

Das Problem mit unseren Gewohnheiten...

Aus den zahlreichen Büchern zu diesem Thema wissen wir, dass unsere Gewohnheiten über Erfolg oder Misserfolg entscheiden: schlechte Gewohnheiten richten Schaden an, während gute Gewohnheiten zu unserem Erfolg beitragen. Das Problem besteht darin, dass schlechte Gewohnheiten, wie wir alle wissen, schwer zu überwinden sind, und es andererseits nicht einfach ist, gute Gewohnheiten beizubehalten. Wie können wir beides tun?

RÖMER 13,14

...sondern ziehet den Herrn Jesus Christus an und pfeleget das Fleisch nicht bis zur Erregung von Begierden!

Du bist nicht mit deinen Gewohnheiten geboren worden, sondern hast sie selbst „entworfen“ und dir „angezogen“. Trägst du die „Fetzen“ einer selbstsüchtigen Einstellung oder das „Gewand“ eines Lebens, das der Herrschaft Christi unterworfen ist?

- June Hunt

Die „Schöne“ oder das „Tier“?

Ein deutscher Schäferhund kann mit böser Absicht zu einem gefährlichen Werkzeug trainiert werden. Dieser hochintelligente Hund kann aber auch dazu geschult werden, Menschen zu helfen. Sein Verhalten ist *angelernt*! Ebenso ist es mit unseren Gewohnheiten. Sie spielen eine einflussreiche Rolle in unserem Leben, entweder zum Guten oder zum Bösen. Jede Gewohnheit ist entweder auf Christus ausgerichtet, oder auf uns selbst... Tugend oder Laster... die „Schöne“ oder das „Tier“...

Alle Gewohnheiten sind...

- gewohnheitsmäßig – sie ereignen sich immer wieder
- automatisch – sie geschehen ohne dass man nachdenkt
- Verhaltensmuster – sie spiegeln innere Einstellungen wider
- intensiv – es wird mit der Zeit immer schwerer, sie zu ändern
- befriedigend – sie bieten eine gewisse Erfüllung

LUKAS 16,13

Kein Haussklave kann zwei Herren dienen; denn entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird dem einen anhängen und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.

Schlüssellvers zum Auswendiglernen

PHILIPPER 4,13

Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

1. KORINTHER 6,9-20

Sieben Schritte zur Selbstbeherrschung

Übergib dein Leben Gott. (5. Mose 32,4)¹

Wende dich von der Sünde ab. (Römer 6,1-2)²

Setze dir neue Ziele. (2. Korinther 5,9-10)³

Halte an der Wahrheit fest. (Römer 6,6)⁴

Ersetze deine Gedanken durch Gottes Gedanken. (1. Korinther 10,13)⁵

Unterwirf deinen Willen Gott. (Römer 6,19)⁶

Bleibe auf dem richtigen Weg. (Römer 5,1-2)⁷

GALATER 5,22-24

Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltensamkeit. Gegen diese ist das Gesetz nicht gerichtet. Die aber dem Christus Jesus angehören, haben das Fleisch samt den Leidenschaften und Begierden gekreuzigt.

Gute Gewohnheiten ernten

- Säe die Saat der moralischen Empfindsamkeit. (Psalm 119,11) - Beurteile dein Verhalten anhand biblischer Richtlinien.

¹ Lawrence J. Crabb, Jr., „The Sin in Self-Discipline,“ Discipleship Journal, no. 44 (1988).

² William D. Backus, Finding the Freedom of Self-Control (Minneapolis, MN: Bethany House, 1987), 153.

³ Backus, Finding the Freedom of Self-Control, 43–4; Lutzer, How to Say „No“ to a Stubborn Habit, 48–49.

⁴ Lutzer, How to Say „No“ to a Stubborn Habit, 52–53 and 100–8.

⁵ Neil T. Anderson, A Way of Escape (Eugene, OR: Harvest House, 1994), 117–33.

⁶ Lutzer, How to Say „No“ to a Stubborn Habit, 76–77.

⁷ Erwin W. Lutzer, How to Say „No“ to a Stubborn Habit: Even When You Feel Like Saying „Yes“ (Wheaton, IL: Victor, 1986), 48–49.

- Säe die Saat der Verantwortlichkeit. (Sprüche 28,13) - Rede täglich oder wöchentlich mit einem Freund, der dir hilft, deine schlechten Gewohnheiten zu überwinden.

- Säe die Saat der Dankbarkeit. (1 Thessalonians 5,16–18) - Führe ein Gebetstagebuch und danke dem Herrn für alle Gebetserhörungen.

- Säe die Saat der Vergebung. (Matthäus 6,14–15) – Erinnere dich daran, wie oft Gott dir vergeben hat.

- Säe die Saat der Selbstlosigkeit. (Philipper 2,3) – Bitte Gott, dich jeder selbstsüchtigen Handlung zu überführen.

- Säe die Saat der Kommunikation mit Gott. (Psalm 104,34) – Nimm dir jeden Tag Zeit, um mit Gott allein zu sein.

HOSEA 10,12

»Säet euch nach Gerechtigkeit! Erntet gemäß der Gnade! Brecht euch einen Neubruch! Es ist Zeit, den HERRN zu suchen, damit er kommt und euch Gerechtigkeit regnen lässt.«

Das Ziel durch positive Wahrheiten treffen...

Ziel Nr.1: Gottes Plan für mich ist, den Charakter Jesu anzunehmen. (Römer 8,29)

- Ich möchte Christus repräsentieren.
- Ich werde mich unter seine Kontrolle begeben und das Beste für meinen Körper tun.

Ziel Nr. 2: Gott will mein Denken verändern. (Römer 12,2)

- Für Gott ist nichts zu schwer. Ich weiß, ich kann mich durch seine Kraft ändern.
- Ich werde mein falsches Denken ablegen und durch positive Gedanken an den Sieg ersetzen.

Ziel Nr. 3: Gottes Plan für mich ist, dass ich mich immer mehr auf die Kraft Christi verlasse, die mich verändern kann. (Philipper 4,13)

- Ich kann die Selbstbeherrschung Christi dadurch lernen, -
 - dass ich jeden Tag nur eine bestimmte Anzahl Zigaretten rauche und diese Anzahl schrittweise verkleinere;
 - dass ich zu jemandem gehe, der mir hilft.

„Wie erkenne ich, ob ich schlechte Angewohnheiten oder versteckte Süchte habe, die im Widerspruch zum Willen Gottes stehen?“

Sei offen für Gott, und denke ehrlich über dein Leben nach. Frage dich, ob du bestimmte Gewohnheiten oder Wünsche hast, angesichts derer du eine der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten müsstest:⁸

Eine Liste zwanghafter Gewohnheiten

- Sind meine Gedanken unfähig, von dieser Sache loszukommen?
- Ist meine ganze Zeitplanung darauf ausgerichtet?
- Könnte meine Gesundheit dadurch beeinträchtigt werden?
- Fühle ich mich schuldig, meiner Gewohnheit nachzugehen?
- Sind meine Finanzen davon betroffen?
- Werde ich auf einmal defensiv, wenn ich danach gefragt werde?
- Werden meine Beziehungen dadurch beschädigt?
- Bin ich ärgerlich, wenn ich daran gehindert werde?

PSALM 139,23-24

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf dem ewigen Weg!

Weitere Themen

- Esssucht – Freiheit vom Futterzwang
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Saumseligkeit – Den verzögerungsbedingten Verfall verhindern
- Sinnerfülltes Leben – Die richtigen Prioritäten setzen
- Versuchung – Verlockungen der Lüge

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Gewohnheiten

Sich selbst in der Hand haben

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de

⁸ Lutzer, How to Say „No“ to a Stubborn Habit, 98–108.