

LEN WOODS

*Himmliche*  
**LIFEHACKS**



→ 36 TIPPS, DIE DEN GLAUBEN  
LEBENDIGER MACHEN

Aus dem Englischen  
von Elke Wiemer

**Gerth**Medien



# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
Was zum Henker ist ein Hack? . . . . .	15
<i>Lifehack Nr. 1: Wo fängt man mit den Hacks an? . . . . .</i>	21
<i>Lifehack Nr. 2: Wenn du dich geistlich nicht so entwickelst, wie du dir das wünschst . . . . .</i>	26
<i>Lifehack Nr. 3: Wenn du in eine Welt voller Probleme aufbrichst . . . . .</i>	34
<i>Lifehack Nr. 4: Wenn du das Gefühl hast, dass Gott in deinem Leben nicht am Werk ist . . . . .</i>	40
<i>Lifehack Nr. 5: Wenn du mit Zweifeln kämpfst . . . . .</i>	47
<i>Lifehack Nr. 6: Wenn du dich überfordert fühlst. . . . .</i>	53
<i>Lifehack Nr. 7: Wenn das Leben voller Ungewissheiten ist</i>	58
<i>Lifehack Nr. 8: Wenn du völlig erschöpft bist. . . . .</i>	63
<i>Lifehack Nr. 9: Wenn es lange dauert, bis du dich von einer kräftezehrenden Erfahrung erholt hast . . . . .</i>	68
<i>Lifehack Nr. 10: Wenn der Gedanke an Buße dich kalt lässt. . . . .</i>	73
<i>Lifehack Nr. 11: Wenn du beten willst, aber nicht die richtigen Worte findest . . . . .</i>	78
<i>Lifehack Nr. 12: Wenn deine Stille Zeit zu langweilig ist . .</i>	83
<i>Lifehack Nr. 13: Wenn du das Gefühl hast, jemanden unbedingt retten zu müssen . . . . .</i>	89
<i>Lifehack Nr. 14: Wenn du deinen Glauben mal einem Gesundheitscheck unterziehen solltest . . . . .</i>	94

<i>Lifehack Nr. 15: Wenn dein Herz erfüllt ist (aber nicht mit den besten Dingen) . . . . .</i>	99
<i>Lifehack Nr. 16: Wenn du nur um dich selbst kreist . . . . .</i>	103
<i>Lifehack Nr. 17: Wenn es dir (emotional) nicht gut geht . .</i>	108
<i>Lifehack Nr. 18: Wenn du es satt hast, etwas vorzutauschen . . . . .</i>	113
<i>Lifehack Nr. 19: Wenn du nicht weißt, was du sagen sollst</i>	118
<i>Lifehack Nr. 20: Wenn du dankbarer sein könntest. . . . .</i>	123
<i>Lifehack Nr. 21: Wenn du gezwungen bist, Zeit mit einer nervtötenden Person zu verbringen. . . . .</i>	128
<i>Lifehack Nr. 22: Wenn du innerlich ganz aufgewühlt bist</i>	133
<i>Lifehack Nr. 23: Wenn du ermutigende Botschaften erhältst . . . . .</i>	138
<i>Lifehack Nr. 24: Wenn du dich selbst nicht leiden kannst, weil du Dinge nicht tust, die du eigentlich tun solltest</i>	142
<i>Lifehack Nr. 25: Wenn du wütend bist, weil dir so viele nervige Menschen im Weg stehen . . . . .</i>	146
<i>Lifehack Nr. 26: Wenn du am liebsten aufgeben würdest. . . . .</i>	149
<i>Lifehack Nr. 27: Wenn du denkst, du hättest anderen nichts zu bieten . . . . .</i>	156
<i>Lifehack Nr. 28: Wenn du dir zu viele Gedanken über die anderen machst . . . . .</i>	161
<i>Lifehack Nr. 29: Wenn du keine Lust hast, das zu tun, was du tun solltest . . . . .</i>	166
<i>Lifehack Nr. 30: Wenn du mit Psalm-88-Gefühlen in einem Psalm-98-Gottesdienst sitzt . . . . .</i>	172
<i>Lifehack Nr. 31: Wenn Produktivität zum Problem wird . .</i>	177
<i>Lifehack Nr. 32: Wenn du mit etwas neu anfängst. . . . .</i>	183
<i>Lifehack Nr. 33: Wenn dein Leben aus dem Gleichgewicht gerät . . . . .</i>	187

<i>Lifehack Nr. 34: Wenn dir alles nur noch grau und trübe vorkommt</i> . . . . .	192
<i>Lifehack Nr. 35: Wenn du ständig vergisst, worauf es ankommt</i> . . . . .	197
<i>Lifehack Nr. 36: Wenn du dich fragst: Wie lange brauche ich diese geistlichen Lifehacks noch?</i> . . . . .	204
Liste der geistlichen Lifehacks . . . . .	210
Danksagung . . . . .	214
Anmerkungen . . . . .	215



*„Ich möchte, dass du so schön wirst, wie du gemeint warst,  
als Gott zum ersten Mal an dich dachte.“*

George MacDonald: The Marquis of Lossie



*Für Cindi.*

*Du erinnerst mich jeden Tag daran,  
dass Gott gut und gnädig und wahrhaftig ist.*

*Du bringst Freude in mein Leben – auch in die Bereiche,  
die noch viele Hacks nötig haben.*



## Vorwort

Ich kenne Len Woods schon seit fast vierzig Jahren.

Len ist ein begnadeter Autor. Er fesselt die Aufmerksamkeit seiner Leser, indem er tiefgründige Wahrheiten auf eine Art und Weise vermittelt, die praktisch jeder verstehen kann. Er engagiert sich seit seiner Studienzeit in der Gemeindegarbeit und hat schon mit Menschen aller Altersgruppen gearbeitet. Er hat ihnen in guten und in schwierigen Zeiten zur Seite gestanden, hat sie durch Probleme und „Wachstumsschmerzen“ begleitet und ihnen geholfen, im Glauben zu wachsen. Als praktisch veranlagter Fachmann hilft er den Lesern zu erkennen, was die Bibel mit ihrem Leben im 21. Jahrhundert zu tun hat und wie sie die biblischen Wahrheiten ganz konkret umsetzen können.

*Himmlische Lifehacks* verbindet alle diese Eigenschaften: Lens Leidenschaft für Gottes Wort, sein Mitgefühl für Menschen und ihre Probleme, seine praktische Lebenserfahrung und seine Schreibkünste.

Diese „Lifehacks“ setzen bei echten Problemen von echten Menschen an – und bei manchen dieser Situationen sagst du vielleicht auch: „Das geht mir genauso!“ Len schildert mögliche geistliche Herausforderungen und liefert dann unglaublich praxisnahe Vorschläge, wie man diese weit verbreiteten Probleme lösen kann. Seine Antworten sind simpel, aber nicht platt. Sie sind klar und prägnant.

Mich persönlich haben viele seiner Hacks angesprochen, aber besonders herausgefordert hat mich der letzte – „Wie lange brauche ich diese geistlichen Lifehacks noch?“ – und Lens überzeugende Schlussfolgerung.

Vielleicht geht es dir ja wie mir, und du kannst das Buch gar nicht mehr aus der Hand legen und liest von der einen Geschichte zur nächsten oder von einem Beispiel zum nächsten weiter. Ich würde dir empfehlen, beim Lesen immer ein Notizbuch und einen Stift griffbereit zu haben. Du wirst dir nämlich den einen oder anderen „frommen Kniff“ aufschreiben wollen, um ihn in deinen Alltag zu integrieren. Und ich bin mir sicher: Wenn du Lens Vorschläge umsetzt, wird sich dein Leben verändern.

Viel Spaß!

Dave

*Dave Veerman ist Co-Autor der beliebten Life Application Study-Bibel und preisgekrönter Autor von über 70 Büchern.*

## Was zum Henker ist ein Hack?

*Hack.*

Bei diesem Wort zuckt man unwillkürlich zusammen. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet es *hacken*, was unter anderem so viel bedeutet wie *mit der Axt, mit dem Beil zerkleinern, in Stücke schlagen*.<sup>1</sup> Klingt nach einem Horrorfilm, oder?

Und dann war da noch der Tag, als jemand dein ausgeklügeltes Passwort geknackt (du verwendest überall „qwertz“), sich in deinen Rechner *gehackt* und mit deiner Kreditkarte in Russland einen Flachbildschirm gekauft hat. Und wir sollten auch nicht den netten Handwerker vergessen, den du geholt hast, damit er in der Küche eine neue Steckdose einbaut. Weil er aber kein ausgebildeter Elektriker war, sondern sich sein Wissen in einem Video mit Lifehacks auf YouTube geholt hat, kannst du jetzt mit dem Lichtschalter im Bad das Garagentor öffnen.

Keine Angst – mir geht es in meinem Buch um eine andere, positivere Art von *Hacks*.

Mitte der 1950er und Anfang der 1960er wurde das Wort *Hack* an renommierten Instituten wie Harvard und dem MIT zu einer Ehrenbezeichnung. Als *Hack* bezeichneten die Ingenieure und die Computer-Cracks einen cleveren, kreativen Weg, um ein technisches Problem zu lösen. Ein *Hacker* war also ursprünglich ein schlauer Mensch, der geschickt technische Probleme löste – oft auf eine trickreiche, aber nicht bössartige Weise.

Und weißt du, wer der berühmteste Hacker ist? Wer die innovativen Problemlösungen gesellschaftsfähig gemacht hat? Ganz einfach: der fiktionale Held der Serie *MacGyver*, die von 1985 bis 1992 lief.<sup>2</sup>

Die Serie schildert die Abenteuer von Angus „Mac“ MacGyver. Dieser arbeitet für eine geheime Regierungsorganisation namens „Phoenix Foundation“. Er ist eine Art Anti-James Bond: etwas unkultiviert und alles andere als weltmännisch. Er hat einen Vokuhila (vorne kurz, hinten lang), fährt einen Jeep und liebt Hockey. MacGyver trägt keine Schusswaffe, sondern hat nur sein heiß geliebtes Schweizer Taschenmesser dabei. Und weil er auch einen messerscharfen Verstand hat und erfinderischer ist als ein ganzer Trupp von erfahrenen Pfadfindern, kann er aus Alltagsobjekten Dinge machen, die ihn aus den schwierigsten Situationen retten. Bei einer Gelegenheit baut er zum Beispiel aus einem Schaltknüppel, etwas Füllung vom Sitzpolster, einem Zigarettenanzünder und einem Schal einen Granatwerfer, den er erfolgreich auf den Kühlergrill des Fahrzeugs abfeuert, das ihn verfolgt.

Für eine ganze Fernsehgeneration von Technik-Freaks wurde der Name MacGyver zu einem Verb: „Da habe ich mir Klebeband, zwei große leere Plastikflaschen und meine Taschenlampe geschnappt und daraus eine Stirnlampe gegyvert.“

Heutzutage bezeichnet man eine macgyverische Lösung für ein Alltagsproblem als *Lifehack*. Überall im Internet findet man mittlerweile schlaue „Lifehack-Gurus“ – früher hat man sie noch „Großeltern“ genannt –, die auf ihren Webseiten solche *Lifehacks* anbieten. Sie verdienen einen Haufen Geld damit, Menschen zu zeigen, wie man ...

- ... seine Wertsachen am Strand in einer leeren Sonnenmilchflasche versteckt,
- ... seine Katze davon abhält, mit dem Toilettenpapier zu spielen,
- ... einen Kuchen mit Zahnseide schneidet. (Es gibt tatsächlich Menschen, die das tun. Wahrscheinlich, damit sie sich die zehn Sekunden sparen, die es sie kostet, das Messer abzuwaschen. Oder vielleicht meinen sie, wenn sie den Kuchen mit Zahnseide schneiden, müssten sie ihre Zähne nicht mehr mit Zahnseide reinigen. Wie auch immer, wenn du diesen Trick nachmachen willst, solltest du auf jeden Fall geschmacksneutrale Zahnseide verwenden.).

Manche besonders beliebten Lifehacks sind eher Schaum-schlägerei. Aber es gibt Hacks, die tatsächlich das Leben leichter machen. Und wer wünscht sich das nicht?

Leon Ho, der Gründer und Geschäftsführer von [lifehack.org](http://lifehack.org) (einer der erwähnten Webseiten), definiert Lifehack als „praktisch anwendbares Wissen, das einem Bereich deines Lebens sofort Auftrieb gibt“.<sup>3</sup> Er sagt, wenn man auf die verschiedensten Probleme die passenden Hacks anwendet, „wird man feststellen, dass sich die gesamte Lebensqualität signifikant verbessert“.<sup>4</sup>

Klingt verlockend, oder? Wenn mir jemand zeigt, wie ich ein nerviges Problem auf kreative Weise beseitigen, mithilfe eines bislang unterschätzten Tricks Geld oder Zeit sparen oder auf innovative Art nicht nur Ärger vermeiden, sondern mein Leben schöner machen kann, dann bin ich ganz Ohr. Legen wir also los mit den Hacks!

Wenn ich das Ganze aus der Perspektive eines Christen betrachte, dann stellt sich für mich die Frage, ob es auch

Lifehacks für das geistliche Leben gibt. Kann ich mit simplen Kniffen das komplexe Glaubensleben auf Kurs bringen?

Ja und ja.

Bevor wir uns einige davon anschauen, hier aber noch ein kleiner Haftungsausschluss:

*1. Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen einem normalen Lifehack und einem geistlichen Lifehack*

Wenn es dich nervt, dass du nie den Anfang der Tesafilm-Rolle finden kannst, dann habe ich eine gute Nachricht für dich: Dafür gibt es einen ganz einfachen Trick. Drücke einfach eine Büroklammer auf das Ende der Klebeseite. Voilà! MacGyver wäre stolz! Deine nächste Klebeaktion wird ein Kinderspiel sein und kein Kampf.

Aber was ist mit komplexeren, persönlicheren Problemen? Was ist zum Beispiel, wenn du jedes Mal eine Krise bekommst, wenn du an die Zukunft denkst? Da brauchst du einen anderen Hack, wie die folgende Tabelle zeigt:

**Lifehacks ...**

- ... beschäftigen sich mit oberflächlichen Problemen (z. B. wie man Fremdkörper aus der Computertastatur entfernt).
- ... beschäftigen sich mit der richtigen Technik, Effizienz und Produktivität.
- ... sind meist schnell erledigt, einfach und einmalige Aktionen.
- ... machen das Leben kurzfristig angenehmer.
- ... helfen dabei, zu einem cleveren Menschen zu werden.

**geistliche Lifehacks ...**

- ... beschäftigen sich mit Problemen, die den Kern unseres Wesens betreffen (z. B. wie man sich lähmender Angst stellt).

- ... beschäftigen sich mit unserem geistlichen Leben, mit dem Menschsein und den Mysterien des Lebens.
- ... müssen meist wiederholt werden, sind ein Prozess oder beschäftigen sich damit, sich eine Gewohnheit anzutrainieren oder abzugewöhnen.
- ... verleihen dem Leben langfristig mehr Tiefe.
- ... helfen dabei, zu dem Menschen zu werden, den Gott im Sinn hatte, als er uns erschuf.

## ***2. Einiges kommt dir vielleicht bekannt vor.***

### ***Das ist Absicht!***

Wir leben im Informationszeitalter, was unter anderem bedeutet, dass das menschliche Wissen exponentiell wächst. Es ist zwar löblich, dass wir uns danach sehnen, Neues zu lernen, aber in der Bibel werden wir auch ermahnt, die alten Wahrheiten nicht zu vergessen. Geistlich gesehen ist es möglich, die Art von Mensch zu sein, die „immerzu etwas Neues hören wollen und doch unfähig sind, jemals die Wahrheit zu erkennen“ (2. Timotheus 3,7; GNÜ), um es mit den Worten von Paulus zu sagen.

Ich bin da vermutlich genau wie du. Wenn ich ein neues Buch lese oder einem Redner zuhöre, denke ich unbewusst: *Erzähl mir was Neues, Interessantes. Erzähl mir eine faszinierende Geschichte oder eine lebensverändernde Wahrheit, die ich noch nie gehört oder noch nie verstanden habe.* (Glaube mir, als Vollzeitautor und Gelegenheitsredner stehe ich unter dem enormen Druck, innovativ und kreativ zu sein. Jeder Kommunikator möchte seinem Publikum irgendeine clevere Erkenntnis vermitteln, auf die noch nie jemand gekommen ist.)

Aber ich erinnere mich an Salomos scharfsinnige Feststellung, dass es „nichts Neues unter der Sonne“ gibt (Prediger

1,9). Und ich denke da auch an die klugen Worte des englischen Gelehrten und Dichters Samuel Johnson: „Man muss die Menschen mehr erinnern, als sie zu lehren.“ Oder vielleicht ist es ja so, wie ein alter Prediger einmal sagte, dass die Bibel nur aus etwa acht Hauptgedanken besteht, die Gott ständig wiederholt.<sup>5</sup>

Wir müssen erinnert werden – das ist zumindest *meine* Erfahrung. Und ich bin mir sicher, dass ich da nicht der Einzige bin. Wir alle müssen regelmäßig erinnert werden, weil wir ganz groß im Vergessen sind!

Wenn es mir gelingt, auf den Seiten dieses Buches klar verständlich und kreativ *sowohl* hilfreiche neue Dinge zu vermitteln als auch an wichtige alte Wahrheiten zu erinnern, wurden meine Gebete erhört.

## *Lifehack Nr. 1*

### Wo fängt man mit den Hacks an?

Wenn du den Filmklassiker *Die Braut des Prinzen* kennst, dann erinnerst du dich wahrscheinlich daran, dass Bösewicht Vizini in einer Situation immer „Unvorstellbar!“ sagt. Und du erinnerst dich vielleicht auch an die Antwort des geschickten Fechters Inigo Montoya: „Das sagst du aber oft. Ich glaube nicht, dass wir dasselbe darunter verstehen.“

Das Gleiche hätte Inigo auch über unseren Gebrauch des Wortes „Herz“ sagen können. Wir werfen mit diesem Wort um uns wie Politiker im Wahlkampf mit Versprechen. Auf Facebook lesen wir ständig, dass irgendetwem das *Herz gebrochen* wurde. Wir entschließen uns *schweren Herzens* zu etwas. Wir beklagen die Beziehungsprobleme unserer Nachbarn und sagen: „Sie liebt ihn *von ganzem Herzen*, aber er ist so *kalthertzig*.“

Auch in allen möglichen Songs geht es immer wieder um das Herz. Die *Bee Gees* beklagen, dass man ein *gebrochenes Herz* nicht heilen kann („How can you mend a broken heart?“), und der große Tony Bennett sang schmachttend, dass er sein *Herz in San Francisco gelassen* habe. (Vielleicht wird man dadurch *herzlos*?)

Irgendjemand – hoffentlich kein Herzchirurg – verkün-

dete: „Der Weg zum Herzen eines Mannes führt über seinen Magen.“ Und dann kann man sein Herz noch *öffnen, ausschütten* und *auf der Zunge tragen*. (Vielleicht erklärt das ein wenig, wie Herzen *gebrochen* und *hart* werden.)

Du verstehst schon, was ich meine. In unserer Kultur spricht man viel über das „Herz“. Aber bedeutet dieses Wort auch wirklich das, was wir darunter verstehen?



In der Bibel ist rund eintausend Mal vom Herz die Rede.<sup>1</sup> In den meisten Fällen hat das Wort eine metaphorische Bedeutung. Laut Bibel ist unser Herz unser unsichtbares, immaterielles Innerstes – manche würden es auch als Seele oder menschlichen Geist bezeichnen. Das Herz ist in diesem Kontext eine Ansammlung nicht greifbarer Dinge – Persönlichkeit, Vorlieben, Abneigungen, Überzeugungen, Wünsche und so weiter –, die jeden von uns einzigartig machen.

Für die Bibel ist das Herz daher in mindestens dreifacher Hinsicht sowohl die Quelle als auch die treibende Kraft unserer reichen und zugleich sonderbaren Menschlichkeit.

Zuerst einmal ist das Herz der Ort unseres *Fühlens* (Psalm 34,19, Sprüche 15,13, Römer 9,2). Das *Herz* ist der Ort, an dem wir angenehme Gefühle wie Liebe und Euphorie erleben, wo wir auf gesunde Weise schmerzhaft Erfahrungen verarbeiten (oder sie auf ungesunde Weise vergraben). Heimweh, Bedauern, Traurigkeit, alte Verletzungen und schöne Erinnerungen – alle diese Dinge sind in unserem Herz verwurzelt.

Außerdem ist das Herz der Ort, an dem wir – laut Bibel – *denken* (1. Könige 3,9, Sprüche 15,14 u. 23,7). Vielleicht wendest du jetzt ein: „Moment mal, verwechselst du da nicht das Herz mit dem Verstand?“ Nein, tue ich nicht. Die Juden

unterschieden im Altertum nicht so klar zwischen Herz und Verstand, wie wir es in unserer modernen westlichen Kultur heutzutage tun.

Wenn man eine Umfrage machen würde, würden die meisten Menschen wohl sagen: „Mit ‚Verstand‘ ist unsere analytische Seite gemeint, während unser ‚Herz‘ der Sitz unserer Emotionen ist.“ Wenn man ein wenig nachbohren würde, kämen als Antworten zum Beispiel folgende Gegensatzpaare heraus:

<b>VERSTAND</b>	<b>HERZ</b>
<i>berechnend</i>	<i>impulsiv</i>
<i>verantwortungsvoll</i>	<i>risikobereit</i>
<i>Logik</i>	<i>Liebe</i>
<i>ein wissenschaftliches Buch</i>	<i>ein Liebesroman</i>
<i>Algebra II</i>	<i>Kunst</i>
<i>konkret</i>	<i>abstrakt</i>
<i>nüchtern</i>	<i>sentimental</i>
<i>rational</i>	<i>irrational</i>
<i>naturwissenschaftlicher</i>	<i>geisteswissenschaftlicher</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Abschluss</i>

So denken wir heute. Aber in der Bibel findet man diese klare Unterscheidung zwischen Herz und Verstand nicht, denn in den altertümlichen Kulturen des Nahen Ostens waren die intellektuelle und die emotionale Seite nicht so klar voneinander getrennt; die Grenzen waren fließend, und beides überlagerte sich. (Das erklärt zweifellos, weshalb die Verfasser der biblischen Bücher die Begriffe „Herz“ und „Verstand“ oft synonym verwendeten.)

Damit will ich sagen, dass dein Herz, biblisch betrachtet, nicht einfach der Teil von dir ist, der fühlt. Es ist auch der

Teil, der analysiert und abwägt. In deinem Herzen triffst du Unterscheidungen, durchdenkst Dinge und ringst mit verschiedenen Sachverhalten. Deine ganz persönlichen Einstellungen und Ansichten, deine individuellen Werte und Glaubensüberzeugungen sind alle in deinem Herzen verwurzelt.

Und drittens ist das Herz laut Bibel der Ort, an dem wir *Entscheidungen* treffen (5. Mose 30,10, Sprüche 5,12, Apostelgeschichte 11,23). Dein Herz ist demnach der Ort, an dem du beschließt, eine bestimmte Richtung einzuschlagen oder dieser Aktivität nachzugehen und nicht einer anderen. Absichten, Bereitwilligkeit, Bestrebungen und Ziele sind in deinem Herzen verwurzelt.

Das erklärt, weshalb das Herz in der Bibel ein so gigantisches Thema ist. Es ist der Kern unseres Selbst, unseres Fühlens, unseres Denkens und unseres Entscheidens. Es ist die Kommandozentrale und das Kontrollzentrum unseres Lebens. Kein Wunder, dass der weise König Salomo sagte: „Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben“ (Sprüche 4,23; NL).

Warum soll unser Herz oberste Priorität haben? Weil der Zustand unseres Herzens die Richtung unseres Lebens bestimmt, wie Salomo richtig feststellte.

Jesus drückte es so aus: „Wenn ein guter Mensch spricht, zeigt sich, was er Gutes in seinem Herzen trägt. Doch ein Mensch mit einem bösen Herzen kann auch nur Böses von sich geben. Denn wovon das Herz erfüllt ist, das spricht der Mund aus!“ (Lukas 6,45). Mit anderen Worten: Wenn unser Herz nicht in Ordnung ist, wird in unserem Leben auch sonst nichts in Ordnung sein.



Die kleinen Ärgernisse des Alltags lassen sich oft schnell beheben: An der Rückseite deines Schreibtischs hängen eine Unmenge Kabel herunter? Das kannst du mit ein paar Kabelbindern leicht in den Griff bekommen.

Aber was ist, wenn deine Probleme kniffliger sind? Zum Beispiel, wenn ...

- ... du merkst, dass du sehr reizbar geworden bist. (Kleinigkeiten, die dich normalerweise nicht stören, bringen dich plötzlich dazu, die Kinder anzuschmauen und deinen Kollegen schnippische Antworten zu geben.)
- ... du deinen Glauben verlierst.
- ... dein bester Freund/deine beste Freundin anruft und ganz schlechte Nachrichten hat.
- ... du nur ein paar Minuten auf Facebook, Instagram und Co. verbringst und schon kritisierst, neidisch, wütend oder völlig geknickt bist? Oder von allem etwas?
- ... du merkst, dass du dich aus Beziehungen zurückziehst, die dir einmal ganz wichtig waren.
- ... deine Kollegen dich wahnsinnig machen.

In solchen Fällen helfen dir ein Kleiderbügel und ein alter, leerer Milchkrug nicht weiter. Du musst an die Wurzel des Problems gehen. Du musst in deinem Herzen anfangen.

Nehmen wir einmal an, du schaust in dich hinein und stellst fest, dass dein Inneres völlig aus dem Gleichgewicht ist. Was dann? Musst du dann ohne Gottes Hilfe den richtigen Hack dafür finden?

Unvorstellbar!