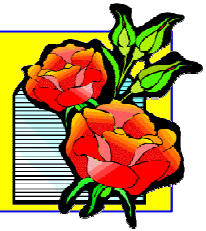


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 16 für den Monat Juni 2011



Liebe Freunde,
wie kann ich mein Verhalten ändern - in diesem Newsletter werden wir dieser Frage nachgehen.

Gewohnheiten

Sicher hast du schon einige Male versucht, bestimmte Dinge in deinem Leben zu ändern. Und du hast gemerkt, es geht gar nicht so einfach. Und vielleicht hast du erkannt, dass du dafür ein klares Ziel brauchst und eine gesunde Motivation. Und trotzdem – es ist schwierig – eingefahrene Wege wieder zu verlassen. Woher kommt das?

Menschen entwickeln Gewohnheiten. Für alles was wir tun haben wir bald feste Muster aufgebaut. Sie sollen uns helfen bei der Lebensbewältigung. Darin regeln wir, was wir essen, wo wir schlafen, was wir denken, worüber wir sprechen, was wir uns wünschen und was wir hassen.

Das verfestigt sich zu Routinemustern in uns. Gehen wir in ein Restaurant, das wir immer wieder aufsuchen, dann möchten wir am liebsten immer wieder auf dem selben Platz sitzen.

Es gibt auch geistige Muster – Erfolg, Misserfolg, Krisen sind Ausdrucksformen unserer Lebensroutinen. Das ist der Grund, weshalb wir im Leben immer wieder mit der gleichen Art von Problemen zu kämpfen haben.

Was brauchen wir, damit wir unser Verhalten ändern können.

Da ist zuerst einmal unsere **Lebenskraft**, denn alles was wir tun, kostet Kraft.

Oft wird diese Lebenskraft jedoch für unsere alltäglichen Routinearbeiten aufgebraucht. Um Neues beginnen zu können ist Kraft erforderlich.

Wir müssen Reserven von Lebenskraft haben, damit wir Neues beginnen können.

Wir wissen heute, dass einmal angelegte Muster (Gewohnheiten) im Gehirn gespeichert bleiben.

Wir können sie nicht löschen.

Wir können sie aber überlagern.

Unser Gedächtnis steuert unsere Erfahrungen als Muster mit dem Ziel sie in ähnlichen Situationen wieder abzurufen.

So entstehen Gewohnheiten.

Gewohnheiten prägen unser Leben

Es gibt Gewohnheiten

des Fühlens

des Denkens

des Verhaltens

Gewohnheit ist etwas, das unterbewusst abläuft.

Es ist eine Routine.

Oder eine Fähigkeit.

Eine Gewohnheit entsteht durch etwas, was ich gern mag.

Was mir gefallen hat.

Ich will es bald wiederholen!

Aber auch durch etwas, was ich vermeiden will.

Etwas – durch das ich geprägt bin!

Ich werde es immer wieder tun!

Es ist kein direktes bewusstes Handeln.

Es geschieht unbewusst.

Genauer gesagt: Unterbewusst!

Wir nehmen es nicht wirklich wahr.

Eine Gewohnheit findet unterbewusst statt.

Du bemerkst gar nicht, dass du das tust.

Es ist ein Teil von dir geworden.

Es ist in dich hinein programmiert.

Du wirst es immer wieder tun.

Dein Verhalten in dieser besonderer Situation ist vorprogrammiert.

Eine Frau musste weinen bei einem bestimmten Kirchenlied. Eine Melodie hatte sich als besondere Traurigkeit in ihr eingepägt. Sind hier schlimme Situationen gespeichert, kann sich das zu einer Neurose entwickeln.
Durch ständiges Wiederholen hat sich das bei dir festgesetzt.
Wo – in deinem Unterbewusstsein.
Dein Unterbewusstsein beeinflusst den Handeln, Denken und Fühlen.
Du wirst in vielen Dingen deines Lebens durch dein Unterbewusstsein gesteuert.

Dein Unterbewusstsein hat eine große Macht über dein Leben.
Nicht nur deine Verhaltensweisen und Reaktionen kommen aus deinem Unterbewusstsein, sondern auch viele deiner Einstellungen.
Alle deine Lebensentscheidungen haben dein Unterbewusstsein geprägt.
Was immer du für wichtig befunden hast – ist hier abgespeichert worden.
Wenn wir also über Gewohnheiten sprechen, dann müssen wir auch über unser Unterbewusstsein sprechen.
Einige von uns ziehen jeden Morgen denselben Strumpf zuerst an. (links oder rechts)
Der Ablauf morgens wird durch unsere Gewohnheit gesteuert.
Wenn du ein regelmäßiges Leben führst, dann wirst du erleben, das dein morgendlicher Ablauf immer derselbe ist.

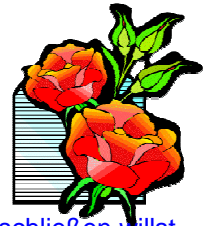
Jedes Wort
Jedes Bild
Jeder Ton
Jeder Geruch
Jede Berührung

Das alles ist hier abgespeichert.

Damit wir mit dem Leben zurecht kommen haben wir es in gute, neutrale und schlechte Werte aufgeteilt.

Aber hier ist das Problem – wir haben nicht objektiv geurteilt.
Weil wir Dinge falsch beurteilt haben.

Hier ein paar Gewohnheiten ganz langsam zu essen.
Deinen Tag zu planen oder ab Mittag Stress zu entwickeln, weil du nach dem verträdelten Morgen den Tag doch noch erfolgreich abschließen willst.
Solche alten Gewohnheiten sind sehr zäh, und die einzige erfolgreiche Strategie, um schlechte Gewohnheiten loszuwerden, ist, sie durch neue zu ersetzen.



Was wird nun zur Gewohnheit.
Dinge, die wir als gut empfinden und regelmäßig tun.

Beispiele:

Autofahren!
Wer von euch gelernt hat, mit den 10 Fingern am Computer blind zu schreiben – der tut das aus einer Einprägung heraus.
Es ist eine Gewohnheit geworden.

Die moderne Hirnforschung hat herausgefunden, das der Mensch sich leichter tut, wenn er Gewohnheiten einübt.

Gewohnheit wird durch wiederholtes Einprägen erwirkt.
15 Mal hintereinander – jede Woche einmal.
Und du hast eine neue Gewohnheit.
Du kannst dich also entscheiden eine neue gute Gewohnheit zu beginnen.
Wer also regelmäßig, zu einem bestimmten Zeitpunkt Dinge tut, der wird eine Gewohnheit entwickeln.

Wie geht das?

Wenn du 15 mal im gleichen Zeitabstand (einmal wöchentlich) eine bestimmte Sache machst.

Bester Rhythmus

Täglich
Wöchentlich

Konrad Lorenz

Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz hat herausgefunden, dass seine Lieblingsgans Martina unter bedrohlichen Umständen mit gewohnheitsmäßiger Handlung reagierte.

Sie hatte sich Überlebensübungen zur Gewohnheit gemacht.

Das war eine gute Gewohnheit.

Es geben Gewohnheiten, die aus unserer Kultur kommen.

Hochzeit - Feiern
Beerdigung - Trauern

Falsche Gewohnheit:

Falsche Gewohnheiten bringen uns eine schlechte Ernte ein.

Der Strauß, der seinen Kopf bei Gefahr in den Sand steckt.

Falsche Gewohnheiten treiben uns und bringen uns keinen Gewinn.

Jeder von uns hat Gewohnheiten.

Gewohnheiten, die uns das Leben einfacher machen.

Gewohnheiten, die uns gut tun.

Aber nicht alle Gewohnheiten, die wir haben, sind gut für uns.

Einige sind neutral – das heißt sie schaden uns nicht. Andere sind schlecht bis gefährlich.

Heute geht es darum, dass wir alte Gewohnheiten brechen, die uns schaden.

Und neue Gewohnheiten aufbauen, die uns in unserem geistlichen Leben unterstützen.

Ich gehe davon aus, dass niemand von uns durchs Leben stolpern will.

Getrieben von Sorgen, Nöten.

Und schlechten Gewohnheiten.

Und dann am Ende des Lebens feststellen, dass ich eigentlich nicht wirklich gelebt habe.

Das Leben nicht genießen konnte.

Mein Leben soll eine gute Frucht hinterlassen.

Frucht, die ich und meine Nachkommen genießen können.

Das braucht unsere Entscheidung und die Bereitschaft zum Umsetzen.

Die Wissenschaftler sagen:

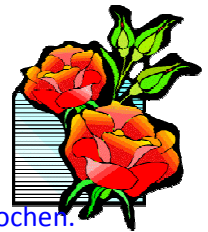
Eine schlechte Gewohnheit lässt sich brechen, wenn du sie 30 Tage hintereinander nicht mehr durchführst.

Eine gute Gewohnheit sollte 15 Tage hintereinander wiederholt werden.

Du siehst, Neues zu prägen geht leichter als Altes aufzugeben.

Wenn du 30 Tage einer alten Gewohnheit widerstehst wirst du nach 30 Tagen dieses Verlangen nicht mehr haben.

Die Macht der Gewohnheit ist gebrochen.



Nehmen wir ein paar alte Gewohnheiten:

Wenn ich traurig bin, dann brauche ich Süßigkeiten:

Schokolade, Eis widerstehen.

Oder Rauchen.

Wenn du 30 Tage überstehst, hast du schon einen großen Sieg verbucht.

Wenn du allerdings nie damit beginnst, dann wirst du auch keinen Sieg haben.

Aber wie kommst du dahin:

Du schaffst es ja nicht allein.

Wahrscheinlich hast du es schon öfter probiert.

Mark Twain – Rauchen aufgeben – 100 mal gemacht!

In den seltensten Fällen wirst du deine Sucht durch Handauflegen los.

Gott hat dir doch einen Willen gegeben!

Wer von euch hat früher geraucht?

Wer raucht noch?

Oft ist es so, dass wir eine alte schlechte Gewohnheit gegen eine neue schlechte Gewohnheit eintauschen.

Essen zum Beispiel.

Brauchst du Hilfe?
Wer kann dir helfen?
Der Heilige Geist kann dir helfen.
Denn Gott hat uns nicht den Geist der Furcht
gegeben, sondern der Liebe, der Kraft und der
Selbstzucht (Disziplin).

Gott wird dir helfen deine Gewohnheiten zu
verändern – damit du das Leben genießen kannst.
Und wenn du ihn bittest, wird seine Hilfe dir zuteil
werden.
Deine Aufgabe ist nur zu widerstehen!
Allerdings keine leichte Aufgabe!

Widerstehen heißt ich nehme Gottes Hilfe in
Anspruch und hole mir von ihm, was ich bisher aus
der schlechten Gewohnheit geholt habe.

Lust am Leben!

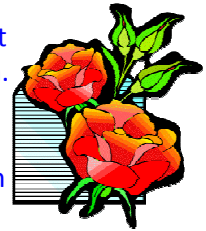
Es geben Zeiten in deinem Leben, da will Gott, dass
du deinen Willen gebrauchst.
Das du aufstehst und diese Selbstzucht anwendest
bei dir. (Disziplin).
Widerstehe dem Feind, so wird er von dir fliehen.
Vorher heißt es da: Unterwirf dich Gott.

Gott sagt zu dir:
Jesaja 43,1
Wenn du durchs Feuer und durchs Wasser gehst bin
ich dabei.
Feuer und Wasser werden dich nicht umbringen.
Aber du musst da durch.

Damit du das erfolgreich tun kannst, musst du dich
bei IHM bergen.
Wer unter dem Schirm des Höchsten ist und unter
dem Schatten des Allmächtigen. Psalm 91,1



Das Geheimnis an diesem Sieg ist
die Gemeinschaft mit dem Herrn.



In unserer gemeinsamen Zeit im
Heilungsteam mittwochs erleben
wir, wie der Herr uns jetzt
vorbereitet auf das, was kommt.
Er hilft uns, dass wir unsere Ängste verlieren.
Schritt für Schritt macht er uns frei!
Warum kommen wir zusammen?
Gott hat es im Traum zu uns gesagt.
Betet und fastet und sucht mein Angesicht.
Das tun wir jetzt jede Woche.

Wir müssen gute Gewohnheiten schaffen.
Wir tun das.
Und Gott stellt sich dahinter.

Weil du wiedergeboren bist und einen neuen
lebendigen Geist in dir hast, kannst du überwinden.
Gottes Hilfe ist dir sicher.

David sagt: Psalm 51
Gib mir ein reines Herz und einen beständigen Geist.
Mit einem willigen Geist rüste mich aus.

Williger Geist heißt – lehre mich JA zu sagen zu
deinen Wegen und zu deinen Plänen.

Wenn dieser willige Geist in dir das Kommando hat,
dann möchtest du tun, was Gott will.
Dann ist deinem Fleisch das Kommando entzogen.
Wer tut das denn.
Du tust das!
Und nur du!

Wenn du widerstehst, dann merkst du, dass das viel Kraft kostet.
Du gehst schwer durch.
Und du hast mehr Schwierigkeiten als vorher.

Hier gilt es jetzt dem Wort zu vertrauen.
Ja – Gott, ich esse dein Wort und werde warten bis es in mir das hineinlegt, was meine Seele braucht.

Mit jedem Tag wird dein Kampf leichter.
Du wirst Oberwasser bekommen.
Und du wirst dich gut fühlen!
Du hast einen Kampf gewonnen.

Das alles braucht deine Entscheidung.
Denn du hast einen freien Willen bekommen!
Gott hat dir einen freien Willen gegeben.
Ja – Gott ich will mich von diesen schlechten Gewohnheiten trennen.
Weil sie mich hindern mein Leben genießen zu können.

Sprich mit Alkoholikern, Drogenabhängigen.
Also mit Menschen, die in schlechten Gewohnheiten gefangen waren.
Warum sind sie da rein gekommen?
Ihre Seele war nicht satt geworden.
Suchtabhängige Menschen wollen Frieden bringen in ihre Seele.
Sie wollen auch ihr Leben genießen können.

Manchmal ist unser Wille zerbrochen.
Ich habe darüber gepredigt.
Denn hier werden die Entscheidungen getroffen für unser Leben. Ist der Wille beim Menschen zerbrochen, dann verliert der Mensch die Kontrolle über sein Leben.



Er bekommt einen passiven Willen.
Er wird apathisch.
Kann keine Aufgaben beenden
Ist unkonzentriert
Kann keine Entscheidungen treffen.
Kann keine Initiative ergreifen.
Lebt in Ängsten und Zweifel.
Und braucht dringend Seelsorge.

In Christus wurde uns ein neues Leben gegeben.
Jetzt gilt es, dieses Leben zu leben.
Und neue Gewohnheiten zu formen.

Für unser Denken.
Für unser Reden

Für müssen lernen in einer ganz neuen Kultur zu leben.
Der Kultur des Königreichs Gottes.

Dazu brauchen wir neue Gewohnheiten.
Die Gewohnheit des Schenkens
Des Vergebens
Des Liebens
Des Dienens
Der Hingabe

Sind wir Kinder Gottes geworden, werden wir feststellen, dass die Welt viele falsche Dinge tut. Die Welt lebt unnatürlich. Wenn du dich in der Welt sehr wohl fühlst, dann wirst du Probleme haben mit deinem Christsein. Du bist noch nicht eingedrungen in das Wort Gottes. Es fehlt an Tiefe.

Denn Gottes Reich und die Welt sind total verschieden.

In jeder Weise.
Die Welt vergibt nicht!
Die Welt rechnet dir alle Sünde auf.
Und du musst bezahlen.
Wenn die Welt von Liebe spricht meint sie etwas anderes als es im Wort Gottes steht.

Wir müssen also lernen uns in den neuen Gewohnheiten zu bewegen.
In den Gewohnheiten vom Reich Gottes.

Aber diese Gewohnheiten müssen eingeübt werden.

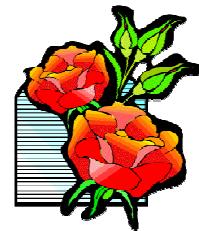
Die Bibel warnt uns davor, die alten Gewohnheiten beizubehalten:

Römer 8,13 (es bleibt unsere Entscheidung)

Wenn wir nach dem Fleisch leben müssen wir sterben, wenn wir aber nach dem Geist dem Trachten des Fleisches widerstehen, so werden wir leben.

Wer regiert dein Leben.
Dein Fleisch = also deine Seele mit all ihren Begierden.
Oder dein wiedererweckter Geist = also Gott in dir!
Das eine führt in den Tod.
Das andere ins ewige Leben.

Wie kannst du siegreich leben?
Du musst immer wieder NEIN zu deinem Fleisch sagen.
Zu deinen eigenen Begierden.
Das tut niemand für dich.
Das ist dein Job.



Die Welt bietet dir etwas an!
Und Gott bietet dir etwas an!
Wenn das, was die Welt dir anbietet nicht mit Gottes Plänen übereinstimmt, dann sag NEIN.

So widerstehst du schlechten Gewohnheiten.

Gute Gewohnheiten müssen eingeübt werden.

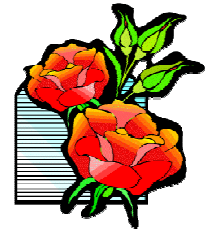
Jeder Tennisspieler übt.
Jeder Fußballspieler übt.
Neuer, Balack, Lahm und Co. üben.

Vieles wird ihnen dabei zur Gewohnheit.



Gewohnheiten kannst du einüben!

Wenn du tust, was du fühlst, dann kannst du nicht
im Geist wandeln.
Du brauchst hier eine neue Gewohnheit.
Merkst du das?



Wenn ich sonntags predige, dann habe ich mich
darauf vorbereitet.
Manchmal beginne ich eine Predigt schon
montagsmorgens.
Und dann trage ich sie in meinem Herzen.
Ich schaue sie mir an und ergänze sie.
Ich verändere sie!
Und das Thema bewegt mich!
Und das Beschäftigen mit der Predigt prägt sich in
mein Unterbewusstsein ein.
Jedem Prediger geht das so!
Und daraus entsteht eine neue Gewohnheit.

Dadurch wird das Leben bunter, interessanter,
reicher.

Spruchwort:
Die Gewohnheit ist der große Führer im
Menschenleben.

Unser Führer heißt Jesus.
Er wird hier vertreten durch den Heiligen Geist.

Willst du ihm nachfolgen, musst du dich mit deinen
Gewohnheiten auseinandersetzen, denn sie steuern
dein Leben, ohne dass du es merkst.

Liebe Grüße
Heinz



Lust auf Predigten?

Auf meiner Homepage findest du (fast) alle meine
Predigten und außerdem eine ganze Reihe meiner
Seminar-Audios – kostenlos zum Anhören!

Es würde mich freuen, wenn du daraus Nutzen
ziehen kannst.

www.heinz-trompeter.de/predigten

Darf ich mit einem Zitat abschließen:
Die Angst vor dem Neuen bindet dich an alte
Gewohnheiten, die du langsam beginnst zu hassen.
Aber damit hasst du nur dich selbst.

Welchen Nutzen hätte das für dich?

Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten
Schritt.
Hab Mut und geh den ersten Schritt!

