

ERNEUERUNG

von innen
nach außen

Teil 2
Teilnehmerbuch

René Christen



René Christen

Erneuerung von innen nach außen

Teilnehmerbuch

Teil 2

Zum kompletten Kursmaterial "Erneuerung von innen nach außen" gehören zwei Teilnehmerbücher und ein Leiterbuch. Das Teilnehmerbuch Teil 1 umfasst die Lektionen 1-12. Das Teilnehmerbuch Teil 2 die Lektionen 13-26. Das Leiterbuch beinhaltet Leiterhilfen für die Teilnehmerbücher 1 und 2 bestehend aus Hilfen für die Kleingruppengespräche und zu jeder Lektion mehrere Gottesdienst-, respektive Predigt- oder Inputvorschläge. Nähere Angaben zu Teilnehmerbuch Teil 1 und Leiterbuch siehe letzte Seite im vorliegenden Buch.

Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders vermerkt, der Lutherübersetzung 1984 entnommen und zum besseren Verständnis gelegentlich sprachlich angepaßt, ohne dabei den Sinn des Grundtextes zu verändern. Diese sprachlich leicht veränderten Bibelstellen wurden jeweils durch den Zusatz "vgl." kenntlich gemacht.

Wichtige Denkanstöße für dieses Kursmaterial entstanden, während meine Frau und ich den Sonship-Kurs von World Harvest Mission (Philadelphia, USA) besuchten, und durch meine Zusatzausbildung am CCEF (Christian Counseling & Educational Foundation, Philadelphia, USA).

Die vorliegende Ausgabe erscheint erneut auf vielseitigen Wunsch und ist eine Neuauflage der 1997 in mehreren Auflagen im Brunnen-

Verlag erschienen gleichnamigen Publikationen. Der Text wurde unverändert von der ursprünglichen Publikation übernommen.

© 2020 René Christen, Eichholzstr. 31, CH-8623 Wetzikon.

Im Print-on-Demand-Verfahren beinhaltet dieses Buch die Textausgabe A.

Gestaltung der Ausgabe1997: Geiterkonzept visuelle Gestaltung,
Robert Geiter, Talstrasse 24,

CH-8852 Altendorf SZ.

Für die Neuauflage mussten aus technischen Gründen Bilder ausgetauscht werden.

Foto im Innenteil: Seite 64 von 123RF (Kritiya)

Coverbild: Von envatomarket (amenic181)

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, D-22359
Hamburg

Finale Publikation: Dr. Matthias Feldbaum, Augsburg

ISBN Paperback: 978-3-347-11166-0

ISBN Hardcover: 978-3-347-11167-7

ISBN E-Book: 978-3-347-11168-4

Dieses Buch wird im Print-on-Demand-Verfahren hergestellt. Diese Vertriebs- und Herstellungsstruktur schont die Umwelt entscheidend, da die Bücher so nahe wie möglich vor Ort und nur auf Kundennachfrage gedruckt werden.

Dieses Buch, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische

oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Was entfaltet sich zuerst, der Stengel oder die Blüte? Selbstverständlich eins nach dem andern: zuerst der Stengel, dann die Blüte. Ansonsten würde die Blüte nicht getragen, nicht mit Nahrung versorgt, nicht auf das energiespendende Sonnenlicht ausgerichtet. So hat es Gott, der Schöpfer, in der Natur eingerichtet. In derselben Weise hat Gott bei uns Menschen das geistliche Aufblühen vorgesehen:

- Zuerst brauchen wir die tragende Grundlage: Frieden mit Gott durch Jesus Christus (Röm. 5,1). Dabei ist Er der Handelnde. Damit ich gerecht werden kann vor Gott, ließ Jesus Christus sich für mich wie ein Verbrecher am Kreuz hinrichten. Dadurch empfangen wir eine völlig neue Identität: Ich bin Gottes Kind, versetzt in Sein Reich, in Seine Hand (Kol. 1, 13.14/Joh. 10,28). Mein Anteil besteht darin, daß ich mich demütige vor Gott, bekenne, daß ich Sünder bin und seine umfassende Erlösung glaubend annehme. Dieses fundamentale Geschehen erneut in den Mittelpunkt zu rücken, war das Anliegen von Teil 1 der "Erneuerung von innen nach außen" (Lektionen 1 - 12).
- Nachdem wir gesichert sind in dieser tragfähigen Erlösung, werden wir jetzt von Gott zur persönlichen Veränderung aufgefordert. Im Gehorsam gegenüber Gottes wohlgemeinten Geboten und Ratschlägen in der Bibel entdecken wir, wo und wie persönliche Veränderung beginnt, wo sich die dunklen Winkel in uns befinden, welche

Veränderungsschritte zu gehen sind. Zu dieser "Expedition ins Innere" leitet Band 2 (die Lektionen 13 - 26) an.

Wir merken: Eins nach dem andern. Zuerst ein Ereignis (die Erlösung durch Jesus Christus), dann ein Pro-zeß (die persönliche Veränderung). Nicht das eine vor dem andern! Nicht B vor A, sondern A vor B. "Erneuerung von innen nach außen" heißt: vom Stengel zu den Blüten, von der Wurzel zu den Früchten.

Die Einsatzmöglichkeiten dieses Kursmaterials sind vielfältig. Ausführliche Informationen dazu befinden sich in den Leiterunterlagen (Einführung) und den Teilnehmerunterlagen 1 (Kurzeinstieg und Einführung). Hier möchte ich nur kurz auf die Hauptgliederung eingehen: Jede Lektion besteht aus vier Bausteinen: Bibelwahrheiten werden zuerst entdeckt (1), dann vertieft (2), erlebt (3) und zuletzt ergänzt (4). Das Material kann flexibel eingesetzt werden: im Selbststudium, im seelsorgerlichen Begleiten eines anderen Christen, in Kleingruppen oder für die ganze kirchliche Gemeinde als Gottesdienstinspiration und -begleitung. Der optimale Einsatz bestünde darin, es als "Kurpackung" für eine ganze Gemeinde anzuwenden: In Kleingruppen (z.B. Hausbibelkreisen) wird der Entdeckungsteil erarbeitet, als Hausaufgaben der Vertiefungs- und Erlebnisteil und im Gottesdienst der Ergänzungsteil (jede Lektion wird im Leiterheft durch mehrere Predigtvorschläge ergänzt).

Um das Material überschaubar zu gestalten, habe ich die 26 Lektionen in acht Teile aufgegliedert und diese grafisch zu einem Haus (Tempel) zusammengebaut. Die Grafik vom Haus wird uns auch durch diesen 2. Teil begleiten. An ihr können wir jederzeit feststellen, wo wir gerade bauen. Auf der übernächsten Seite ist zur Orientierung die gesamte Grafik nochmals abgedruckt.

Bewußt habe ich mich entschieden, sowohl die Kursteilnehmer als auch die Leiter mit "Du" anzuspre-chen. Damit möchte ich nicht eine plump-vertrauliche Atmosphäre schaffen, sondern zum Ausdruck bringen, wie wesentlich es ist, daß sich der einzelne ansprechen und persönlich erreichen läßt.

Danke allen für alle Ermutigung und Unterstützung für diese Neupublikation.

Oktober 2020, René Christen

Unser Leben: ein Haus Gottes

Auf der gegenüberliegenden Seite sehen wir wieder die Übersichtsgrafik, welche ich im Buch "Erneuerung von innen nach außen" Teil 1 Seite 14 mit dem Titel "Unser Leben: ein Haus Gottes" eingeführt habe. Mehr Erklärungen dazu siehe dort.

1. Teil: Jesus Christus und das Wort Gottes als Fundament

2. Teil: Erlöst durch Jesus Christus

3. Teil: Erlöst in eine neue Stellung hinein

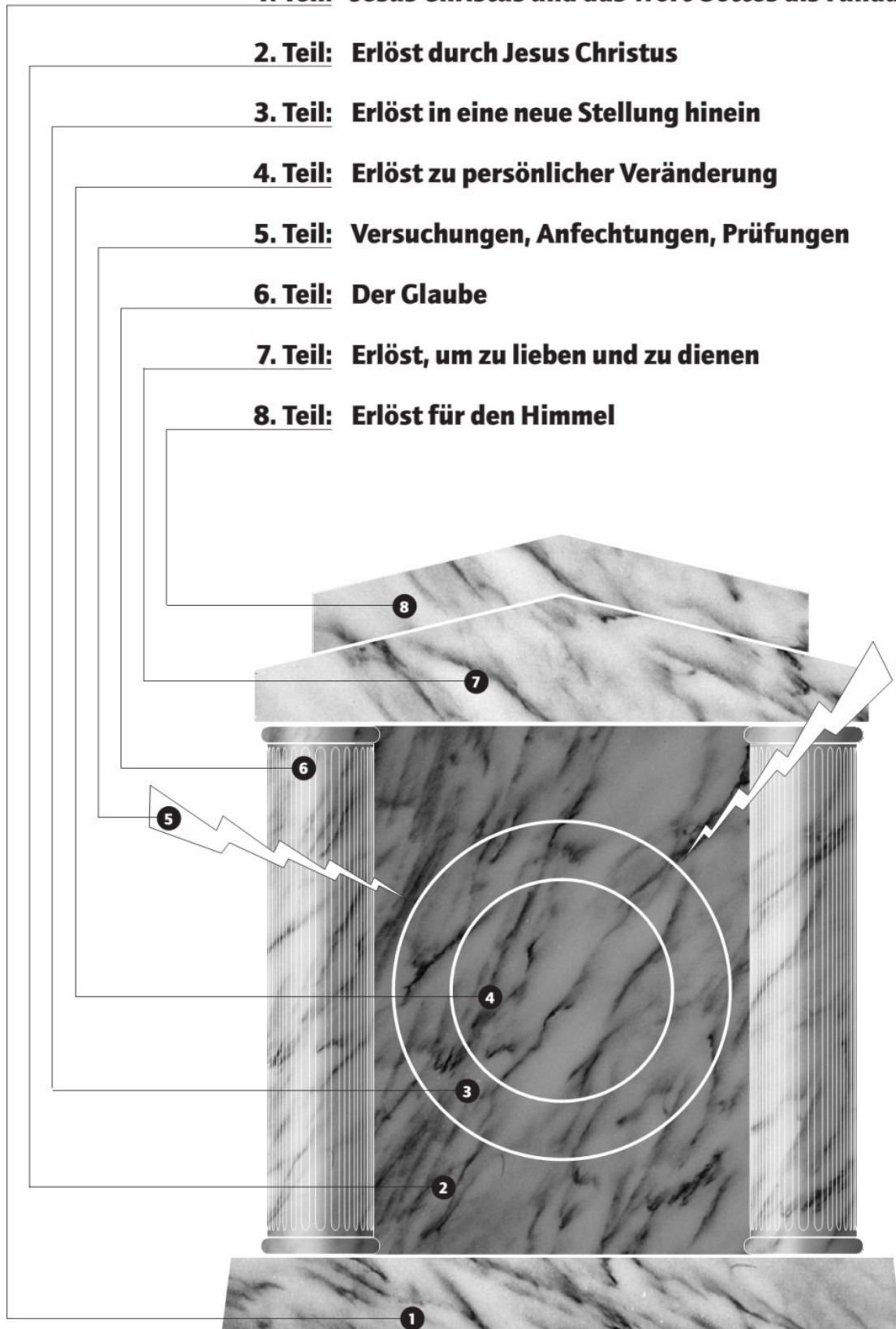
4. Teil: Erlöst zu persönlicher Veränderung

5. Teil: Versuchungen, Anfechtungen, Prüfungen

6. Teil: Der Glaube

7. Teil: Erlöst, um zu lieben und zu dienen

8. Teil: Erlöst für den Himmel





4. Teil: Erlöst zu persönlicher Veränderung

- Lektion 13: Heiligung – ein verstaubtes Wort?
- Lektion 14: Weshalb persönliche Veränderung?
- Lektion 15: Ein neues Verhältnis zur Sünde
- Lektion 16: Wo beginnt persönliche Veränderung?
- Lektion 17: Die Habsucht und ihre Folgen
- Lektion 18: Es gibt einen Ausweg
- Lektion 19: Vertrauen und Gehorsam statt Habsucht
- Lektion 20: Wie kann ich persönliche Veränderung erleben?
- Lektion 21: Ich fühle mich überfordert
- Lektion 22: Sehnsucht nach Kraft

5. Teil: Versuchungen, Anfechtungen, Prüfungen

- Lektion 23: Leben mit Gegenwind

6. Teil: Der Glaube

- Lektion 24: Leben im Glauben

7. Teil: Erlöst, um zu lieben und zu dienen

- Lektion 25: Die Liebe ist das Größte

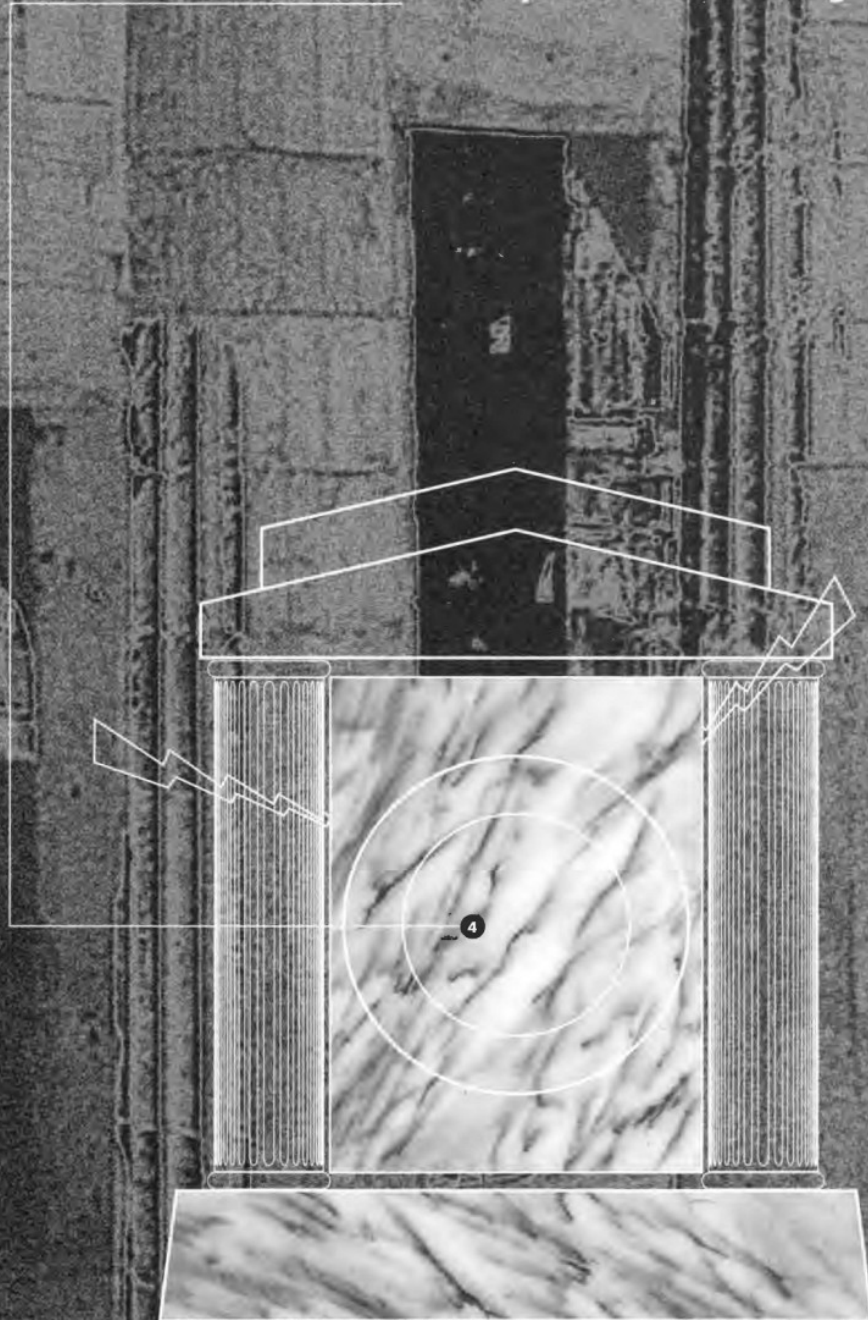
8. Teil: Erlöst für den Himmel

- Lektion 26: Der Himmel – unser Ziel

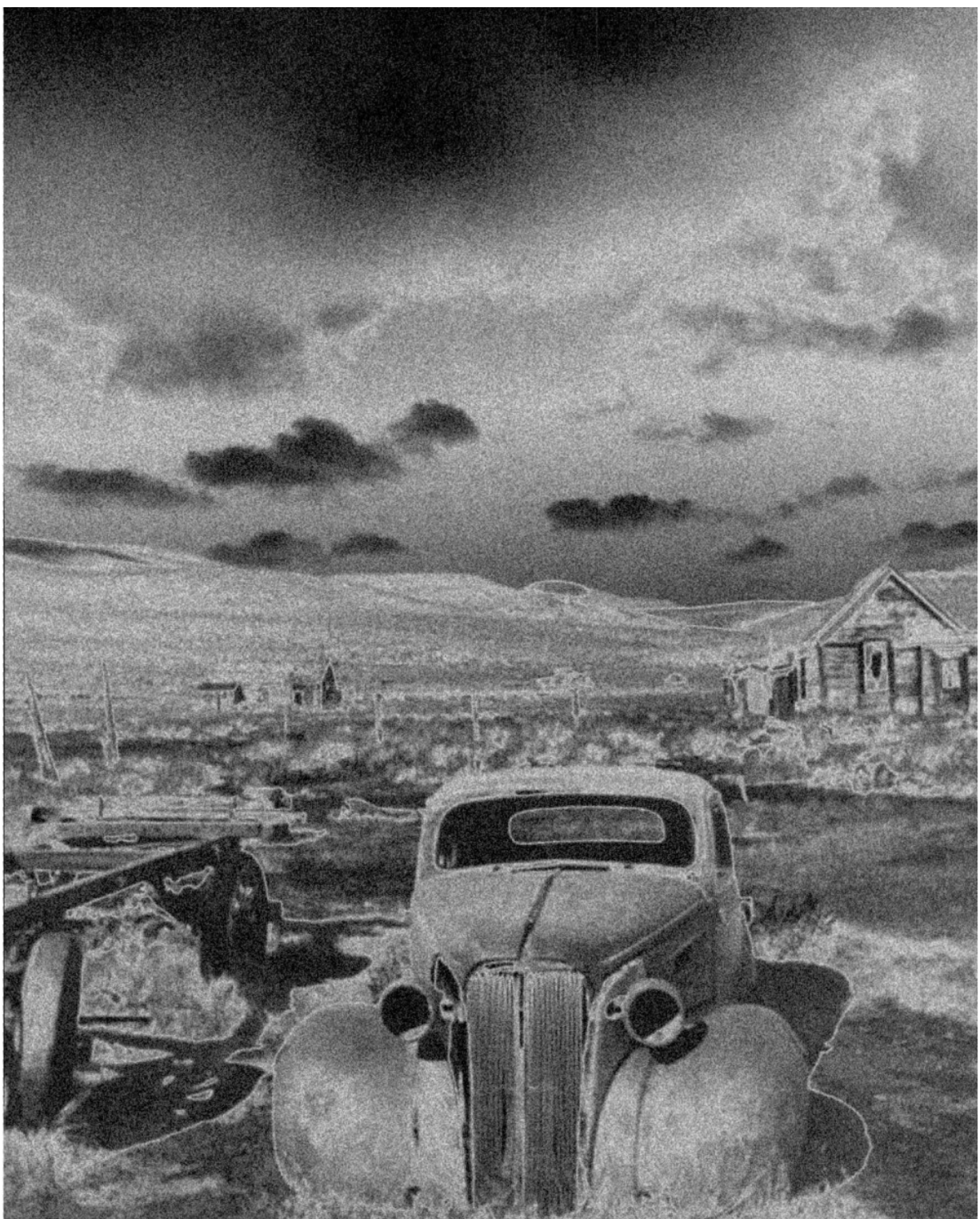
Bibeltexte als Merkverse zu jeder Lektion

Literaturverzeichnis zu Band 1 und Band 2

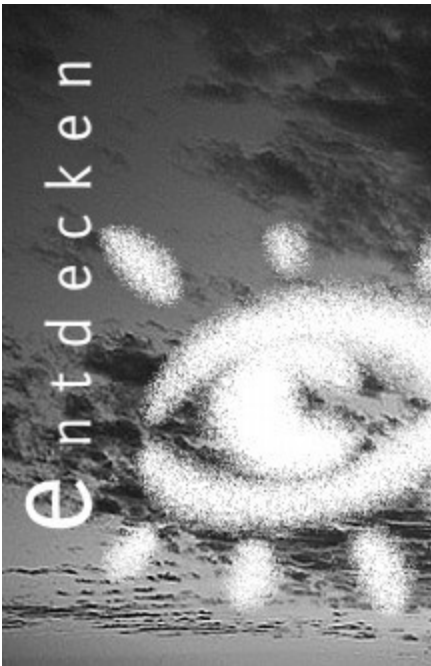
4. Teil: Erlöst zu persönlicher Veränderung



Lektion 13



Heiligung – ein verstaubtes Wort?



1) Einstieg 🎲

Teilt einander in Stichworten oder kurzen Sätzen mit, was Euch zum Thema "Heiligung" spontan in den Sinn kommt.

2) Was ist Heiligung? 🎲

Versucht, den Begriff "Heiligung" anhand von 3.Mose 20,22-26 und 1. Korinther 6,9-11 in einem kurzen Satz zu definieren:

3) Biblische Heiligung besteht aus zwei Seiten: 🎲

Wie ein Geldstück zwei Seiten hat, so hat auch die in der Bibel beschriebene Heiligung zwei Seiten. Die eine können wir als die "abgeschlossene Heiligung" bezeichnen, die andere als die "noch andauernde Heiligung":

- Mit **"abgeschlossener Heiligung"** beschreiben wir all das, was durch die Erlösung in Jesus Christus schon heil (= gesund) geworden ist.
- Mit **"noch andauernder Heiligung"** bezeichnen wir all das, was noch heil werden muß.

Frage: Welche der folgenden Bibelstellen beziehen sich

- auf die schon abgeschlossene Seite der Heiligung?
- auf die noch andauernde Seite der Heiligung?
- auf beide Seiten der Heiligung?

Mache jeweils hinter dem Bibeltext in der entsprechenden Spalte ein Kreuz.

Bibelstellen:	1. Seite (schon abgeschlossene Heiligung):	2. Seite (noch andauernde Heiligung):
• "Meidet das Böse in jeder Gestalt. Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch ..." 1. Thess. 5,22.23		
• "So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld; und ertrage einer den andern und vergebt euch		

untereinander ..." Kol. 3,12.13		
"Und solche (Gottlose) sind einige von euch gewesen. Aber ihr seid reingewaschen, ihr seid geheiligt, ihr seid gerecht geworden durch den Namen des Herrn Jesus Christus und durch den Geist unseres Gottes." 1. Kor. 6,11		
"Weil wir nun solche Verheißungen haben, meine Lieben, so laßt uns von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes uns reinigen und die Heiligung vollenden in der Furcht Gottes." 2. Kor. 7,1		
Jesus Christus hat sich selbst für die Gemeinde im Kreuzestod hingegeben, "um sie zu heiligen. Er hat sie gereinigt durch das Wasserbad im Wort." Eph. 5,25.26		
"Von Unzucht aber und		

jeder Art Unreinheit oder Habsucht soll bei euch nicht einmal die Rede sein, wie es sich für die Heiligen gehört." Eph. 5,3

4) Auswirkungen der Heiligung ●

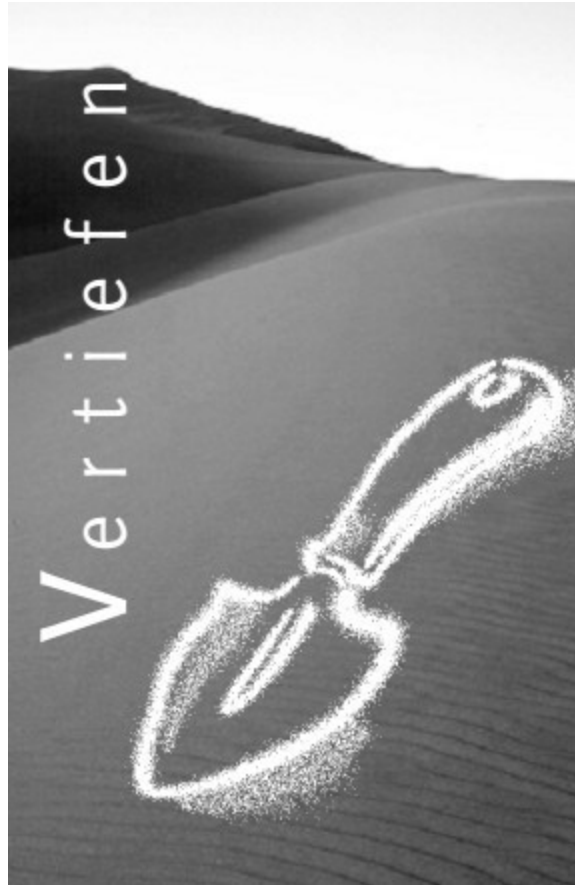
Jeder Gruppenteilnehmer soll für sich in den aufgelisteten Bibeltexten der Aufgabe Nr. 3 die Worte oder Formulierungen unterstreichen, die eine Frucht (ein Ergebnis) der Heiligung beschreiben. Beispiel: Kol. 3,12.13: herzliches Erbarmen.

Lest anschließend die Zusammenfassung am Ende des Vertiefungsteils.

5) Wie wirken die beiden Seiten der Heiligung zusammen? ●●

Auf der einen Seite sagt die Bibel zu allen Erlösten: **"Ihr seid geheiligt"** (1. Kor. 6,11). Auf der anderen Seite fordert die Bibel die Erlösten auf, die **"Heiligung zu vollenden"** (2. Kor. 7,1).

Wie ergänzen und vertragen sich diese beiden scheinbar widersprüchlichen Aussagen?



Gliederung:

- 1) Was ist Heiligung?
- 2) Die zwei Seiten der Heiligung
 - A) Die erste Seite: "Ich habe Dich geheiligt!"
 - B) Die zweite Seite: "Heilige Dich!"
- 3) Das Zusammenwirken der beiden Seiten
- 4) Inhaltlicher Überblick über die folgenden neun Lektionen

1) Was ist Heiligung?

Mit "Heiligung" oder "heiligen" beschreibt die Bibel **das Absondern vom Bösen, um Gott zu gehören, Ihm zu gehorchen und Ihm zu dienen** (5. Mo. 7,1-8 / 3. Mo. 20,22-25 / 1. Kor. 6,11 / 1. Petr. 1,14.15).

2) Die zwei Seiten der Heiligung

Wie ein Geldstück, so hat auch biblische Heiligung zwei Seiten: Mit der ersten Seite ruft Gott Dir zu: ***"Ich habe Dich geheiligt!"*** Mit der zweiten Seite fordert er auf: ***"Heilige Dich!"*** Diese beiden Seiten ergänzen sich und gehören deshalb zusammen.

Leider ist unter Christen fast nur die zweite Seite biblischer Heiligung bekannt: "Heilige Dich!" Diese Einseitigkeit ist eine weitere Ursache für geistliche Fehlentwicklungen wie Gesetzlichkeit, Werkgerechtigkeit und Freudlosigkeit im Leben als Christ.

A) Die erste Seite: "Ich habe Dich geheiligt!"

Mit dem Zuruf: "Ich habe Dich geheiligt" meint Gott das, was wir in den Lektionen 5-12 (Band I) kennengelernt haben: Durch die Erlösung in Jesus Christus wurdest Du vom Machtbereich Satans abgesondert und in eine persönliche Beziehung zu Gott versetzt. Du stehst folglich in einer völlig neuen Situation, in einem neuen Leben, und hast eine neue Identität. Deine alte, an Satan versklavte Stellung ist vorbei. In der neuen Stellung bist Du ein von Gott rechtlich angenommenes Kind. In diesem Sinne bist Du vom Bösen abgesondert und gehörst Gott. Du bist geheiligt. Du bist ein Heiliger, eine Heilige!

Und so kommt es, daß Gott alle durch Jesus Christus erlösten Menschen als ***"die Geheiligten in Christus Jesus, die berufenen Heiligen"*** anspricht (1. Kor. 1,2). Weitere Bibeltexte:

- ***"Und solche (Gottlose) sind einige von euch gewesen. Aber ihr seid reingewaschen, ihr seid geheiligt, ihr seid gerecht geworden durch den Namen des Herrn Jesus Christus und***

durch den Geist unseres Gottes."

1. Kor. 6,11 (Apg. 26,18)

- Jesus Christus hat sich selbst für die Gemeinde im Kreuzestod hingegeben, ***"um sie zu heiligen. Er hat sie gereinigt durch das Wasserbad im Wort."*** Eph. 5,25.26
- ***"Durch Gott aber seid ihr in Christus Jesus, der uns von Gott gemacht ist zur Weisheit und zur Gerechtigkeit und zur Heiligung und zur Erlösung."*** 1. Kor. 1,30

Diese Seite der Heiligung ist keine Leistung, die wir noch erbringen müssen, um Gott zu gefallen. Diese Leistung hat Jesus Christus im Kreuzestod und in der Auferstehung für uns schon vollbracht. Jesus Christus wurde für uns "zur Heiligung gemacht" (1. Kor. 1,30), und wer Jesus Christus als Erlöser in sein Leben aufnimmt, den akzeptiert Gott als Heiligen, als Heilige. Wir können diese Seite der Heiligung auch als ***abgeschlossene Heiligung*** bezeichnen.

B) Die zweite Seite: "Heilige Dich!"

Mit dem Aufruf "Heilige Dich!" ermahnt Dich Gott, das auszuleben, was Du schon bist: Weil Du durch Jesus Christus ein Geheiligter oder eine Geheiligte bist, soll Dein ganzes Menschsein "durchgeheiligt" werden (1. Thess. 5,23). Verändert sich zum Beispiel ein Christ so, daß er anderen besser zuhört und Andersdenkende achtet, dann ist er in der Heiligung gewachsen. Diese Seite der Heiligung ist und bleibt bis ans Ende unseres Lebens ein andauernder Veränderungsprozeß. Deshalb können wir sie auch als ***noch andauernde Heiligung*** bezeichnen.

Wenn ich in den folgenden Lektionen oft von "persönlicher Veränderung" rede, dann meine ich immer diese noch andauernde Heiligung.

Einige Bibeltexte, die diese noch andauernde Heiligung erwähnen:

- ***"Weil wir nun solche Verheißungen haben, meine Lieben, so laßt uns von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes uns reinigen und die Heiligung vollenden in der Furcht Gottes."*** 2. Kor. 7,1 (Eph. 5,3 / 1. Joh. 3,3)
- ***"So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld; und ertrage einer den andern und vergebt euch untereinander..."*** Kol. 3,12.13 (Kol. 3,1)
- ***"Meidet das Böse in jeder Gestalt. Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch..."*** 1. Thess. 5,22.23

3) Das Zusammenwirken der beiden Seiten

In der ersten, der abgeschlossenen Heiligung wird jeder Christ mit Sündenvergebung und mit einer Beziehung zu Gott beschenkt. In der zweiten, der noch andauernden Heiligung, geht es darum, daß diese Beziehung zu Gott mein Verhalten, Reden und Leben in dieser Welt verändert.

In der ersten, der abgeschlossenen Heiligung hat uns Gott aus der Versklavung an die Sünde und an Satan erlöst. In der zweiten, der noch andauernden Heiligung geht es um die Heilung der Schäden aus dieser Sklavenzeit: Veränderung der bösen Gesinnung und der

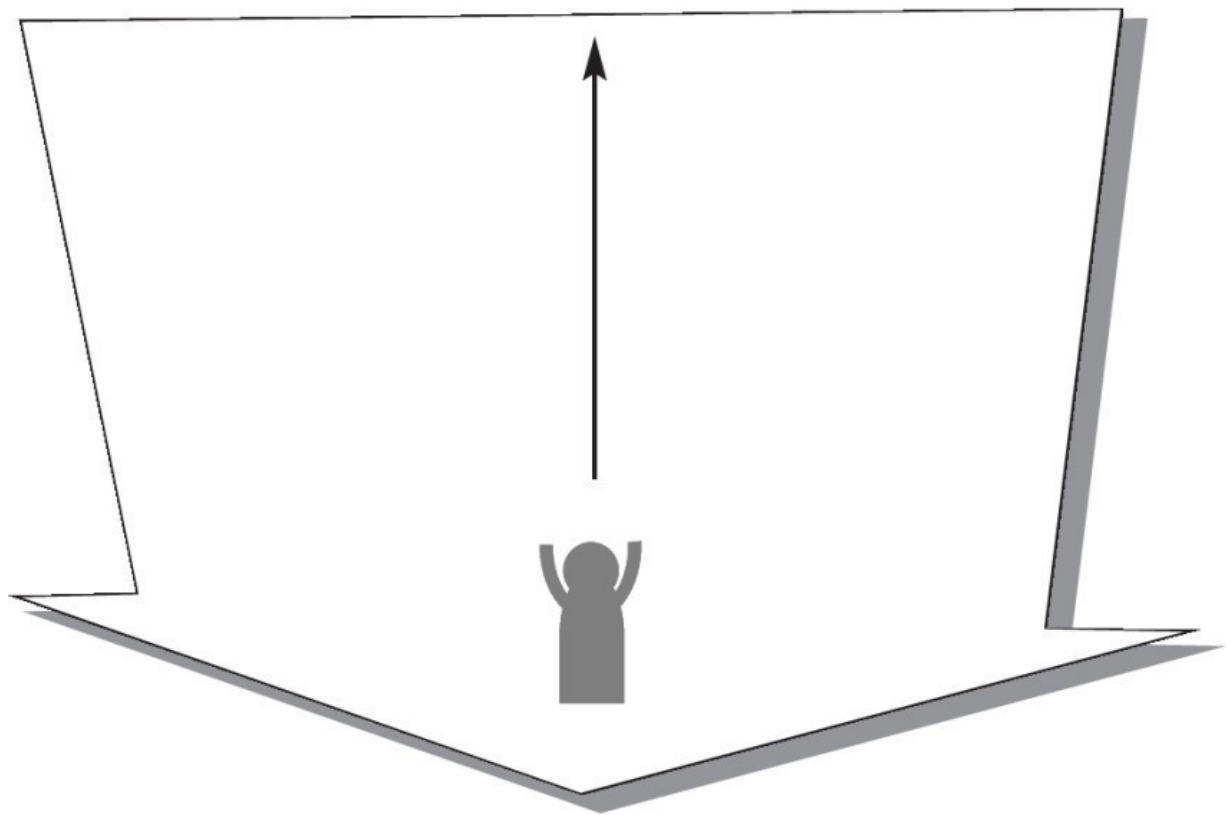
falschen Überzeugungen, Heilung der Wunden. Es geht um Erneuerung von innen nach außen.

Es ist entscheidend, daß wir diese beiden Seiten der Heiligung auseinanderhalten, aber nie voneinander lösen, denn die noch andauernde Heiligung wächst aus der schon abgeschlossenen Heiligung heraus:

- Erst wenn wir erkennen, daß und wie umfassend wir aus Gottes Erbarmen geheiligt wurden, finden wir letztlich die Motivation, in der noch andauernden Heiligung voranzugehen und nicht aufzugeben.
- Erst die Erkenntnis, daß mich Gott durch Jesus Christus vollständig akzeptiert, und die Erkenntnis, daß Gott mit dem stellvertretenden Opfer von Jesus Christus vollständig zufrieden ist, gibt mir letztlich den Mut, ungeniert und ehrlich mit all den sündigen Gewohnheiten vor Gott zu kommen und mit Ihm den Weg der persönlichen Veränderung zu gehen - auch dann, wenn es auf diesem Weg Rückschläge gibt.
- Wer entdeckt, daß er ein von Gott geliebtes und beschenktes Gotteskind ist, wird dadurch motiviert, sich mehr und mehr vom Bösen abzusondern, um nach dem Willen Gottes zu leben und Gott zu dienen.
- Ein treffendes Zitat zum Thema: "Nur wer das hohe Maß seiner Erlösung durch das Kreuz entdeckt, kann sich dem tiefen Abgrund seiner Verdorbenheit stellen."

Bibeltexte, die dieses sich gegenseitig ergänzende und ermutigende Zusammenwirken der beiden Seiten der Heiligung beschreiben: Eph. 5,1.2.9 / Kol. 3,1.8-10.12.13 / 1. Petr. 1,14.15.

Die folgende, uns unterdessen vertraute Grafik versucht die beiden Seiten der Heiligung und ihr Zusammenwirken darzustellen. Dabei stellt der breite, von oben nach unten verlaufende Pfeil die schon abgeschlossene Heiligung dar, der dünne, von unten nach oben verlaufende Pfeil die noch andauernde Heiligung. Diese Darstellung zeigt sehr schön, wie der Christ, der in der noch andauernden Heiligung steckt, dennoch geborgen und versorgt ist in der schon abgeschlossenen Heiligung.



4) Inhaltlicher Überblick über die folgenden neun Lektionen

In den Lektionen 14-22 werden wir uns ausführlicher mit der noch andauernden Heiligung beschäftigen:

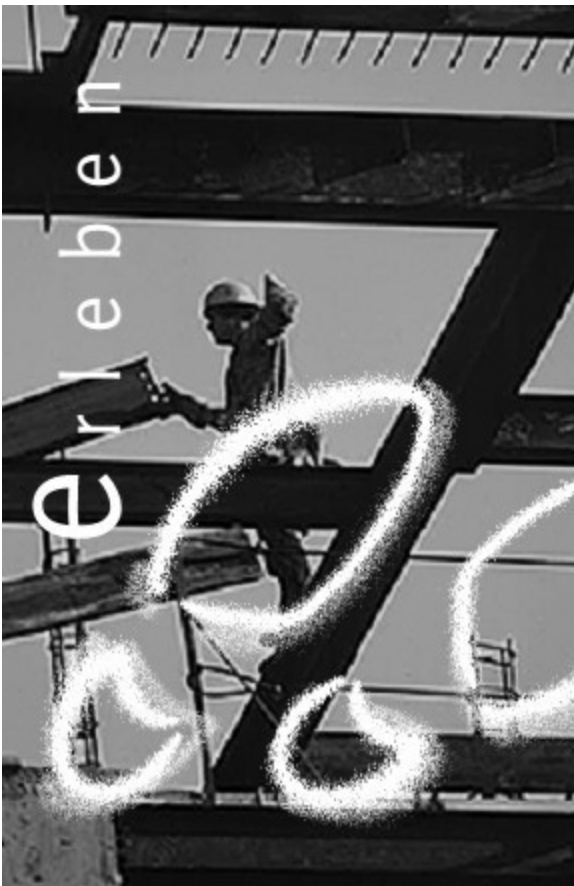
- Die Lektionen 14-16 zeigen uns Voraussetzungen dafür, daß die noch andauernde Heiligung und damit eine persönliche Veränderung möglich wird:
 - Um zu persönlicher Veränderung motiviert zu sein, mußt Du wissen, **weshalb** Du sie überhaupt willst (Lektion 14).
 - Du mußt Dein **neues Verhältnis zu Gott und zur Sünde kennen**. Dazu haben wir in den vergangenen Lektionen schon vieles entdeckt. Römer 6 wird uns nochmals eine neue Perspektive zeigen (Lektion 15).
 - Du mußt wissen, **wo** diese persönliche Veränderung in Dir beginnen soll und wohin sie führt (Lektion 16).
- Die Lektionen 17-20 stellen Schritt für Schritt ein **Modell** vor, das für die praktische Umsetzung persönlicher Veränderung eine Hilfe sein wird.
- In Lektion 21 geht es um ein ausgewogenes Verständnis im Hinblick auf den **göttlichen und den menschlichen Beitrag** im Prozeß der persönlichen Veränderung.
- Lektion 22 beschäftigt sich mit der **"Kraftfrage"**: Wie wirken die Kraft des Heiligen Geistes und die menschliche Ohnmacht in der persönlichen Veränderung zusammen?

ZUSAMMENFASSUNG

Biblische Heiligung hat zwei Seiten:

- 1. Seite: Durch die Erlösung in Jesus Christus wird ein Mensch von Satan und seinem Reich abgesondert und in eine Beziehung zu Gott versetzt. Dies ist die schon abgeschlossene Seite der Heiligung.

- 2. Seite: Hier geht es um die persönliche Veränderung (Heilung) im Leben des durch Jesus Christus Erlösten. Dies ist die noch andauernde Seite der Heiligung.
- In diesem Sinne können wir die beiden Seiten wohl unterscheiden, aber nie voneinander scheiden. Beide Seiten gehören zusammen: Weil wir Heilige sind, sollen wir uns heiligen. Weil wir neue Menschen sind, sollen wir nach persönlicher Erneuerung streben.



1) Bearbeite den Vertiefungsteil in dieser Lektion

2) Überprüfe Dein bisheriges Verständnis von biblischer Heiligung

Was ist der Unterschied zwischen dem, was die Bibel über Heiligung sagt, und dem, was Du bisher unter Heiligung verstanden hast? Worin mußt Du Deine Überzeugung ändern?

3) Die Hausaufgaben und die Gruppentreffen erneut planen

Die Aufgaben, die jeweils im Erlebnisteil jeder Lektion vorgeschlagen werden, sind der wichtigste Teil einer Lektion. Hier soll der Inhalt der Lektionen durch selbständiges Nachdenken, Verarbeiten und Üben ein Teil Deines Lebens werden. Kein Gruppenleiter und kein Kursmaterial können Deinen persönlichen Einsatz in diesem Erlebnisteil ersetzen.

Deshalb prüfe neu, wann Du Dir Zeit nehmen willst, um jeweils diesen Erlebnisteil zu bearbeiten. Oft hilft da nur die Zuflucht zur Gewohnheit: die Aufgaben immer am selben Tag und zur selben Zeit erledigen.

Deine reservierte Zeit für die Hausaufgaben dieses Kurses:

Wochentag:

Tageszeit:

Wer nicht plant, der wird verplant! Schreibe diese regelmäßige Hausaufgabenzeit in Deine Agenda bzw. Deinen Terminkalender.

Zudem überlege Dir erneut, was Du unternehmen mußt, damit Du die Gruppentreffen dieses Kurses so oft wie möglich besuchen kannst:

- Was hindert Dich an einem regelmäßigen Besuch?
- Wie können die Hindernisse beseitigt werden?
- Mit wem mußt Du Dich terminlich absprechen?
- Wann willst Du diese Fragen klären?

Lektion 14