

Dem ständigen Druck entkommen...

„Schon wieder zu spät!... Wie ist das passiert?... Warum habe ich nicht früher angefangen?... Was ist mit mir los? Der Termin kam und ging, und wieder sitze ich da und fühle mich schuldig, frustriert und besiegt. Was muss ich tun, um diesem Druck zu entkommen und Aufgaben nicht nur fertig zu stellen, sondern sie rechtzeitig fertig zu stellen?“

Saumseligkeit ist ein Dieb, der mir ständig die Gelegenheit raubt, die Worte zu hören: „Gut gemacht!“, und er beraubt die anderen insofern, als sie rechtzeitig meine fertige Arbeit überreicht bekommen. Saumseligkeit stiehlt mein Vertrauen, meine Integrität und meinen Frieden. Der Schrei meines Herzens ist: „Herr, bitte zeige mir, wie man diesen verzögerungsbedingten Verfall verhindert. Lehre mich, meine Zeit gut zu verwalten!“

LUKAS 12,42-43

*Der Herr aber sprach: Wer ist nun der treue und kluge Verwalter, den der Herr über sein Gesinde setzen wird, um *ihm* die zugemessene Speise zu geben zur *rechten* Zeit? Glückselig jener Knecht, den sein Herr, wenn er kommt, bei solchem Tun finden wird!*

Eine Checkliste für Saumselige

Die folgenden Fragen werden dir helfen zu bestimmen, ob es in deinem Lebensweg Schlaglöcher gibt und die Saumseligkeit dein Leben zu einer holperigen Straße macht.

- Zögerst du bis zur letzten Minute, bevor du mit einem Projekt beginnst?
- Blockierst du die Anstrengungen anderer, indem du deinen Teil nicht pünktlich erledigst?
- Vermeidest du Konkurrenz und andere Situationen, in denen du nicht erfolgreich sein kannst?
- Handelst du unschlüssig und zwingst Entscheidungen anderen auf?
- Weichst du festen Verpflichtungen aus?
- Wirst du reizbar, wenn dich jemand bittet, etwas Unangenehmes zu tun?
- Kommst du ständig zu spät?
- Bezahlst du Rechnungen und andere finanzielle Verpflichtungen immer zu spät?
- Leidest du an einer Sucht nach zeitraubenden Aktivitäten wie Fernsehen oder Einkaufen?

SPRÜCHE 18,15

Das Herz des Verständigen erwirbt Erkenntnis, und das Ohr der Weisen sucht Erkenntnis.

Vier entscheidende Faktoren

- Gelernte Verhaltensmuster: Im Lauf der Zeit lernen wir, wie man sich im Leben verhält, indem wir unsere Mitmenschen beobachten bzw. „kopieren“ und unsere eigenen Meinungen darüber bilden, welche Handlungsweisen für uns am besten sind.
- Mangel an Selbstdisziplin: Mangel an organisatorischen Fähigkeiten ist ein technisches Problem. Saumseligkeit ist jedoch eher ein emotionales Problem. (Gefühle der Angst, Unfähigkeit und Minderwertigkeit beispielsweise sind emotionale Probleme, die dazu führen können, dass wir notwendige Aufgaben auf die lange Bank schieben.
- Unzulängliche Manager-Fähigkeiten: Wer angesichts einer enormen Aufgabe überwältigt ist, hat oft versäumt, den Umfang dieser Aufgabe zu berücksichtigen.
- Schlechtes Zeitmanagement... Wer bei der Planung oder Ausführung eines Projektes mit seiner Zeit nicht richtig umgeht, kann eine Katastrophe erleben.

HIOB 34,4

Laßt uns nun prüfen, was recht ist, laßt uns untereinander erkennen, was gut ist!

Schlüsselverse zum Auswendiglernen

EPHESER 5,15-16

*Seht nun genau zu, wie ihr wandelt, nicht als Unweise, sondern als Weise! Kauft die *rechte* Zeit aus! Denn die Tage sind böse.*

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

SPRÜCHE 24,30-34

Zehn Schritte zum Erfolg

1. Bekenne, dass Saumseligkeit der Tod deiner Motivation ist. (Sprüche 21,25)
2. Sage Gott, dass du nicht mehr „gegen die Uhr kämpfen“ willst, und bitte ihn, dass er dir hilft, mit deiner Zeit weise umzugehen. (Prediger 8,6)
3. Übergib Jesus die Herrschaft über dein gesamtes Leben. (Galater 2,19-20)
4. Frage dich, welche Worte aus deinem Mund kommen, wenn du in der emotionalen Klemme sitzt. (Psalm 19,15)
5. Nimm Gottes Verheißung in Anspruch, dir durch deine Abhängigkeit von Christus alles zu geben, was du brauchst. (2. Petrus 1,3-4)
6. Überlege dir, wie viel Zeit notwendig ist, um deine einzelnen Projekte zu erledigen, und plane extra Zeit für unerwartete Zwischenfälle, Unterbrechungen und Verspätungen ein. (Lukas 14,28-29)
7. Trage stets ein kleines Notizbuch bei dir, in dem du alles aufschreibst, was du erledigen musst, und notiere, an welchem Tag und zu welchem Zeitpunkt du die einzelnen Dinge erledigen wirst. (Prediger 3,1)
8. Erledige das Wichtigste zuerst. Nummeriere die fünf wichtigsten Aufgaben für jeden Tag und erledige sie in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. (Sprüche 28,19)
9. Fühle dich nicht schuldig, wenn du es nicht schaffst, alle deine Aufgaben in dem vorgesehenen Zeitraum zu erledigen. Setze einfach am nächsten Tag mit der Aufgabe fort, die die höchste Priorität hat. (Hebräer 10,35-36)
10. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann bitte einen Freund oder einen Seelsorger, dir zu helfen. (Sprüche 12,15)

C. Den verzögerungsbedingten Verfall verhindern

Wenn du weißt, was du tun solltest, doch du schaffst es scheinbar nicht, dann brauchst du unter Umständen Hilfe, um den „verzögerungsbedingten Verfall“ aufzuhalten. Der erste Schritt ist, dass du Zeit alleine verbringst und über die letzten zwei oder drei Gelegenheiten nachdenkst, bei denen du etwas hinausgeschoben hast. Vielleicht schienen diese Gelegenheiten in den Augen anderer nicht so wichtig zu sein, doch unter der Oberfläche könnten sie beträchtliche emotionale Auswirkungen auf dich gehabt haben. Schreibe auf, woran du dich erinnerst.

- Was hast du verschoben oder hinausgeschoben?
- Was hat dazu geführt, dass du die Sache aufgeschoben hast?
- Welche Gefühle hattest du dabei?
- Was waren die Folgen deiner Saumseligkeit?
- Welche Leute wurden von deinem Mangel an Konsequenz betroffen?

Frage dich anschließend, ob es irgendwelche gleich bleibenden Verhaltensmuster gibt... *Wovor habe ich eigentlich wirklich Angst gehabt?* Die Antwort auf diese Frage wird zwar noch keine Änderung bewirken, doch sie könnte dich motivieren, die folgenden Schritte zu setzen.

„Gibt es einen Unterschied zwischen Saumseligkeit und Faulheit?“

Meist wird davon ausgegangen, dass Saumselige immer faul sind; doch Faulheit ist nur eine der Ursachen von Saumseligkeit. Wer faul ist, vernachlässigt seine Pflichten, weil er sich entscheidet, nicht zu tun, was er tun sollte. Andererseits ist es möglich, äußerst produktiv und keineswegs faul zu sein, aber dennoch an der Gewohnheit zu leiden, die Dinge auf die lange Bank zu schieben und zu spät mit der Erledigung einer Aufgabe zu beginnen. Der Saumselige hat den Wunsch zu arbeiten, doch er zögert; der Faule hat keinen Wunsch zu arbeiten und lehnt die Arbeit ab.

SPRÜCHE 21,25

Die Begierde des Faulen bringt ihm den Tod, denn seine Hände weigern sich zu arbeiten.

„Kann meine Saumseligkeit mehrere Gründe haben, und ist es dadurch noch schwieriger, die Versuchung zu überwinden, die Dinge auf die lange Bank zu schieben?“

Ja. Wer extrem saumselig ist, könnte sowohl von *Angst beherrscht werden* als auch *überwältigt* sein, oder er leidet sowohl an *Minderwertigkeitsgefühlen* als auch an *Ziellosigkeit*.

Doch ungeachtet dessen, ob deine Saumseligkeit eine oder mehrere Ursachen hat, sagt die Bibel, dass du jede Versuchung überwinden kannst.

1. KORINTH 10,13

Keine Versuchung hat euch ergriffen als nur eine menschliche; Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, daß ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, so daß ihr sie ertragen könnt.

Weitere Themen

- Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
- Gewohnheiten – Sich selbst in der Hand haben
- Kritiksucht – Andere ermutigen, statt sie zu kritisieren
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Schuldgefühle – Mit reinem Gewissen leben
- Stolz – Ein Rezept gegen Ichsucht

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*

*Saumseligkeit
Den verzögerungsbedingten Verfall
verhindern*

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de