

Dein  
blühendes  
Alltag

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM 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.



© 2023 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Holzgerlingen

Weiter wurde verwendet:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)  
Elberfelder Bibel © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Gesamtgestaltung: Christina Grube, Witten  
Fotos, Kalligrafie, Illustrationen: Jeannette Mokosch, Helvesiek;  
Iris Domikowsky, [www.schlusselmoment.de](http://www.schlusselmoment.de); Christina Grube, Witten  
Weitere Bildnachweise: [gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/Creativebird](http://gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/Creativebird), Dovile Kuusiene,  
yokeetod, E+/bagi1998, FreshSplash; [unsplash.com/Jack Ward](http://unsplash.com/Jack Ward), Morgane le Breton, Jasmin Ne, Austin  
Blanchard, Jakob Owens, Markus Spiske, Evie S,

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

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9902-2

Bestell-Nr. 629.902

JEANNETTE MOKOSCH

---

# DEIN BLÜHENDER ALLTAG

---

Mutig träumen,  
dein Zuhause gestalten,  
Berufung leben



**SCM**

---

# Inhalt

VORWORT	6		
<b>1</b>		<b>4</b>	
IM GLAUBEN SEHEN UND HANDELN	8	ZEITMANAGEMENT	46
<i>Dein Vision Board</i>		<i>Wohnzimmergewohnheiten</i>	
■ Rücke deine Träume und Ziele in den Fokus	10	■ Mach das Wohnzimmer zu einem Ort, an dem du auftanken kannst	48
■ So entsteht dein Vision Board	12	■ Wohnzimmer-Routinen	50
■ Gebet	14	■ Gebet	53
■ Fragen zum Vertiefen	15	■ Fragen zum Vertiefen	54
■ Kreativ werden	18	■ Kreativ werden	58
<b>2</b>		<b>5</b>	
ÜBERFORDERUNG UND MENTAL LOAD	20	WIR FEIERN	
<i>Beschütze deinen Fokus, deine Gedanken und Emotionen</i>		„UNKOMPLIZIERT“	60
■ Was du tun kannst, wenn dir alles zu viel wird	22	<i>Prozesse vereinfachen</i>	
■ Gebet	26	■ Mach es unkompliziert	62
■ Fragen zum Vertiefen	27	■ Kleine praktische Ideen zur Vereinfachung des Alltags	65
■ Kreativ werden	31	■ Gebet	66
<b>3</b>		■ Fragen zum Vertiefen	67
BLÜHENDE BEZIEHUNGEN	36	■ Kreativ werden	70
<i>Mentoren &amp; Alltagsbegleiter</i>		<b>6</b>	
■ Warum du dir von anderen helfen lassen solltest	38	ZUHAUSE	76
■ Gebet	42	<i>Dein persönliches Gesundheitszentrum</i>	
■ Fragen zum Vertiefen	43	■ Kümmere dich gut um deinen Körper	78
■ Kreativ werden	44	■ Gebet	79
		■ Fragen zum Vertiefen	84
		■ Kreativ werden	86



7

DEINE BERUFUNG 88

*Den Fokus im Alltag bewahren*

- Wie du mit Ablenkungen umgehen kannst 90
- Gebet 92
- Fragen zum Vertiefen 93
- Kreativ werden 96

8

ZIELE SETZEN 98

*Ein Brief an dich selbst*

- Stell dir vor, es würde sich nichts ändern 100
- Gebet 102
- Fragen zum Vertiefen 103
- Kreativ werden 106

9

SEGEN ERLEBEN IN KRISENZEITEN 110

- Warum du vor Krisen keine Angst haben musst 112
- Gebet 116
- Fragen zum Vertiefen 117
- Kreativ werden 119

10

TECHNIK 120

*So erlebst du sie als Bereicherung in deinem Alltag*

- Technik zwischen Fluch und Segen 122
- Gebet 126
- Schlechte Nutzungsgewohnheiten überwinden 127
- Tipps für die Praxis 130
- Fragen zum Vertiefen 131
- Kreativ werden 133

11

BLÜHEND WOHNEN 134

*Der große Wand-Check*

- Was siehst du? 136
- Schritt für Schritt zu inspirierenden Wänden 138
- Gebet 140
- Fragen zum Vertiefen 141

12

FREUDE ZIEHT EIN 144

- Freude ist eine Berufung 146
- Gebet 150
- Fragen zum Vertiefen 151
- Kreativ werden 152

CHECKLISTE 154

NOTIZEN 155

---

## VORWORT

---

Vier Jahre lang habe ich eine kreative Netzwerkgruppe (mit)geleitet und kenne die Kraft, aber auch die Herausforderungen, die in produktiver Kleingruppenarbeit stecken. Teilweise bin ich über 200 Kilometer gefahren, um eine Handvoll Frauen zu treffen und mich mit ihnen auszutauschen, weil es mir unglaublich viel bedeutete. Nicht jeder verstand dieses Zeitinvestment. „Du fährst 2 Stunden lang, um einen Kaffee mit 5 Frauen zu trinken?“ Ja, das könnte man so sagen. Aber in Wirklichkeit habe ich erkannt, dass mein Vorankommen manchmal nur eine Frage weit entfernt ist und dass man dort Antworten findet, wo leidenschaftlich danach gesucht wird.

Bin ich daran gewachsen? Enorm. War es ein Investment? Das kann ich dir sagen! Dieses Workbook lebt also von meinen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Frage: „Wie kann ich praktisch in kleinen Schritten Veränderung bewirken“, und es ist inhaltlich so zusammengestellt worden, dass verschiedene Bereiche deines Zuhauses davon profitieren werden. Viele Antworten und Aha-Erlebnisse warten auf den kommenden Seiten auf dich. Manche Lösung für eine Blockade ist nur eine Frage weit entfernt. Egal ob du die Themen und Kapitel alleine oder mit einer kleinen vertrauten Gruppe durcharbeitest, dein Alltag freut sich auf die „Tiefenbeleuchtung“. Ein paar kleine Änderungen im Alltag können dein ganzes Leben in eine neue Richtung lenken!

### *Praktische Starthilfe*

Bevor du dich jedoch mit Hingabe um die Betrachtung deines Alltags kümmern kannst, möchte ich dir ein wenig Starthilfe geben, was die praktische Arbeit mit diesen besonderen Unterlagen angeht.

Du kannst die Kapitel nur für dich durcharbeiten. Du und der Heilige Geist, ihr seid die kleinstmögliche Gruppe. Durch ihn darfst du Hilfe erleben, wo du alleine nicht weiterkommst. Vielleicht hast du noch wenig Kontakte in deinem Umfeld und kennst niemanden, mit dem du die Themen gemeinsam erarbeiten könntest. Das ist überhaupt kein Problem! Als jemand, der oft umgezogen ist, kenne ich diesen Zustand sehr gut. Dieses Workbook ist in erster Linie für dich und dein Vorankommen gemacht und funktioniert auch prima ohne weitere Teilnehmer.

Du kannst das Buch als Jahresbegleiter verwenden und jeden Monat ein Thema vertiefen. Die Reihenfolge der Kapitel spielt dabei weniger eine Rolle, jedoch ist es mir wichtig, dass du die Aufgaben nicht zu schnell überfliegst.

Neben dem Buch würde ich mir ein Notizbuch anschaffen, das nur meinem Zuhause und Alltag gewidmet ist. Dort hinein kommen alle persönlichen Notizen, Antworten auf Fragen und Gedanken, die während der Auseinandersetzung mit den Inhalten aufkommen. Ich würde die Unterlagen an einen festen Platz legen, z.B. auf den Küchentisch, den Nachttisch oder den Ort, wo ich regelmäßig bete. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass es etwas bewirkt, wenn man Arbeitsmaterialien in Griffweite hat. Dazu gehören auch ein Stift sowie eine visuelle Hilfe wie z.B. eine Checkliste, die den Fortschritt sichtbar macht – solch eine Checkliste findest du am Ende des Buches (S. 154).

Du bist mutig und möchtest dein Zuhause für andere Menschen öffnen?

Vielleicht hast du schon lange nach einer Möglichkeit gesucht, einen Unterschied im Leben von Menschen zu machen, und merkst, dass eine Kleingruppe eine perfekte Schule für deine Berufung wäre? Nimm die Kleingruppenarbeit ernst in dem Bewusstsein, dass Gott immer auf die kleinen Dinge sieht, die du im Verborgenen tust, um dich an einer anderen Stelle öffentlich dafür zu entlohnen. Die kleinen Dinge, die kleinen Anfänge, sind so bedeutend, das kann ich aus meinem eigenen Leben bezeugen. Du bist ein großer und wichtiger Teil von Gottes Arbeitern hier auf Erden.

Sei kreativ. Mit Leichtigkeit erfüllt. In Vorfreude. Humorvoll und nicht so verkopft. Gott hat alles in dich hineingelegt, um eine Gruppe in Exzellenz leiten zu können. Bei Gruppenaktivitäten liegen Gespräche und Gemeinschaft im Fokus, weswegen eine ruhige Atmosphäre förderlich ist. Der ideale Ort besteht aus liebenden Menschen, die herzliche und unkomplizierte Gastgeber sind. Das ist ein wichtiger Punkt: Lass die Bewirtung und Räumlichkeit nicht zu einem Grund werden, der dich überfordert!

### *Wie sieht ein möglicher Ablauf aus?*

- *Begrüßung & Ankommen*
- *Getränke anbieten, WLAN ermöglichen*
- *Arbeitsmaterialien bereitstellen*
- *Der Gastgeber beginnt das Treffen mit 2-3 Sätzen über den Ablauf.*
- *gemeinsames Gebet, wenn es passt*
- *Einführungstext vorlesen oder die wichtigsten Gedanken zusammenfassen*
- *Fragen zum Thema gemeinsam erarbeiten*
- *ggf. die Kreativ-Idee gemeinsam umsetzen*
- *abschließende Gesprächsrunde*
- *kleines abschließendes Ritual, z.B. ein Lied oder eine Frage, die jedes Treffen am Ende begleitet (z.B.: „Was war das Beste, das dir in den letzten Tagen oder Wochen passiert ist?“)*

# *KAPITEL*

## *1*

# IM GLAUBEN SEHEN UND HANDELN

Dein  
Vision Board





---

## RÜCKE DEINE TRÄUME UND ZIELE IN DEN FOKUS

---

Wer mich schon länger begleitet, weiß, dass ich die Arbeit mit Vision Boards liebe. Ein kleines Vision Board mit Jahreszielen hängt immer neben meinem Arbeitsplatz und ein großes privates Vision Board mit langfristigen Zielen steht in meinem Lager. Ein digitales Vision Board ist auf meinem Desktop als Bildschirmschoner und somit sind meine Träume das Erste, was ich beim Hochfahren des Rechners sehe. Zudem hängen überall im Haus verteilt kleine Bilder oder Texte, die meinen Glauben für eine ganz spezifische Sache stärken.

Als kreativer Mensch vereint die Vision-Board-Arbeit so viele wunderbare Aspekte für mich: Ich kann basteln, ausschneiden, träumen, anordnen, gestalten und aktiv im Glauben handeln. Glaube ohne Werke ist tot, so steht es in der Bibel in Jakobus 2,26. Wenn Christen aber damit beginnen, ganz konkret im Glauben zu handeln, werden sie oftmals schräg angeschaut oder für ihre Werke kritisiert.

In den sozialen Medien werde ich regelmäßig gefragt, ob die Arbeit mit Vision Boards überhaupt christlich ist, und deswegen möchte ich gleich zu Beginn erläutern, was ein Vision Board überhaupt ist, was für eine Kraft darin steckt und wie meine persönliche Meinung dazu ist.

Ein Vision Board ist ein ganz praktisches, visuelles Werkzeug, eine Pinnwand, eine Collage oder ein gerahmtes Bild, das Szenen deiner Träume und Ziele darstellt. Damit fokussiert du gezielt deine Zukunft und wirst mit deinen Augen fortwährend daran erinnert, was deine Gebetsanliegen sind. So schnell vergisst man im Alltag seine Träume, rennt im Hamsterrad des Lebens seiner nie endenden To-do-Liste hinterher und verliert den Blick für das große Bild. Fragen wie „Wozu mache ich das Ganze?“ und „Was ist die Vision für meine Familie, meine Arbeit und mein Leben?“ rücken Stück für Stück in den Hintergrund, wenn man sich nicht aktiv damit konfrontiert. Wie soll Gott uns helfen, wenn wir weder konkrete Anliegen im Herzen bewegen noch konkrete Gebete aussprechen (oder in unserem Fall aufkleben) noch wissen, wo wir wirklich im Leben hinmöchten?

Oftmals trauen wir uns nicht, Träume konkret auf ein Blatt Papier aufzukleben, weil wir Gott in seinem Wirken nicht einschränken möchten. Zudem sind wir womöglich unsicher, ob diese Methode gut und richtig für uns ist und ob Gott Gefallen daran hat. Ist es nicht so: Wir haben Ohren bekommen, um in der Stille von Gott hören zu können. Wir haben einen Mund bekommen, um Worte des Glaubens auszusprechen. Wir haben Hände bekommen, um damit gestalterisch unserem Glauben Ausdruck verleihen zu können (z.B. indem wir etwas Kreatives tun), und wir haben Augen bekommen, da-

mit wir visuell mit unseren Träumen arbeiten können – weswegen Gott auch in seinem Wort ganz konkrete Anweisungen diesbezüglich gibt:

*Da antwortete mir der Herr und sagte: »Was ich dir jetzt zeigen werde, sollst du säuberlich auf Tafeln schreiben, damit es jeder mühelos im Vorbeigehen lesen kann. Denn das, was du siehst, wird erst zu einer bestimmten Zeit eintreten. Aber du kannst dich darauf verlassen, dass es eintrifft, auch wenn es eine Weile auf sich warten lässt. Du kannst darauf zählen, denn es ist keine Täuschung! Du sollst wissen: Der Feind ist anmaßend und in seinem Herzen nicht aufrichtig. Durch den Glauben hat ein Gerechter Leben.« Habakuk 2,2-4*

Jedes Jahr freue ich mich erneut auf meinen Vision-Tag, an welchem ich mich mit zahlreichen Zeitschriften auf den Boden setze und Bilder ausschneide, die mich inspirieren, ansprechen und die große Träume in mir entfachen. Lange wusste ich nicht um die Kraft der Bilder, bis mir bewusst wurde, dass Augen ein Werkzeug Gottes sind. Ihm waren Augen wichtig, deswegen hat er sie so wunderbar gemacht. All die Farben und Formen lösen unglaublich viel in uns aus. So wie Bilder im negativen Fall zur Sünde verleiten und die Eintrittspforte für Böses sind, so sind sie auch eine mächtige Eintrittspforte für Glauben und positive Veränderung.

Träume und Ziele müssen auf Papier festgehalten werden, denn sonst bleiben sie immer nur ein flüchtiger Gedanke. Wir alle wissen, dass wir unseren Gedanken nicht immer trauen können. Einige sind negativ, andere „himmelhoch jauchzend“ und emotional aufgeladen. Sobald wir einen Gedanken aufschreiben, entscheiden wir uns bewusst für eine Formulierung und müssen darüber nachdenken, ob dieser Gedanke wertvoll genug ist, damit er festgehalten werden darf. Dieses Entscheiden bewegt etwas im Herzen. Du sprichst in die unsichtbare Welt: „Es ist mir ernst mit der Sache!“

Ich werde nie vergessen, wie ich als kinderlose Frau (wir warteten über 10 Jahre auf ein Baby) ein Bild von einem kleinen Kind, man konnte das Gesicht nicht erkennen, auf mein Vision Board klebte. Es machte etwas mit mir. In meinem Herzen war ich Mutter, wenn ich daraufblickte. Auf welchem Wege auch immer. Ich dankte Gott dafür, wenn ich das Bild sah, und fühlte mich sehr in das Bild hinein, denn es zeigte ein Kleinkind, das gerade mit seiner Mutter ein Bild malt. 2019 durften wir unsere zuckersüße Tochter adoptieren und neulich beobachtete ich mich dabei, wie wir Bilder malten und fast genau die gleiche Szene darstellten. Dieser Moment löste Gänsehaut in mir aus. Gott hat es immer gewusst. All die kinderlosen Jahre war ich Mutter in Vorbereitung und zu der Vorbereitung gehörte auch das Sehen im Glauben.

Natürlich werden mit den Jahren Ziele angepasst oder verändert. Was mich vor drei Jahren fasziniert hat, mag mich heute nicht mehr begeistern. Auch gibt es Ziele, die für Gott zu klein sind, oder es gibt Situationen, in denen er bessere Pläne für dich hat als du selbst. Hab keine Furcht, Ziele zu setzen und konkrete Bereiche deines Lebens im Glau-

ben zu bewegen. Ein fahrendes Auto ist immer besser zu lenken als ein geparktes Auto. Falls du tatsächlich ein schlechtes Ziel ausgewählt haben solltest, wird es dich der Heilige Geist schon wissen lassen und dich korrigieren. Meine Beobachtung ist die, dass Furcht so viele Christen lähmt. Sei furchtlos im Festlegen von Zielen und Träumen!

---

## SO ENTSTEHT DEIN VISION BOARD

---

Jeder Tag ist der perfekte Tag, um ein Vision Board anzufertigen, denn deine Träume sind nicht von einem bestimmten Monat oder Tag abhängig. Sie wollen jetzt genährt werden und genau dafür ist ein Vision Board da. Natürlich hat der Jahresstart ein ganz besonderes Momentum für diese kreative Arbeit, aber gerade mit Kleinkind hat sich das bei mir in den letzten 2 Jahren nicht realisieren lassen. Diese Arbeit benötigt Zeit, idealerweise absolute Ruhe und Inspiration.

- 1 Der erste Schritt ist das Gebet. Denn im Gespräch mit Gott dürfen wir Träume begeben und Visionen und Ziele für unser Leben empfangen.
- 2 Anschließend formulierst du fünf bis sieben konkrete, messbare Ziele (z.B. für die nächsten 5 Jahre) und schreibst diese auf ein Blatt Papier oder auf S. 19 im Buch. Nun wird es kreativ: Aus bunten Magazinen und Heften schneidest du Bilder aus, die zu deinen Zielen passen, und sammelst sie auf einem Stapel.
- 3 Du kannst entweder ein Plakat gestalten, einen alten Bilderrahmen umfunktionieren oder die Bilder auf eine Pinnwand pinnen. Am Ende ist die Form nicht so entscheidend, aber das Vision Board sollte hübsch gestaltet werden, damit du es für eine lange Zeit gerne ansehen magst.
- 4 Schreibe deine Ziele in Schönschrift auf hübsches Papier, schneide sie aus und klebe die „Wortschnipsel“ zu den passenden Bildern. So ein Wortschnipsel könnte z.B. sein: „Ich wiege 65 Kilogramm“ oder „Wir besitzen eine hübsche Ferienwohnung für 4 Gäste“.
- 5 Der letzte Schritt ist der wichtigste: Wähle einen Ort, an dem du das Vision Board mühelos im Alltag ansehen kannst.

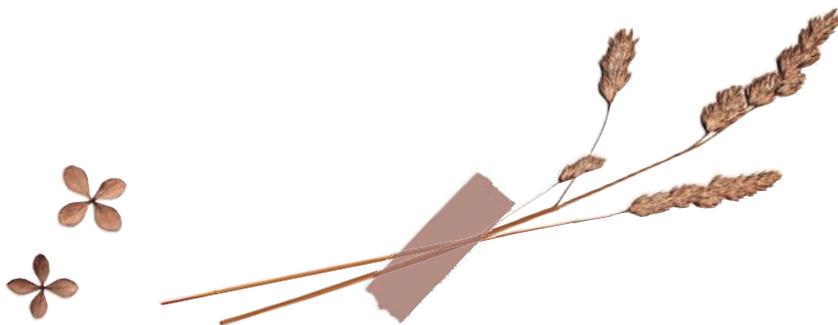
Das schönste Vision Board nützt dir nichts, wenn es dich nicht in deinem Alltag begleitet!

Ob digital oder ganz klassisch mit Papier und Stift: Nicht die Art und Weise, wie das Vision Board erstellt worden ist, bestimmt über den Erfolg, sondern die tägliche Auseinandersetzung damit. Das schönste DIY-Vision-Board bringt nichts, wenn es an einer Wand hängt, die du im Alltag nie ansiehst. Damit dein Glaube wachsen kann, damit dein Herz im Gebet ständig an deine Träume erinnert wird, muss das Vision Board ein Begleiter deines Tages sein, weswegen ich auch digitale Vision Boards auf dem Smartphone oder Desktop liebe.

### *Hinweis für Gruppen*

Du möchtest diese Arbeit mit deinen größeren Kindern machen oder einer kleinen Gruppe von Frauen? Dann nutzt die gemeinsame Zeit für die Besprechung der Fragen auf der folgenden Seite, für gemeinsames Gebet und die kreative Vorarbeit, z.B. das Formulieren von Zielen.

Träume und Ziele sind etwas sehr Persönliches und Zerbrechliches (gerade dann, wenn sie ganz neu formuliert worden sind), weswegen ich dich dazu ermutigen möchte, diese Ziele für dich zu behalten und nicht in der Gruppe oder im Freundeskreis zu besprechen. Viele meiner persönlichen Ziele sind so groß, dass sie mir manchmal unmöglich erscheinen, und ich weiß, dass Nahestehende nicht immer damit umgehen können. Jetzt, da einige Punkte aber bereits sichtbar geworden sind, wie z.B. ein Buch veröffentlicht zu haben, was für so viele Jahre auf meinem Vision Board klebte, wird es normaler, über diese Arbeit zu sprechen. Dennoch ist es sehr motivierend, gemeinsam mit Freunden einen Vision-Tag abzuhalten, der euren Glauben stärkt.



# Gebet

*Lieber Vater im Himmel,*

*ich danke dir von Herzen für diese kreative Zeit,  
die meinen Glauben stärkt und meine Zuversicht festigt.  
Sprich ganz konkret durch den Heiligen Geist in mein Leben  
und vertiefe das Wissen zum heutigen Thema.*

*Wer nach Weisheit sucht, wird sie finden,  
das ist deine Zusage aus dem Wort Gottes*

*und ich freue mich auf die praktischen Anregungen aus diesem Kapitel,  
die mein Leben, das Leben meiner Familie und meinen Glauben zum Blühen bringen.*

*Ich bete für eine besonders friedliche, kreative und inspirierende Atmosphäre  
beim Erstellen meines Vision Boards und erwarte neue Kraft und Führung  
unter der Leitung deines Geistes.*

*Nimm mir die Furcht beim Setzen von konkreten Zielen  
und wirke mächtig in meinem Leben,  
damit Zeugnisse deiner Kraft in dieser Zeit leuchten können.*

*In Jesu Namen, amen.*



# Fragen zum Vertiefen

- 1 Finde 3 Bibelstellen, die einen Bezug zum Thema herstellen:  
Glaube in Aktion / Sinne / Ziele / Vision Board, und klebe diese ggf.  
mit auf dein Vision Board.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2 Welcher Ort in deinem Zuhause ist vor fremden Blicken geschützt  
und wird jeden Tag von dir aufgesucht? Wähle diesen Ort aus für dein Vision Board.

---

---

---

---

---

---