

## **10 Tipps, die dir helfen werden, normal zu leben, wenn das Leben nicht normal ist** - von Dan Reiland

Was ist normal? Ich weiß ... aber jeder von uns hat ein Normal, sein persönliches Normal, und wenn es gestört wird, wissen wir es.

- Das Ziel lautet nicht, dass du alle 10 Punkte befolgst.
- Such dir die Punkte aus, die dir am meisten helfen.
- Betrachte das nicht als Aufgabe; lass es dir Leben spenden.

### **1.) Entwickle eine neue Routine**

Menschen sind Gewohnheitstiere, und Routine ist wesentlich für uns.

Eine Routine ist etwas anderes als eingefahrene Gleise. Eine Routine bringt Stabilität. Sie trägt dazu bei, dass wir gesund bleiben und produktiv sind. Wenn wir uns auf eingefahrenen Gleisen bewegen, bedeutet das, dass wir nicht wachsen und geistlich nicht ausgeglichen sind.

In der aktuellen Zeit wurde die Routine der meisten von uns erschüttert. Manche von euch haben jetzt ihre Kinder zu Hause, das reicht schon aus. Ihr liebt eure Kinder, aber das macht jede Routine zunichte.

- Mach neue Pläne.
- Entwickle neue Routinen.

Ich möchte dich ermutigen, die Dinge zu *organisieren* und zu *vereinfachen*. Das wird nicht alle deine Probleme lösen, aber es wird dazu beitragen, deine Stimmung zu heben.

Und es wird unmittelbare und greifbare Ergebnisse zur Folge haben. In einer Zeit, in der es scheint, als hättest du nichts unter Kontrolle, wird sich das sehr positiv auf deine Gesundheit und deinen Allgemeinzustand auswirken.

### **2.) Nimm Kontakt zu deinen Freunden auf**

Wahrscheinlich stehst du in engem Kontakt mit deinen Freunden und den Kollegen, mit denen du zusammenarbeitest.

Aber ich möchte dir vorschlagen, auch an Freunde und Kollegen zu denken, mit denen du schon lange nicht mehr gesprochen oder auf den Sozialen Medien gechattet hast.

Melde dich bei ihnen und nimm den Kontakt wieder auf. Lass sie wissen, dass du an sie denkst. Dafür eignet sich eine Textnachricht wie auch alles andere.

Nimm dir einen Moment Zeit, um für sie zu beten, und sage ihnen, dass du für sie gebetet hast.

Mach dieses Vorhaben nicht zu einem Projekt oder zu einer Aufgabe auf deiner To-do-Liste. Betrachte es als ein Vorrecht, heute jemanden ermutigen zu können.

Das wird dein Herz wärmen und deinen Gemütszustand heben.

### **3.) Nimm dir Zeit, einfach still zu sein**

Eine Zeit, in der man still wird, hat jeder dringend nötig, insbesondere in Zeiten der Furcht und der Unsicherheit.

Meine Welt ist laut; die Stille ist sehr kostbar für mich. Ich gebe zu, wenn ich zu lange allein bin oder die Stille zu lange dauert, suche ich mir jemanden, mit dem ich reden kann, aber das Nachdenken in der Stille ist wesentlich für das Wohlergehen deiner Seele.

Versäume den Einfluss der kleinen, der einfachen Dinge in deinem Leben nicht.

Was sind die ein oder zwei kleinen Dinge oder einfachen Freuden in deinem Leben, die dich aufrechterhalten?

### **4.) Halte deinen Körper in Bewegung**

Ich spreche hier nicht von einem Sportprogramm oder einem bestimmten Training, obwohl das immer eine gute Idee ist. Das bleibt dir überlassen.

Ich meine wortwörtlich: Halte deinen Körper in Bewegung.

In den meisten Positionen der Leiterschaft passiert es allzu leicht, dass wir pausenlos sitzen und unbeweglich werden.

Erlaube dir mehrmals täglich, dich zu bewegen. Wenn du studiert, telefoniert oder E-Mails geschrieben hast, steh auf und strecke dich, drehe ein paar Runden oder mach ein paar Push-ups.

Unternimm einen kurzen Spaziergang.

Was auch immer.

Bleibe in Bewegung; dein Körper wurde dafür erschaffen, und du wirst dich danach besser fühlen und besser denken und leiten können.

### **5.) Tu etwas ganz Einfaches für jemand anderen**

Ich hörte neulich von jemandem, der einem älteren Ehepaar, das sich davor fürchtete, in den Supermarkt zu gehen, ein Essen liefern ließ. Das bedurfte eines Telefonanrufs und 25 Dollar.

Jemand anders holte für einen Freund dessen Medizin ab.

Der Schlüssel ist, dass das für dich eine Freude sein sollte, keine Pflicht. Hier geht es nicht um Schuldgefühle; es ist ein Dürfen, kein Muss.

### **6.) Mach eine Pause von den Sozialen Medien**

Klug eingesetzt, sind die Sozialen Medien ein nützliches Werkzeug, das unseren Dienst auf bedeutende Weise ausdehnen kann.

Persönlich jedoch sollten wir im Hinblick auf die Sozialen Medien des Öfteren eine Pause einlegen. Das tut uns gut, auch wenn es nur für ein paar Stunden ist.

Nutze diese Zeit, um ein gutes Buch zu lesen, das nichts mit deiner Arbeit zu tun hat.

Wie lang deine Pause ist, bestimmst du selbst. Manche Leiter verordnen sich ein Fasten von den Sozialen Medien für mehrere Wochen; andere nur gelegentlich für einen halben Tag.

Wichtig ist, dass du regelmäßig Pausen machen kannst und es auch tust, egal wie lang sie sind.

## **7.) Lache!**

Dies ist eine sehr ernste Zeit auf unserem Planeten, aber wir brauchen Momente, in denen wir durchatmen und uns ein bisschen normal fühlen können.

Lachen ist großartig für unsere Seele. Es ist eine natürliche Medizin, die dir hilft, frisch zu bleiben und dir körperliche und emotionale Energie verleiht, damit du in andere investieren und sie leiten kannst.

Lass nicht zu, dass der Feind aus dem, was um uns herum passiert, einen Vorteil schlägt, indem er uns alle Freude raubt.

Verliere nie den Humor in deinem täglichen Leben.

## **8.) Drücke deine Dankbarkeit aus**

Nur wenige Dinge erfrischen und stärken deine Seele mehr als ein dankbares Herz.

In dieser Zeit kann es leicht passieren, dass wir uns darauf konzentrieren, was wir nicht haben.

Das ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, und diesen erfahren wir alle auf die ein oder andere Weise.

Das Gefühl, das diese Erfahrung begleitet, kann von ermutigend bis niederschmetternd alles sein.

Konzentriere dich, so gut du kannst, auf das, was du hast, und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Die Menschen, die du führst, erwarten nicht von dir, dass du übermenschlich bist, aber sie zählen darauf, dass du Hoffnung hast.

## **9.) Höre Musik**

Ich bin Beatles-Fan und stolz darauf. Meine neue Enkeltochter mag die Beatles auch schon, und sie ist erst sechs Wochen alt. (Lehre ein Kind ...)

Welche Musik magst du?

Musik tut Wunder für die Seele. Hör dir deine Lieblingsmusik an, so oft du kannst.

Und natürlich ist auch deine Lieblings-Anbetungsmusik eine großartige Wahl!

Lass dir nur keine Schuldgefühle einreden – wenn du Countrymusik, Pop, klassische Musik, Hip-Hop oder was auch immer magst, ist das in Ordnung. Dreh die Musik auf!

### **10.) Sprich im Gebet Gottes Verheißungen für Liebe und Hoffnung aus**

Das Beste habe ich mir für den Schluss aufgehoben.

Nähere dich Gott und er wird sich dir nähern.

Je länger ich Christ bin, umso eher fühle ich mich „verwirrt und desorientiert“, wenn ich nicht jeden Tag enge Gemeinschaft mit Jesus habe.

Ich liebe meine Zeit mit Gott. Seine Verheißungen allein halten mich an harten Tagen aufrecht.

Hier ist einer meiner Lieblingspsalmen, der uns alle in Krisenzeiten ermutigen sollte:

„Preiset mit mir den HERRN und lasst uns miteinander seinen Namen erhöhen! Da ich den HERRN suchte, antwortete er mir und errettete mich aus aller meiner Furcht. Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude, und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden. Als einer im Elend rief, hörte der HERR und half ihm aus allen seinen Nöten. Der Engel des HERRN lagert sich um die her, die ihn fürchten, und hilft ihnen heraus. Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!“ (Psalm 34,4-9 LUT)