufels* (Epheser 6,11). Ich ermutige Sie, von Beginn Ihres Weges an fest entschlossen zu sein, nicht aufzugeben. Den Preis erhält der, der den Lauf vollendet.

Es ist mein Gebet, dass der Heilige Geist Sie beim Lesen und Bewegen der Powergedanken in diesem Buch leitet. Möge er Ihnen die Geduld schenken, über die darin erläuterten Wahrheiten und über das Wort Gottes nachzudenken – und mögen Sie herausfinden, welche Rolle jeder dieser Gedanken in Ihrem Leben spielen kann und spielen wird.

KAPITEL 1

Die Bedeutung einer positiven Einstellung

Der Olympia-Goldmedaillengewinner Scott Hamilton sagte einmal: »Die einzige Behinderung im Leben ist eine schlechte Einstellung.« Das stimmt. Nichts behindert Sie im Leben so sehr wie eine schlechte Einstellung. Wenn ich das Wort *Einstellung* verwende, meine ich damit das Gedankensystem, die geistige Haltung, das Denkmuster oder die Denkweise, mit der jemand das Leben angeht. Wenn zum Beispiel ein Mensch eine schlechte Einstellung zu seiner Arbeit hat, hegt er wahrscheinlich folgende oder ähnliche Gedanken:

- »Ich habe den langweiligsten Job der Welt.«
- »Mein Chef erwartet viel zu viel.«
- »Diese Firma müsste mich besser bezahlen und besser behandeln.«
- »Ich sollte mehr Urlaub bekommen.«
- »Immer muss ich die ›Drecksarbeit‹ machen.«
- »Niemand hier mag mich.«
- »Ich muss vielleicht mit allen diesen Leuten zusammenarbeiten, aber ich muss ja nicht unbedingt nett zu ihnen sein.«

Solche Gedanken zusammengenommen bewirken eine richtig schlechte Einstellung. Wie kann jemand, der den ganzen Tag solche Gedanken im Kopf hat, jemals seine Arbeit genießen, ein positiver Mitarbeiter werden oder wertvolle Beiträge für seine Firma leisten? Das kann er nicht – wenn er nicht seine Gedanken verändert und eine bessere Einstellung entwickelt. Selbst wenn Ihr Arbeitgeber wirklich gewisse Dinge verändern

müsste und einiges anders handhaben sollte, müssen Sie erkennen, dass Ihre negative Einstellung gegenüber Ihrer Arbeitsstelle Ihren Arbeitgeber nicht verändert, dass sie Sie aber sehr wohl Kraft kostet.

Denken Sie, die eben beschriebene Person wäre ein guter Kandidat für eine Gehaltserhöhung oder Beförderung? Sicher nicht. Aber wie steht es um jemanden, dessen Einstellung auf Gedanken wie den folgenden gegründet ist?

- »Ich bin dankbar, einen Job zu haben.«
- »Ich will jeden Tag mein Bestes geben.«
- »Ich glaube, dass Gott mir täglich Gunst bei meinem Chef schenkt.«
- »Ich bin froh, mit meinen Kollegen ein Team zu bilden, auch wenn wir alle nicht perfekt sind.«
- »Der Arbeitsplatz mag nicht ideal aussehen, aber ich werde meinen Teil dazu beitragen, um ihn für mich und die Menschen in meiner Umgebung angenehm zu gestalten.«
- »Ich bin entschlossen, fleißig und konzentriert zu arbeiten, und zwar die ganze Zeit, in der ich dafür bezahlt werde.«
- »Ich hätte gerne eine Gehaltserhöhung, deshalb werde ich hart arbeiten, um sie mir zu verdienen.«

Ohne Zweifel gibt die positive Haltung dieses Menschen ihm eine gute Ausgangsposition für eine Beförderung in seiner Firma, und wenn er auch in anderen Bereichen eine solche Einstellung hat, wird er ein glückliches und erfüllendes Leben genießen. Und selbst wenn sein Arbeitgeber seine guten Eigenschaften niemals anerkennen sollte – Gott tut es: Er kann das Herz des Chefs verändern oder dem Arbeitnehmer eine bessere Arbeitsstelle besorgen. Gott belohnt offen, was wir im Verborgenen zu seiner Ehre und Herrlichkeit tun.

Es liegt an Ihnen

Wir alle haben das Vorrecht und die Verantwortung, unsere Einstellung zu wählen, ganz gleich wie die Umstände oder Situationen auch aussehen mögen. Wählen, das ist in diesem Zusammenhang das Schlüsselwort. Einstellungen kommen nicht einfach so; sie ergeben sich aus unseren Entscheidungen. Mit der Zeit kann uns das Denkmuster in unserem Kopf quasi auf Autopilot setzen. Das heißt, wenn bestimmte Arten von Situationen auftauchen, sind wir »vorprogrammiert«, auf gewisse Weise darüber zu denken. Wir müssen diese »Autopilot-Funktion« abschalten und lernen, unser Denken nicht in die Richtung laufen zu lassen, in die es seit Jahren läuft, wenn diese Richtung nichts Gutes bewirkt. Einige Beispiele:

- Vielleicht hassen Sie es schon seit Jahren, Feiertage mit Ihrer Familie zu verbringen. In diesem Jahr könnten Sie sich entscheiden zu denken: »Die Feiertage mit meiner Familie zu verbringen, gehört zwar nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, aber ich will ganz bewusst versuchen, in jedem meiner Verwandten etwas Gutes zu entdecken.«
- Sie haben vielleicht die Gewohnheit zu klagen, dass Ihnen all die Rechnungen, die Sie Monat für Monat geschickt bekommen, über den Kopf wachsen, aber Sie könnten anfangen zu denken: »Ich werde mich nach und nach aus den Schulden herausarbeiten.«

Verstehen Sie? Sie können Ihr eigenes Denken bestimmen. Sie sind es vielleicht gewohnt, einfach das zu denken, was Ihnen in den Kopf kommt, aber ab jetzt sind Sie dabei, Ihren Verstand Gedanke für Gedanke umzuschulen. Wenn Sie lernen, so zu denken, wie Gott denkt, dann kann er in Zusammenarbeit mit Ihnen schaffen, was immer Sie schaffen müssen.

Zum Nachdenken

Welchen Gedanken oder welche Einstellung müssten Sie Ihrer Meinung nach am dringendsten verändern?

Haltungskorrektur

Winston Churchill sagte: »Die innere Einstellung ist eine kleine Sache mit großer Wirkung.« Dem kann ich nur zustimmen. Wir alle müssen manchmal unsere Haltung korrigieren, und eine solche Korrektur ist das Ergebnis einer veränderten Denkweise.

Wenn wir eine positive Einstellung bewahren, werden wir uns im Leben immer weiter aufschwingen können. Aber mit einer negativen Einstellung werden wir fallen und am Boden bleiben und nie in der Lage sein, die Wege zu gehen, die Gott für uns vorgesehen hat, oder die Ziele zu erreichen, die er für uns geplant hat.

Sie kennen vielleicht die Redewendung: »Deine Einstellung bestimmt deine Stellung.« Anders ausgedrückt: Mit einer positiven Einstellung werden Sie im Leben »aufsteigen«, während eine negative Einstellung Sie am Boden hält. So wie Piloten bestimmte Regeln für die Orientierung ihrer Flugzeuge befolgen müssen, um die richtige Ausrichtung und Höhe zu erreichen, möchte ich ein paar Regeln für Ihr Leben nennen, damit Sie eine positive Einstellung gewinnen und bewahren können, um auch so viel an »Höhe« zu gewinnen und zu halten, wie Sie sollten.

Regel Nr. 1:

Bewahren Sie in schwierigen Zeiten eine gute Haltung

Nehmen Sie sich vor, allem, was Ihnen passiert – was auch immer es sei –, mit einer guten Einstellung zu begegnen. Ja, nehmen Sie sich *vorher* vor, dass Sie in jeder negativen Situation, in die Sie zukünftig eventuell geraten, eine positive Haltung einnehmen wollen. Wenn Sie diese Entscheidung treffen und darüber nachdenken, solange es Ihnen gut geht, werden Sie schon vorbereitet sein, wenn eine Schwierigkeit auftaucht. Bekommen Sie zum Beispiel eine unerwartete Rechnung oder wird eine größere Reparatur nötig, entscheiden Sie sich, nicht zu klagen, weil Sie jetzt wegen der zusätzlichen finanziellen Belastung ein paar Monate lang den Gürtel enger schnallen müssen. Sehen Sie die Herausforderung stattdessen als ein Abenteuer an und beschließen Sie, kreativ Möglichkeiten zu suchen, um eine Weile zu sparen. Überlegen Sie, wie Sie das Leben genießen können, ohne Geld auszugeben. Ich habe immer und immer wieder miterlebt, wie Gott Menschen hilft, die in schwierigen Zeiten eine gute Einstellung haben. Neulich hörte ich von einem Ehepaar, das finanziell zu kämpfen hatte, das aber auch entschlossen war, eine gute, positive, dankbare Haltung zu bewahren. Der Mann, nennen wir ihn John, arbeitete in einem Restaurant. Eines Tages erlitt ein Gast dort während des Mittagessens einen Herzinfarkt. John war beim Militär medizinisch ausgebildet worden und konnte mit Herz-Lungen-Wiederbelebung so lange Atmung und Herzschlag des Mannes aufrechterhalten, bis die Sanitäter eintrafen. Später stellte sich heraus, dass der Gerettete sehr wohlhabend war. Aus Dankbarkeit überreichte er John einen Scheck über fünftausend Dollar; das war seine Art zu sagen: »Danke, dass Sie mein Leben gerettet haben.« Die gute Einstellung, die die Eheleute während ihrer finanziellen Schwierigkeiten beibehielten, öffnete Gott die Tür, sodass er wunderbar in ihrem Leben wirken konnte.

Im gesamten Verlauf der Geschichte finden wir Beispiele von

Menschen, die angesichts schwieriger Zeiten eine gute Einstellung beibehielten und so aus ihren Problemen Möglichkeiten machten. Ich denke besonders an verschiedene Leute, die im Gefängnis saßen und Schriften verfasst haben, die zu den einflussreichsten der Welt gehören, zum Beispiel der *Letter from Birmingham Jail* von Martin Luther King jr., *Die Pilgerreise* von John Bunyan und Sir Walter Raleighs *Geschichte der Welt*. Der berühmte Komponist Ludwig van Beethoven saß zwar nicht im Gefängnis, aber er war fast völlig taub und hatte in einem bestimmten Lebensabschnitt großes Leid zu erdulden – und genau in dieser Zeit schrieb er seine größten Symphonien. Ohne Zweifel hätten diese Menschen alle eine furchtbare Lebenseinstellung haben können, als sie in Schwierigkeiten steckten. Stattdessen beschlossen sie, in den schlimmsten Zeiten die bestmögliche Haltung zu bewahren, und schufen Werke, die heute noch gelesen und gehört werden.

Ich glaube nicht, dass sie einfach als positive Menschen geboren wurden – ich glaube, sie mussten eine Wahl treffen und entschieden sich für das, was ihnen selbst und der Welt am dienlichsten war. Es gehört zu den schlimmsten Denkfehlern anzunehmen, man sei einfach anders als *solche positiven Leute*, und das ließe sich nun mal nicht ändern. Wenn Sie meinen, Sie wären Ihrem Denken und Ihrer Einstellung hilflos ausgeliefert, dann sind Sie schon unterlegen, bevor Sie auch nur einen Versuch gestartet haben.

Egal welchen Schwierigkeiten Sie begegnen, es wird immer viel leichter sein, eine gute Einstellung zu *behalten* als eine solche zu *gewinnen*. Sobald Sie also merken, dass Ihre Einstellung absackt, korrigieren Sie sie. Vergessen Sie nicht, dem Teufel zu widerstehen, wenn er angreift (siehe 1. Petrus 5,8-9). Mit anderen Worten: Sobald der Feind negative Gedanken in Ihren Kopf sendet, halten Sie sie auf. Nehmen Sie sich fest vor, solchen Gedanken nicht nachzugeben, und beschließen Sie, nie mehr auf Satans Stimme zu hören. Disziplinieren Sie sich, in allen Umständen an Ihrer positiven Haltung festzuhalten. Die Mög-

lichkeit, sich jämmerlich und elend zu fühlen, besteht immer. Sie können sich jederzeit entscheiden, unglücklich und pessimistisch zu sein, aber Sie können sich auch immer entscheiden, optimistisch und glücklich zu sein.

Zum Nachdenken

Wie können Sie jetzt anfangen, Ihre Einstellung zu korrigieren, sodass Sie bei der nächsten Herausforderung eine gute Haltung bewahren? Vielleicht müssen Sie einfach nur sagen: »Ich sehe ein, dass das Leben nicht vollkommen ist, aber mit Gottes Hilfe werde ich in den Stürmen des Lebens fest stehen.«

Regel Nr. 2: Machen Sie sich klar, dass schwere Zeiten nicht ewig andauern

Ich habe von vielen Menschen aus Gegenden mit vier deutlich ausgeprägten Jahreszeiten gehört, wie sehr sie Frühling, Sommer, Herbst und Winter genießen. Sie mögen die Vielfalt und die einzigartige Schönheit jeder einzelnen Jahreszeit, ihre besonderen Eigenschaften und die Möglichkeiten, die sie eröffnen. Die Bibel sagt, dass Gott selbst »andere Zeiten und Stunden« herbeiführt (siehe Daniel 2,21). Die Zeiten ändern sich; das gilt für die Natur, und es gilt auch für die Zeiten in unserem Leben. Das bedeutet, dass schwere Zeiten nicht ewig währen. Wir mögen »schwarze« Tage haben, harte Wochen, schwierige Monate, vielleicht sogar ein Jahr, das uns schwerer vorkommt als normal, aber fast jede negative Erfahrung endet irgendwann einmal.

Manche der problematischen Situationen, in denen wir uns befinden, scheinen viel zu lange anzudauern. Wenn das geschieht, sind wir normalerweise versucht, zu klagen und uns entmutigen zu lassen. Wir müssen aber ganz im Gegenteil sofort unsere Haltung korrigieren und Gott bitten, uns etwas Wertvolles beizubringen, während wir die schwere Situation aushalten. Nach Jakobus 1,2-3 benutzt Gott Schwierigkeiten und Druck, um in unserem Leben gute Ergebnisse hervorzubringen. Er will uns immer segnen. Manchmal erreichen uns seine Segnungen durch unerwartete Umstände, die in unseren Augen negativ sind. Aber wenn wir in solchen Situationen eine positive Haltung bewahren, werden wir erleben dürfen, was Gott Gutes daraus hervorbringt.

Sollten Sie gerade jetzt eine schwere Zeit durchmachen, möchte ich Sie erinnern, dass dies wahrscheinlich nicht die erste Herausforderung Ihres Lebens ist. Sie haben die letzte überlebt (und vermutlich einige wertvolle Lektionen dadurch gelernt), und Sie werden auch diese überleben. Ihre Schwierigkeiten sind zeitlich begrenzt; sie werden nicht ewig dauern. Es werden bessere Tage kommen. Achten Sie nur darauf, dass Ihre Einstellung positiv bleibt; lassen Sie sie nicht »absacken« und vergessen Sie nicht, dass diese Phase nur begrenzt ist; sie *wird* vorübergehen.

Zum Nachdenken

Schauen Sie auf Ihr Leben zurück und denken Sie an einige Schwierigkeiten, vor denen Sie einmal gestanden haben. Wie hat Gott diese Probleme benutzt, um etwas Gutes in Ihr Leben zu bringen?

Und jetzt erinnern Sie sich daran, dass er auch aus der gegenwärtigen Situation etwas Gutes hervorbringen wird und aus der nächsten ebenso!

Als David vor dem Riesen Goliath stand, erinnerte er sich an den Löwen und den Bären, die er bereits besiegt hatte, und das gab ihm Mut in der aktuellen Situation.

*Regel Nr. 3: Treffen Sie während eines Sturms
keine weitreichenden Entscheidungen*

Niemand führt ein Leben, das nur ein einziger prächtiger, langer Sonnentag ist. Irgendwann erleben wir alle Stürme – ob sie nun in Form von unerwarteter Krankheit kommen, von Arbeitslosigkeit, finanziellen Krisen, Eheproblemen, Schwierigkeiten mit den Kindern oder als irgendwelche anderen stressigen, einschneidenden und entscheidenden Situationen. Ich habe schon viele Stürme erlebt – manche entsprachen einem kurzen Nachmittagsgewitter, das schnell vorüberzieht, wie man sie im Sommer oft hat, und manche kamen mir vor, wie ein Orkan der Kategorie IV. Wenn ich etwas über das Ausharren in »Lebensstürmen« gelernt habe, dann, dass sie nicht ewig dauern, wie schon unter Regel 2 gesagt, und dass ich, wenn irgend möglich, während einer solchen Phase keine weitreichenden Entscheidungen treffen darf.

Wenn es im Leben gerade stürmisch zugeht, ist es am besten, sein Denken und Empfinden so ruhig wie möglich zu halten. Während einer Krise geraten Gedanken und Gefühle oft außer Kontrolle, aber genau das sind die Zeiten, in denen wir mit Entscheidungen zurückhaltend sein müssen. Wir sollten ruhig bleiben und die Disziplin aufbringen, uns auf das zu konzentrieren, was wir tun können, und Gott vertrauen, dass er tut, was wir nicht tun können.

So, wie die falsche Entscheidung eines Piloten dazu führen kann, dass sein Flugzeug nicht am vorgesehenen Ziel ankommt

oder er sogar eine gefährliche Notlandung machen muss, so kann eine schlechte Entscheidung auch Sie von Ihrem Kurs abbringen oder die Ankunft am Zielort verzögern. Wenn Sie mal wieder in einem Sturm oder einer Krise stecken, dann erinnern Sie sich doch bitte an meine Worte: »Vor einer Entscheidung sollten sich die Emotionen beruhigt haben.« Achten Sie darauf, dass sich alles wieder setzen konnte, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen. Das geht vielleicht nicht in jedem Fall, aber wo immer möglich, warten Sie mit schwerwiegenden Entscheidungen, bis Ihr »Sturm« vorüber ist. So, wie der Wind während des Sturms heftig weht, können unsere Gedanken ziemlich wild und panisch werden, und das ist einfach nicht die beste Zeit für wichtige Entscheidungen.

Zum Nachdenken

Was halten Sie für die größte gedankliche oder emotionale Herausforderung, wenn es in Ihrem Leben stürmisch zugeht? Ist es Angst, Furcht, Ungeduld, Überreaktion oder etwas anderes?

Nehmen Sie sich heute vor, auf Weisheit zu warten und nicht emotional oder aus Angst und Panik heraus zu reagieren.

Regel Nr. 4: Halten Sie Kontakt mit dem Tower

Fluglotsen sind die einzigen Menschen auf Erden, die das »große Ganze« sämtlicher Vorgänge am Himmel sehen können. Sie haben auch das Wissen und die Autorität, um Flugzeugen Anweisungen zu erteilen, sie sollten langsamer fliegen oder

schneller, höher oder tiefer, um einen Sturm herum oder aber mitten hindurch oder auf einer Alternativroute das Ziel anzu- steuern. Nach Angaben des nationalen Fluglotsenverbandes bear- beitet die Flugsicherung in den Vereinigten Staaten etwa 78.000 Flüge pro Tag, 64 Millionen Starts und Landungen pro Jahr. Interessanterweise steuern Lotsen nicht nur Linienflüge, son- dern auch den Privat-, Militär- und Frachtflugverkehr sowie Lufttaxis. Würde man einmal alle Flüge, die zu einem beliebigen Zeitpunkt gerade von Lotsen gesteuert werden, am Flugha- fen anzeigen, bräuchte man über 460 Monitore. Da so viele Flugzeuge jeden Tag starten und landen, müssen die Piloten mit dem Tower in Verbindung bleiben, wenn sie sicher und pünktlich fliegen wollen.

Ebenso wie Flugzeugpiloten Kontakt mit dem Tower halten müssen, müssen Sie und ich mit Gott in Verbindung bleiben – demjenigen, der das große Ganze unseres Lebens sieht und der alles, was uns betrifft, dirigiert. Er achtet darauf, dass alles, was in unserem Leben geschehen soll, auch zur rechten Zeit ge- schieht, und zwar im richtigen Tempo, und dass wir sicher an den »Bestimmungsorten« ankommen, die er für uns vorgese- hen hat.

Wenn wir mit Gott auf dem Weg bleiben und eine gute Ein- stellung behalten wollen, dann muss die Kommunikation mit ihm in unserem Tagesablauf Priorität haben. Gott wird Ihnen helfen, die Aufs und Abs des Lebens zu meistern und Ihren Weg durch die »wolkenverhangenen« Tage zu finden, an denen Sie meinen, den nächsten Schritt, der anliegt, nicht sehen zu kön- nen. Ich kann Ihnen gar nicht dringend genug ans Herz legen, oft mit Gott zu kommunizieren, durch Gebet, Bibellese, Gottes- dienst und einfach durch die Anerkennung seiner Gegenwart und Leitung den ganzen Tag über. Wenn Sie mehr darüber ler- nen wollen, wie Sie jeden Augenblick mit Gott in Verbindung bleiben und eine enge und kommunikative Beziehung mit ihm entwickeln können, empfehle ich Ihnen beispielsweise mein eBook *Die Kraft einfachen Gebets*.

Zum Nachdenken

Wie sieht Ihre persönliche Beziehung zu Gott aus? Wenn sie weniger befriedigend ist, als Sie es wollen – was können Sie ändern, um sie zu verbessern?

Regel Nr. 5: Versuchen Sie, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten

Das *Merriam-Webster Dictionary* definiert den Begriff »Perspektive« unter anderem als »Zusammenhang, in dem eine Sache ganz oder teilweise mental wahrgenommen wird«. Interessant, nicht? Diese Definition nimmt eine klare Abgrenzung vor. Sie geht (wenn auch indirekt) davon aus, dass unser Denkvermögen uns unter Umständen manche Dinge unzutreffend wahrnehmen lässt.

Wenn uns die richtige Perspektive fehlt, dann können wir Kleinigkeiten für große Krisen halten, oder aber wir finden, etwas wirklich Bedeutendes sei nicht der Rede wert. Beide Tendenzen – zu übertreiben oder herunterzuspielen – können zu Problemen führen, deshalb müssen wir unser Bestes tun, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Eine unverhältnismäßige Gewichtung dürfen wir nicht zulassen.

Ich kenne einen jungen Mann, der in Auseinandersetzungen jahrelang immer und immer wieder sein Recht zu beweisen versuchte. Er hatte sich angewöhnt, zu streiten und zornig zu werden, und tatsächlich geschah das so oft, dass er viele Freunde verlor. Es war einfach nicht angenehm, mit ihm zusammen zu sein. Nachdem dies einige Jahre so gewesen war, begann ich schließlich, eine große Veränderung an ihm festzustellen. Er

argumentierte nicht mehr, wenn jemand anderer Meinung war als er oder nicht nach seiner Pfeife tanzen wollte. Ich fragte, was diese Veränderung in ihm bewirkt habe, und er antwortete: »Ich habe gemerkt, dass Rechthaben völlig überbewertet wird.« Als er das Rechthaben aus der richtigen Perspektive betrachtete und es mit den Schwierigkeiten verglich, die er sich damit einhandelte, erkannte er schließlich, dass es das einfach nicht wert war.

Versuchen Sie, es sich zur Gewohnheit zu machen, das *ganze* Leben anzusehen statt nur die eine Situation, über die Sie sich vielleicht gerade ärgern. Übermäßiges Nachgrübeln über die Probleme, denen wir im Leben begegnen, lässt sie nur größer erscheinen, als sie wirklich sind. Wenn Sie irgendetwas erleben, was Sie ärgert, nehmen Sie sich Zeit und rufen Sie sich ganz bewusst alles Gute in Erinnerung, was Sie auch erleben. Das machte König David in Zeiten der Depression, und es half ihm, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten (siehe Psalm 42).

Zum Nachdenken

Fällt es Ihnen leicht, die Dinge aus der richtigen Perspektive zu betrachten, oder ist dies ein Bereich, in dem Sie sich verändern müssen?

Positiv sein heißt stark sein

Eine Organisation bot einmal die gewaltige Summe von fünftausend Dollar für jeden lebend gefangenen Wolf. Angespornt

von der Vorstellung, sich eine so hohe Belohnung verdienen zu können, machten sich Sam und Jed voller Eifer auf den Weg durch die Wälder und in die Berge und suchten nach den Tieren, die ihnen ein Vermögen einbringen könnten.

Nach tagelanger, anstrengender Jagd waren sie eines Nachts unter dem bloßen Sternenhimmel erschöpft eingeschlafen. Mitten in der Nacht wachte Sam auf und sah sich und Jed von etwa fünfzig Wölfen umringt – hungrigen Wölfen, die die Zähne fletschten und deren Augen angesichts der leichten Beute glitzerten.

Als Sam die Lage begriff, stieß er seinen Freund an und rief begeistert: »Wach auf, Jed! Wir sind reich!«¹

Eine positive Haltung ermöglicht Ihnen, aus jeder Situation das Beste zu machen, und das führt dazu, dass Sie stärker sind als Ihre Umstände und nicht umgekehrt. Mit Sicherheit war das bei Sam der Fall. Während die meisten Menschen entsetzt gewesen wären, wenn sie von einem Wolfsrudel umringt aufgewacht wären, sah Sam die Gelegenheit, auf die er gewartet hatte.

Nehmen Sie sich heute fest vor, ein positiver Mensch zu sein. Je positiver Sie sind, desto stärker werden Sie sein.