

ELENA SCHULTE
STENNIE

GANZ.
SCHÖN.
LEBENDIG.

IN 12 MONATEN ENTDECKEN,
WAS GOTT FÜR DICH BEREITHÄLT.

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

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

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006 und 2017 SCM
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe © 2000
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB).

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Gesamtgestaltung: Stefanie Krel, Bad Driburg – stennie.de
Coverfoto: www.stocksy.com © Boris Jovanovic / Stocksy United

Bildnachweise: pexels.com

Druck und Verarbeitung: FINIDR, s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9890-2

BESTELL-NR. 629.890

Ganz. Schön. Lebendig.

„Oh, bitte nicht noch ein Optimierungsbuch!“ Vielleicht kam dir dieser Gedanke beim ersten Durchblättern, als du vermeintliche To-do-Listen, Ausfüll-Tabellen, 5-Schritte-Programme und Checklisten gesehen hast. Höher, schneller, weiter – besser, effektiver, einzigartiger – und dazu am besten noch nachhaltiger, kreativer und bedeutsamer. Und die Kirsche auf der Sahne wäre dann noch glücklicher, zufriedener und entspannter! Wenn du alle Tipps und Tricks befolgst, kannst du all das in nur 12 Monaten erreichen!

Ganz ehrlich: Wenn dieses Buch so geworden wäre, würden wir es selbst nicht lesen wollen! Aber wie wäre es damit: Stell dir einmal vor, in zwölf Monaten könntest du auf eine wundervolle Reise zurückblicken. Auf dieser Reise hast du angeschaut, wer du bist und was dich ausmacht. Du hättest gestaunt, was du alles hast und kannst. Du hättest vieles mal durchsortiert – innen wie außen, hättest dich von unnötigem Ballast getrennt, gute Entscheidungen getroffen, was bleiben darf und sogar mutig Neues in dein Leben eingeladen. Du hättest intensive Zeiten mit deinem liebenden Vater im Himmel verbracht und dir von ihm eine

spannende Perspektive auf dein Leben schenken lassen. Hättest du darauf Lust?

Dann laden wir dich zu genau dieser Reise ein. Eine Reise, die GANZheitlich ist – für Körper, Seele und Geist, für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Eine Reise, die SCHÖN ist – weil sie an so viel Gutem vorbeiführen wird, das du vielleicht längst aus dem Blick verloren hast. Und eine Reise, die LEBENDIG ist – denn du darfst sie an der Hand dessen machen, der selbst das Leben ist und der sich nichts sehnlicher wünscht, als dass du dich in seiner Gegenwart mitten in deinem Leben wirklich lebendig fühlst! Es wird deine ganz persönliche, individuelle Reise. Wir wünschen dir, dass dieses Buch dir dabei eine Art Freundin wird, die dir im richtigen Moment die richtigen Fragen stellt, die dir Raum gibt zu erzählen, was dir auf dem Herzen liegt und die dich dabei begleitet, gute und mutige Schritte zu gehen. Und wir wünschen dir, dass du in zwölf Monaten zurückschaust und aus vollem Herzen sagen kannst: Das war Ganz. Schön. Lebendig. Und das war erst der Anfang!

Herzlichst,

Elli + Stennie

MONAT EINS - BESTANDSAUFNAHME

Bestandsaufnahme	S. 9
Kraft schöpfen	S. 15
Wert-voll	S. 21
Disziplin und Gnade.....	S. 26

MONAT ZWEI - MEIN KÖRPER + ICH

Du Kunstwerk	S. 32
Du darfst sein!	S. 37
Sei gut zu dir!.....	S. 43
Dein Leben – ein Gesamtkunstwerk	S. 48

MONAT DREI - GEMEINDE + GLAUBE

Du bist eingeladen	S. 56
Dein Bild von Gott - und sein Bild von dir	S. 61
Leben mit Gott	S. 66
Gemeinde – der Ort, an dem Gott wohnt	S. 72

MONAT VIER - MEIN ALLTAG

Es ist dein Leben!.....	S. 80
Aussortieren, was schadet	S. 87
Gutes üben	S. 93
Dranbleiben	S. 99

MONAT FÜNF - BEZIEHUNGEN

Deine Familie – deine Wurzeln	S. 106
Gemeinsam unterwegs	S. 112
Sei ein Freund – für dich und andere.....	S. 118
Freundschaften feiern und gestalten	S. 124

MONAT SECHS - BERUFUNG

Wo kommst du her?	S. 132
Wo stehst du heute?	S. 138
Wo willst du hin?	S. 143
Wer ist bei dir?	S. 149

MONAT SIEBEN - MEIN KÖRPER + ICH

Wo stehst du?	S. 156
Du bist kein Ausstellungsstück	S. 160
Unter Druck	S. 165
Feiere dich!	S. 170

MONAT ACHT - GEMEINDE + GLAUBE

Wo stehst du?	S. 180
Glaubensfloskeln	S. 185
Glaube, der wehtut	S. 192
Wachsen	S. 199

MONAT NEUN - MEIN ALLTAG

Wo stehst du?	S. 206
Deine Ressourcen	S. 211
Deine Verantwortung	S. 219
Kleine Schritte in die richtige Richtung	S. 224

MONAT ZEHN - BEZIEHUNGEN

Wo stehst du?	S. 230
Kraftgeber & Krafträuber	S. 234
Geschenk & Grenze	S. 240
Freundschaft mit Vision	S. 246

MONAT ELF - BERUFUNG

Wo stehst du?	S. 252
Heute!	S. 256
All in – auch deine Schwächen	S. 260
Lass dein Licht leuchten!	S. 264

MONAT ZWÖLF - DA IST NOCH VIEL MEHR

Wo stehst du?	S. 270
So viel Gutes	S. 275
Erfüllt	S. 280
Segen	S. 286

GEBRAUCHSANWEISUNG



In diesem Buch findest du viele Impulse und Gedankenanstöße. Aber richtig wert- und gehaltvoll wird es dadurch, dass du es mit deinem Leben füllst. Dafür gibt es viel Platz und viele verschiedene Aufgaben. Scheue dich nicht, anzukreuzen, auszufüllen, rumzukritzeln, viele Farben zu nutzen.

DAS BUCH SOLL NICHT MÖGLICHST SAUBER BLEIBEN, SONDERN MÖGLICHST LEBENDIG WERDEN. SO HÄLTST DU AM ENDE DEINEN PERSÖNLICHEN SCHATZ IN DEN HÄNDEN!

Manchmal wird der Platz für das, was in deinem Kopf und in deinem Herzen ist, nicht reichen. Darum fühl dich frei, an solchen Stellen Notizzettel einzulegen oder parallel ein Tagebuch zum Buch zu führen.

Es wird dir helfen, wenn du den ersten Monat wirklich zuerst und den zwölften Monat zuletzt bearbeitest, da sie eine Art Klammer bilden. Die Monate dazwischen folgen zwar einer gewissen inneren Logik, aber du kannst die Reihenfolge auch problemlos ändern, wenn du das Gefühl hast, dass das für dich besser passt. Jeder Monat ist in sich abgeschlossen und jedes Thema taucht (in der vorgegebenen Reihenfolge mit fünf Monaten Abstand) zweimal mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf.

Jedes Thema ist für einen Monat vorgesehen, jede Einheit für eine Woche. Wenn du aber länger verweilen willst, weil das Thema für dich tiefer geht, ist das kein Problem. Dich hetzt niemand und es gibt auch keinen Pokal für die disziplinierteste Leserin!

Fühle dich ebenso frei, auch Gedanken, Aspekte und Fragen für dich zu ergänzen, die dir im Zusammenhang mit einem Thema wichtig werden. Es spricht nichts dagegen, nach einem Jahr mit dem Buch von vorne zu beginnen. Ob du dir dafür ein neues Exemplar kaufst oder in dem alten ergänzt, liegt ganz bei dir.

ABER ES WIRD AUF JEDEN FALL SPANNEND SEIN, SICH WEITERHIN UND IMMER WIEDER MIT DEN THEMEN ZU BESCHÄFTIGEN, ZU BEOBACHTEN, WIE DU DICH ENTWICKELST UND ZU STAUNEN, WAS GOTT ALLES IN DEINEM LEBEN TUT.

Noch zwei Tipps:

1. DIES IST KEIN OPTIMIERUNGSBUCH!
DU BIST LÄNGST GROSSARTIG, GELIEBT,
GERETTET UND WERTVOLL! UND IN DIESEM
WISSEN DARFST SCHRITTE GEHEN, NEUES
LAND EROBERN UND ZU GOTT HINWACHSEN!

2. HAB SPASS! WENN DIR DIE MEISTEN
AUFGABEN EIN LÄCHELN AUFS GESICHT
ZAUBERN, DU ANDEREN VON DEINEN
ERFAHRUNGEN MIT DEM BUCH BERICHTEST
UND DU GERNE AUF DIE NÄCHSTE SEITE
BLÄTTERST, MACHST DU ALLES RICHTIG!

Auf gehts!

MONAT EINS



Bestandsaufnahme

WOCHE EINS

Bestandsaufnahme!

Einfach noch mal bei null anfangen können – wünschst du dir das auch manchmal? Das Leben als weißes Blatt Papier, so ganz ohne Altlasten, schlechte Erfahrungen und die vielen offenen To-dos. Andererseits: Was wärest du ohne deine Geschichte? Sie erst hat dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist. Sie hat deinen Charakter geformt, dich wachsen und reifen lassen und ebenfalls dazu geführt, dass du noch Ideen und Träume für die Zukunft hast. Bevor wir durchstarten, du ganz viel in deinem Leben sortierst und mutige Schritte für deinen weiteren Weg planst, schau doch erst noch einmal hin, mit welchem Material du an den Start gehst. Dazu musst du gar nicht zig Jahre ausholen – die letzten zwölf Monate

sind für dein Heute ganz schön wichtig. Was hast du erlebt? Was beschäftigt dich aktuell? Was für ein Typ bist du grundsätzlich? Mit den Antworten auf diese Fragen schaffst du schon eine gute Grundlage für das, was noch alles kommt. Trau dich, genau hinzusehen, was vor Kurzem war und was jetzt gerade ist. Vielleicht müssen noch ein paar Tränen vergossen werden. Oder ein Gespräch wartet noch darauf, geführt zu werden. Eine Wunde braucht noch Versorgung. Ein Schatz wurde noch nicht bestaunt und ein Erfolg noch nicht gefeiert. Nimm dir Zeit, das Leben zu spüren – DEIN Leben zu spüren. All das darf sein, denn es macht dich aus. Kümmere dich gut um dich – denn du bist mit dir unterwegs.

WAS FÜR EIN TYP BIST DU?

Kreise ein - entweder oder:

stetig	rastlos
gelassen	perfektionistisch
entspannt	verbissen
verzeihend	ungnädig
strukturiert	chaotisch
selbstbewusst	hilflos
gewissenhaft	unzuverlässig
fröhlich	ernsthaft
selbstbewusst	unsicher

WAL EHRlich:

Hast du die Eigenschaften auch in gute und schlechte eingeteilt? Die vorderen sind hilfreich, die hinteren eher ungünstig? Wir neigen dazu, diese sehr schnell zu kategorisieren und bewerten damit auch gleich uns selbst. Schau dir noch einmal an, wie du dich einschätzt – und dann freu dich darüber, dass du genau so bist. Denn jede Eigenschaft hat ihre Stärken!

RÜCKBLICK:

LASS DIE LETZTEN 12 MONATE EINMAL KURZ REVUE PASSIEREN:

Welche Ereignisse,
Gefühle und
Worte kommen dir
in den Sinn?



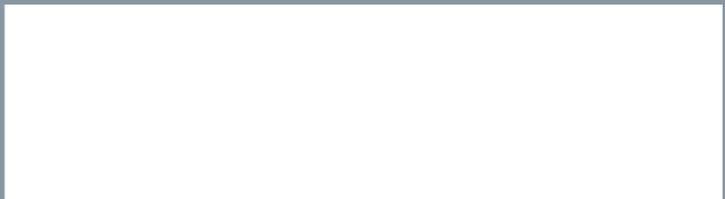
Welchen Moment
würdest du gerne
noch einmal erleben?



In welchem
Bereich hast du dich
entwickelt oder
etwas dazugelernt?



Welche Prozesse
dauern noch an?



Wo tut etwas
immer noch weh?



Hinter dir liegen 365 Tage voller Höhen und Tiefen, Erfolge und Niederlagen, Action und Ruhe, Krieg und Frieden. Manchmal fand all das an einem einzigen Tag statt.

Fühle dich einmal fest umarmt und hart gefeiert dafür,
dass du nicht aufgibst. Dass du gestaltetest.
Dass du weitermachst. Dass du mutig bist.

DU BIST EINE KÖNIGIN.

Und jetzt du: Wenn du möchtest, danke dir in einem kurzen, liebevollen Brief selbst für das, was du in den vergangenen zwölf Monaten geleistet, ausgehalten, erschaffen und erhalten hast.

GIBT ES EIN WORT, DAS DU ÜBER DIESES
JAHR GESTELLT HAST?

Wenn Ja: _____

Überleg einmal, welchen Prozess dieses Wort bei dir bereits in Gang gesetzt hat.

WELCHE ERFAHRUNGEN MÖCHTEST DU MIT DIESEM WORT MACHEN?

Wenn Nein:

Das kommende Jahr (egal, ob um Silvester oder um den Geburtstag herum) unter ein Wort oder ein Motto zu stellen, ist ein ganz spannendes Experiment. Du kannst dich selber fragen, wonach du dich sehnst oder was du lernen möchtest. Du kannst aber auch Gott fragen, ob er dir ein Wort ins Herz schenkt. Sicher gibt es etwas, worauf er mit dir gemeinsam den Blick richten möchte!

WIE GEHST DU MIT VERÄNDERUNGEN UM?



Muss das sein?

Ab und zu gerne.

Ich liebe
Veränderungen!

WENN IN DEINEM LEBEN ALLES SO BLIEBE, WIE ES GERADE IST,
UND DU IN 20 JAHREN DARAUF ZURÜCKSCHAUEN WÜRDEST...

... Welche Gefühle
würden in dir aufsteigen?

... Was würdest du feiern,
weil du es an deinem
Leben liebst?

... Was würdest du bereuen
oder betrauern, weil es
deinem Leben fehlt oder
nicht in dein Leben gehört?

Eine „heilige Unzufriedenheit“ und der Wunsch, sich immer mehr in den Menschen zu verändern, den Gott schon längst in uns sieht, ist gut. Andererseits wird dein Leben nicht erst gut, wenn du dieses oder jenes geschafft, erreicht oder verändert hast.

**WIR LEBEN IN EINER SPANNUNG, UND DIE GILT
ES AUSZUHALTEN UND ZU GESTALTEN!**