

## Gebet

### Einleitung

**(Du – weil persönlicher)**

Wer von euch ist schon ein Mal **mit einer Achterbahn** gefahren?

Was ist das **typische Kennzeichen** einer Achterbahn?

Es geht rauf und runter. (Flipchart)

Einigen wird es dabei schlecht, andere haben ihr Gaudi.

Und vermutlich hast du relativ viel Geld dafür bezahlt.

**Wofür du viel Geld bezahlst, das habe ich in meinem Leben gratis.** Mein **Leben ist oft wie eine Achterbahn**. Meine Gefühle gehen hoch und runter und meist weiss ich nicht einmal wieso. Meine **Motivation** ist manchmal Hoch und dann folgt wieder ein Tal, obwohl äusserlich vieles rund läuft.

**Fährst du auch Achterbahn im Leben?** Oder fährt deine Motivation konstant auf Höhen- oder Tiefflug?

**Als Ehemann, als Vater, als Pfarrer fordert mich das Thema Motivation stark heraus.** Ich sollte meine Frau aufbauen und motivieren, manchmal auf jeden Fall. Ich sollte meine Teenager motivieren (öfters) und ich darf und sollte auch noch viele andere Menschen motivieren.

Wenn **ich selbst demotiviert** bin, **dann** gelingt das kaum.

Der **Kirchenvater Augustinus** hat gesagt: „Du kannst in anderen nur entzünden, was in dir selber brennt.“

**Bist auch du gefordert dich und andere zu motivieren?**

- In deiner Familie
- Am Arbeitsplatz als Gruppen- oder Abteilungsleiter?

➤ In der Jungschar, Jugendgruppe usw.

Ich **kann dir nicht sagen**, wie du **ständig hoch motiviert** bist. Was ich heute weitergebe spricht mehr von meinem eigenen Kampf mich **immer wieder neu zu motivieren** und **auch andere** mit nach oben zu ziehen. Ich werde **viele Gedanken anreissen und zum Weiterdenken mit ins Leben** mitgeben. In den Hauskreisen (HK erklären) gibt es die Möglichkeit sich da zu vertiefen, wo ihr dran seid.

## **Thema: Motivation – sich selbst und andere motivieren**

Der Mensch ist **von Natur aus hoch motiviert**. Ein **Kind** das zur Welt kommt ist voller Neugier, sich selbst und seine Umwelt zu entdecken. Motivation ist ausreichend vorhanden, so dass die lieben Eltern alle Hände voll zu tun haben, ihr neugieriges Kind einigermaßen unter Kontrolle zu halten.

**Bis zum Eintritt ins Erwachsenenalter** sind dann die meisten Menschen weitgehend demotiviert. Was ist in der Zwischenzeit passiert?

**Laut einer Studie** der amerikanischen Harvard-Universität haben wir bis zu unserem **18. Lebensjahr rund 150'000** negative Botschaften gehört, also rund 20-mal täglich „Nein“ in jeglicher Form.

**Leider scheint es so, dass wir Eltern, es vorziehen die Träume unserer Kinder zu begrenzen**, anstatt ihnen Flügel zu verleihen.

Der **Trend setzt sich in der Schule**, Ausbildung und Berufsleben fort. Konkurrenzdruck, Mobbing und Arbeitslosigkeit sorgen weiter, für schlechte Stimmung.

Hast du **schon jemanden erlebt, der 100 Bewerbungen geschrieben hat** und 100 Absagen erhielt? Mit jeder Bewerbung steigt

die Motivation und Hoffnung wieder etwas an um dann nur wieder ein Mal mehr durch eine Absage niedergeschmettert zu werden. Mit der Zeit gibt man sich auf. "Ich finde nie eine Arbeitsstelle!"

**Überlege einige Momente, was es in deinem Leben ist, das dich demotiviert.**

Wir **wollen nicht beim Demotivierenden stehen** bleiben. Das Thema lautet:

### **Motivation – sich selbst und andere motivieren**

#### ***Sich selbst motivieren***

Von der **Bibel als Gottes Wort überzeugt**, erlebe ich wie Gott zu mir spricht. Aus der Bibel leite ich **5 Grundprinzipien ab, die zur Selbstmotivation** helfen sollen.

**Ps 139,14:** *Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.*

#### **1. Erkenne deinen Wert**

**Selbstvertrauen ist die Grundlage** aller Motivation.

Die **Anlage zu einem gesunden Selbstvertrauen** stammt aus der **Kindheit**. Wer **als Kind nicht genügend Liebe** und Annahme erfahren hat, wird es als Erwachsener viel schwerer haben sich so anzunehmen wie er ist.

**Ungeachtet unserer Kindheitserlebnisse** stellen wir in diesem Bibelvers etwas fest:

**Wie hat Gott dich gemacht?**

**Wunderbar!!!**

**Wie denkst du über dich? Bist du ein Wunder Gottes?**

**Hast du** wie der Psalmschreiber **erkannt**, dass du ein wunderbares Geschöpf Gottes bist?

**Meine Kinder- und Jugendzeit war nicht die einfachste.** Aber wer hat schon eine sorgenfreie Jugendzeit?

**Was mein Leben und mein Selbstwertgefühl grundlegend verändert hat, ist die Erkenntnis und Erfahrung, dass ich von Gott geliebt und angenommen bin.** Dass Gott mich wunderbar gemacht hat!

Mein **Vater im Himmel** sieht das auf jeden Fall so!

Ich **versuche sämtliche Negativbotschaften in mir durch Gottes Wahrheit zu ersetzen:** „Ich bin von Gott geliebt. Ich bin gewollt. Ich bin begabt, ich bin wunderbar gemacht.“

**Du auch! – Erkenne deinen Wert in Gott!**

**1Kor 14,33:** *Denn Gott ist nicht ein Gott der Unordnung, sondern ein Gott des Friedens.*

## **2. Räume auf und schaffe Frieden**

**Um motiviert leben zu können**, müssen wir zuerst die Unordnung aufräumen. Das **betrifft sowohl den inneren**, wie auch den **äusseren Bereich**.

**Unerledigte Dinge** auf dem Schreibtisch, unbeantwortete Post und E-Mails demotivieren.

**Noch viel demotivierender sind** zwischenmenschliche Probleme.

**Wann immer ich Ordnung in meine Arbeit bekomme, wann immer ich Ordnung, respektive Frieden in eine Beziehung bekomme, ist das für mich extrem motivierend.**

**Gott möchte nicht, dass sich Unordnung in unserem Leben anstaut**, weil uns das blockiert und demotiviert. Ordne mit Gott dein Leben und finde Frieden mit Gott und mit deinen Mitmenschen. Das ist extrem motivationssteigernd. (Buchtip: Ordne dein Leben, Gordon Mc Donald)

*Lk 1,37 Denn für Gott ist nichts unmöglich*

### **3. Denke und rede positiv**

**Negatives Denken zieht nach unten.** Wir müssen **an unseren Gedanken arbeiten.** Es ist unsere **Entscheidung ob wir Schwarzseher oder Farbseher** sind.

**Während alle Krieger von Israel vor dem Riesen Goliath zurückschreckten** und sagten: „Der ist so gross!“, stellt sich David vor ihn und sagte: „Der ist so gross, den kann ich gar nicht verfehlen!“

**Vieles ist eine Frage der Perspektive.** Menschlich gesehen ist vieles unmöglich.

**Wenn ich jedoch anfangs Gott mit in Betracht zu ziehen,** dann erlebe ich plötzlich Unerwartetes und Wunderbares. **Für Gott ist nichts unmöglich!**

**Als Christ ist es normal, dass ich bete.** Ich bin dabei **am lernen,** "Gott nicht nur zu erzählen wie gross meine Probleme sind, sondern meinen Sorgen zu erzählen, wie gross Gott ist."

Motivation hängt auch mit unserem körperlichen Wohlbefinden zusammen. Darum...

### **4. Pflege deinen Körper**

Du bist **als Einheit von Leibe,** Seele und Geist geschaffen. **Vernachlässigst du deinen Körper,** dann wirst du kaum gut drauf sein. Setze deinen Körper ein, um deine Motivation zu heben.

**Sportliche Aktivitäten helfen mir** um mich von belastenden Gedanken zu befreien.

**Meine Körperpflegemethoden** sind regelmässig Bewegung, wobei ich hier am meisten kämpfe, bewusste Ernährung, dafür sorgt meine Frau, ausreichend Schlaf und auch erfüllte eheliche Sexualität.

**All das**, mit allem anderen was auch noch sein muss, **unter einen Hut zu kriegen**, ist eine echte Herausforderung. Aber es hilft!

*Spr 13,20: Wer mit Weisen unterwegs ist, wird weise, wer mit Toren verkehrt, dem geht es übel.*

### **5. Umgib dich mit positiven Menschen**

Die **Menschen, mit denen wir uns umgeben, färben** auf uns ab. Wir **sollten wählerisch sein in der Auswahl von Freunden**, mit denen wir viel Zeit verbringen.

Wenn wir ständig von **negativen Menschen umgeben** sind, werden wir mit der Zeit selbst negativ. Wenn wir uns mit oberflächlichen Menschen umgeben, werden wir mit der Zeit oberflächlich.

Wenn wir aber **mit Menschen zu tun haben, die Positives und Begeisterung** ausstrahlen, wird es uns selber positiv beeinflussen.

Ich bin echt **dankbar, darf ich zu einer Kirchgemeinde zu einem Leitungsteam, zu einer Frau gehören, die mich positiv beeinflussen.** Und ich hoffe, dass auch ich für sie immer mal wieder zur Ermutigung dienen darf.

**Bevor wir nun dazu kommen, wie wir andere** motivieren können, die **5 Grundprinzipien** der Selbstermutigung **im Überblick**.

(Folie)

## ***Andere motivieren***

Eine **grosse Aufgabe von Eltern** ist es, ihre Kinder zu fördern und ihnen **Lebensfreude** zu vermitteln.

Als **Vorgesetzter und Leiter** ist es unsere Aufgabe Mitarbeiter auf ein **gemeinsames Ziel auszurichten** und sie **anzuspornen**.

**Grundsätzlich bist du dann motivierend, wenn du selbst motiviert bist.** Die Menschen achten auch auf deine Glaubwürdigkeit und deine Liebe zu ihnen.

Aufgrund der Bibel möchte ich **5 Grundprinzipien** ableiten, um andere zu motivieren.

**Phil 2,3:** *Vielmehr sollt ihr demütig genug sein, von euren Geschwistern höher zu denken als von euch selbst.*

### **1. Vermeide Manipulation und handle aus Liebe**

Wer von euch **lässt sich gerne manipulieren?**

Wenn wir unsere **Kinder motivieren wollen, dann ist das oberste Gebot, sie zu lieben**. Das müssen sie immer wieder merken. Was dient dem Wohl deines Kindes wirklich? Dein Teenager muss merken, dass du ihn trotz Grenzen liebst!

**Als Leiter soll es unser Ziel sein**, dass es unserem **Mitarbeiter gut geht**. Natürlich muss er arbeiten, aber er wird merken, ob du ihn liebst, oder ihn nur lobst, damit er seine Arbeit schnell und gut erledigt.

**Ein Motivator ohne Liebe ist nur ein Manipulator.**

**Offb 21,1-4:** *Danach sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde. Der frühere Himmel und die frühere Erde waren vergangen; auch das Meer gab es nicht mehr.<sup>2</sup> Ich sah die heilige Stadt, das neue*

*Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, schön wie eine Braut, die sich für ihren Bräutigam geschmückt hat. [3](#) Und vom Thron her hörte ich eine mächtige Stimme rufen: »Seht, die Wohnung Gottes ist jetzt bei den Menschen! Gott wird in ihrer Mitte wohnen; sie werden sein Volk sein – ein Volk aus vielen Völkern, und er selbst, ihr Gott, wird 'immer' bei ihnen sein. [4](#) Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid und keine Schmerzen, und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein. Denn was früher war, ist vergangen.« (Spreche nicht über den Text, zeige was Gott damit macht)*

## **2. Gebe andern eine Vision**

Ein **Motivator muss an eine positive Zukunft glauben**, damit sich sein Glaube auf andere überträgt.

**Gott als bester Motivator malt uns im gelesenen Text eine wunderbare Zukunft vor Augen**. Alles Leid, alle Ungerechtigkeit wird zu einem Ende kommen. Gott wird bei den Menschen, die ihm hier schon auf der Erde ihr Leben anvertrauen, wohnen. Die Bibel spricht immer wieder von der Herrlichkeit, die kommen wird.

Aber, sie **klammert auch das Bild der Hölle** nicht aus. Auch die Hölle, das ewige Getrenntsein von Gott, ist in der Bibel beschrieben.

**Weisst du, wo du die Ewigkeit verbringen wirst?** Die Ewigkeit ist ganz schön lange. **Gott gibt uns in der Bibel zwei Visionen vor**, wie und wo du die Ewigkeit verbringen kannst. Und er zeigt auch den Weg auf, wie du zu ihm in den Himmel kommst. **Wer an Jesus glaubt, und ihm sein Leben anvertraut**, der kommt in den Himmel. Wer ihm nicht glaubt, der wird in der Hölle enden.

**Welches Bild malst du deinen Kindern am Mittagstisch vor Augen?** Glaubst du an eine positive Zukunft für ihr Leben?

Welches Bild vermittelst du deinen Mitarbeitern?

**Eine klare positive Vision motiviert.**

**Jos 1,9:** *Ich sage dir noch einmal: Sei mutig und entschlossen! Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst!*«

### **3. Nimm anderen die Angst**

**Wollen sich Menschen nicht bewegen**, haben sie **in der Regel Angst**. Angst setzt unserem Leben Grenzen.

Dabei gibt es eine **gesunde Angst = gesunde Grenzen** (z.B. Angst vor Diebstahl, furcht vor den Konsequenzen), aber auch eine **ungesunde = ungesunde Grenzen** (z.B. Angst vor Spinnen, oder ein Erlebnis von Gott zu erzählen).

**Gute Motivatoren führen Menschen an ihre Grenzen heran und dann darüber hinaus.**

**Wie das gehen kann? Durch Gottvertrauen/Zuversicht!**

**Die Zusage:** *ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.* **kann auch dir gelten.**

Diese Zusage hilft mir mit meiner Angst besser umzugehen und andere weiter zu bringen.

**Nimm anderen ihre Angst durch deine Zuversicht in Gott.**

**1Petr 4,10:** *Jeder soll den anderen mit der Gabe dienen, die er 'von Gott' bekommen hat. 'Wenn ihr das tut, erweist ihr euch' als gute Verwalter der Gnade, die Gott uns in so vielfältiger Weise schenkt.*

### **4. Lass andere das tun, was sie gut können**

**Jeder Mensch hat das Recht, ja sogar die Pflicht, bei seinen Stärken** anzusetzen. Alles andere wäre eine Missachtung seiner von Gott gegebenen Gaben.

**Jemand, der überwiegend auf seine Stärken bauen kann, ist motiviert** bei der Sache.

Wenn **wir andere Menschen motivieren wollen, müssen wir ihnen helfen, herauszufinden** was sie gut können, damit sie ihre Gaben einzusetzen.

**Röm 14,19:** *Darum wollen wir uns mit allen Kräften um das bemühen, was zum Frieden beiträgt und wodurch wir uns gegenseitig ´im Glauben` fördern.*

### **5. Gehe positiv mit Fehlern um**

Jeder **Mensch hungert nach Lob und Anerkennung**. Gegenseitig sollen wir uns im Glauben fördern. Die Förderung im Glauben und auch in allen anderen Bereichen kann durch Lob und Dank geschehen.

**Wir sollten daher oft und ehrlich loben auch in Gegenwart Dritter**. Das tut den Menschen gut. Loben wir sie in Gegenwart Dritter, tut es ihnen sogar noch besser, auch wenn sie manchmal so tun, als wäre das ihnen peinlich.

**Ebenso wichtig ist es, positiv mit Fehlern umzugehen**. Aus Fehlern kann man am meisten lernen. Ob wir Fehler als Scheitern betrachten oder als Lernerfahrung hängt in erster Linie mit unserer Einstellung zusammen.

**Bevor Jonas Salk den Impfstoff gegen Kinderlähmung** fand, probierte er 200 andere Möglichkeiten aus, die nicht funktionierten. Jemand fragte ihn: „Wie fühlt es sich an, 200-mal zu versagen?“ Er gab zurück: „Ich habe noch nie 200-mal versagt. Das Wort Versagen ist hier völlig unpassend. Ich habe einfach 200 Wege entdeckt, wie man Polio nicht verhindern kann.“

**Ich möchte festhalten: Sich selbst und andere motivieren ist eine Kunst, die erlernbar ist.**

**Dabei dürfen wir nicht übersehen: Wer andere motivieren will, braucht selbst eine Quelle der Kraft, der Ermutigung. Muss alles aus uns, aus eigener Kraft kommen, dann wird das, was ich heute vorgestellt habe ein Kraftakt und nicht selten im Burn-out enden.**

**Meine Quelle die mir Kraft, Motivation, Mut und Hoffnung schenkt ist Jesus Christus.**

**Vor etwa 25 Jahren** durfte ich Jesus Christus durch eine Sinnkrise persönlich kennen lernen. Seit dieser Zeit ist er mir zur Quelle geworden, wo ich neu tanken und mich erquicken lassen kann. Das heisst nicht, dass ich immer topp motiviert bin. Mein Leben ist oft eine Achterbahn. Aber in all dem trägt mich Jesus Christus durch und hilft mir mich selbst und andere zu motivieren.

**Eine wichtige Frage im Bezug auf die Motivation ist auch die Frage nach dem Ziel.** Wozu motiviere ich überhaupt? Motiviere ich für ein Ziel, das nicht sehr lange Bestand hat? Dann wird die Motivation auch nicht lange halten.

***Mt 16,26:** Was nützt es einem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen, wenn er selbst dabei unheilbar Schaden nimmt? Oder was kann ein Mensch als Gegenwert für sein Leben geben?*

**Zum Schluss möchte ich dir eine Aufgabe für die kommende Zeit mitgeben:**

**Überlege dir, wozu du eigentlich lebst? Was ist dein Lebenssinn und wohin wird dich deine Reise führen?**

**Motivation ist ja gut.** Aber einfach nur voll motiviert zu sein, andere zu motivieren und viel in Bewegung zu setzen zu etwas, das am Ende keinen Bestand hat? Ist es das wert?

## **Mt 16,26 lesen**

**Weisst du, wo dein Leben enden wird?** Weisst du ob dein Leben im Himmel bei Gott oder in der Hölle getrennt von Gott enden wird? Beruht deine Annahme auf sicheren Fakten, oder hast du einfach ein inneres Gefühl: „es kommt dann schon gut“?

### **Die Bibel sagt:**

**Joh 1,12:** *All denen jedoch, die Jesus Christus aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.*

**Hast du Jesus in dein Leben aufgenommen? Glaubst du an Jesus und bist zu einem Kind Gottes geworden?**

Oder weisst du eventuell gar nicht wie das geht?

**Nach dem Gottesdienst werde ich hier im Saal zurückbleiben.** Alle die mehr darüber erfahren möchten, wie sie Jesus in ihr Leben einladen können und wie sie an Jesus Glauben können, sollen doch zurückbleiben und ich werde dies anhand eines kleinen Heftes erklären. Alle anderen bitte ich ins Foyer zu gehen und dort einen Kaffee zu geniessen.

## **Zusammenfassung**

### **Motivation – sich selbst und andere motivieren**

#### ***Sich selbst motivieren***

Erkenne deinen Wert (Psalm 139,14)

Räume auf und schaffe Frieden (1. Korintherbrief 14,33)

Denke und rede positiv (Lukasevangelium 1,37)

Pflege deinen Körper (Mut zur Lücke)

Umgib dich mit positiven Menschen (Sprüche 13,20)

***Andere motivieren***

Vermeide Manipulation und handle aus Liebe (Philipperbrief 2,3)

Gebe anderen eine Vision (Offenbarung 21,1-4)

Nimm anderen die Angst (Josua 1,9)

Lass andere das tun, was sie gut können (1. Petrusbrief 4,10)

Gehe positiv mit Fehlern um (Römerbrief 14,19)

Über das Ziel nachdenken (Matthäusevangelium 16,26; Johannesevangelium 1,12)