



## Tipps für die Fastenzeit

simplify your life – das ist zwar das Motto einer Lebenseinstellung, aber keine Weltanschauung, kein Glaube. Mein Tipp (Tiki Küstenmacher) für die Fastenzeit, die in Kürze beginnt: Geben Sie Ihrem simplify-Alltag eine biblische Dimension. Entdecken Sie in den kleinen Dingen die Verbindung zu den Weisheiten der Heiligen Schrift.

### Effizienz

Seid beim Ausführen genauso eifrig wie beim Planen. (2. Korinther 8,11)

Setzen Sie jeden Tag wenigstens eine Kleinigkeit Ihres persönlichen Vereinfachungsprogramms konkret um. Statt: „Man müsste alle Schränke total ausmisten“ sagen Sie: „Ich mache mich heute an das Fach mit den Socken und morgen an das mit den T-Shirts.“ Halten Sie Ihre Aufgaben realistisch und überschaubar.

Nutzen Sie den Beginn Ihrer Arbeitszeit, um den Tag zu planen. Selbst wenn Sie nur 2 % Ihrer Tageszeit zur Planungszeit machen – die Effektivität der restlichen Zeit erhöht sich dadurch drastisch!

### Kreativität

Lerne zu gebrauchen, was vor Augen ist, statt nach anderem zu verlangen. (Prediger Salomo 6, 9)

Ein wirksamer Satz, der Ihre kreative Energie fördert: Schauen Sie auf Ihr inneres Guthaben (Was kann ich gut?), nicht auf Ihre Schulden (Was müsste ich eigentlich noch alles schaffen!). Durchforsten Sie Ihre inneren Schätze. Ihre geistigen und materiellen Vorräte warten nur darauf, von Ihnen auf eine neue, kreative Weise eingesetzt zu werden.

### Lernbereitschaft

Auch ein Hohlkopf kann noch Verstand annehmen und ein junger Wildesel noch zum Menschen werden. (Hiob 11,12)

Glauben Sie an lebenslange Lernfähigkeit – bei sich und anderen. Selbst wenn Sie schon viel wissen: Auf irgendeinem Gebiet können auch Sie sich noch vergnügen in die Schlange der Anfänger einreihen. Bereits der stinknormale Alltag bietet solche Lernchancen – von der Funktionsvielfalt des Handys bis zur Verständigung mit ausländischen Gesprächspartnern am Telefon.

### Genuss

Versage dir die Freude des Augenblicks nicht, und verschmähe nicht deinen Anteil am Genuss. (Sirach 14,14)

Bauen Sie in Ihren Tagesablauf feste Momente der Freude ein: Ihre Lieblingsmusik am Morgen, einen Mittagsschlaf oder entspannende 10 Minuten auf dem Sofa, eine Tasse Tee oder einen Latte Macchiato am Nachmittag, einen Abendspaziergang, einen Blick in den Himmel, eine schöne Gute-Nacht-Lektüre.

### Sinnfindung

Achtet sorgfältig auf eure Lebensweise. Lebt nicht unbewusst, sondern wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt. (Epheser 5, 15)

Je bewusster Sie selbst – bei allen äußeren Zwängen – Ihren Tag gestalten und ihm Ihren persönlichen Stempel aufdrücken, umso weniger werden Sie sich als Opfer der Umstände oder lustlos fühlen. Üben Sie sich darin, die sinntragenden und wirklich wichtigen Elemente Ihres Alltags wahrzunehmen. Schreiben Sie pro Tag eine sinnvolle Tat oder Erfahrung auf. Sagen Sie jeden Tag einem anderen Menschen: „Wie schön, dass wir zusammen auf dieser Welt sind.“

### Ausstrahlung

Wer gütig blickt, wird gesegnet werden. (Sprüche 22,9)

Segnen heißt: gütig und wohlwollend auf etwas blicken. Versuchen Sie, einen Tag lang alles, was Sie mit der Hand berühren, zu segnen. Sie werden eine gute Kraft in sich spüren. Erweitern Sie die Übung: Segnen Sie alle Räume, in die Sie während eines Tages kommen. Segnen Sie innerlich alle Menschen, mit denen Sie an einem Tag zu tun haben. Das tut besonders gut bei schwierigen Zeitgenossen und führt zu erstaunlichen Veränderungen.

Zum Weiterlesen:

Werner Tiki Küstenmacher, *biblify your life*. Pattloch Verlag, München 2009. ISBN 978-3629022226.

