

1. Vierteljahr / Woche 18.03. – 24.03.2018

12 / Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Positive Gewohnheiten für das Glaubensleben entwickeln

➔ Bibel

Wie kann ein junger Mensch in seinem Leben rein von Schuld bleiben? Indem er sich an dein Wort hält und es befolgt. Psalm 119,9 GNB

➔ Hintergrundinfos

Gewohnheiten bestimmen unser Leben: Wie lange wir morgens brauchen, welche Musik wir wählen, wie oft wir unsere E-Mails checken, Sport treiben, Süßes und Fettiges essen ... „Zwischen 30 und 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch Gewohnheiten bestimmt“, sagt Bas Verplanken, Professor für Sozialpsychologie. Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen, sind sie uns nützlich, manchmal sogar überlebenswichtig. Tun sie das nicht, stören sie oft nur, rauben uns Zeit, Energie und schädigen manchmal auch unsere Gesundheit. (Quelle: [Zeit online](#)) Es gibt unzählige Tipps, wie man neue Gewohnheiten etablieren kann, z. B. [hier](#) und [hier](#). Wichtig dabei ist immer, zu wissen, warum man sich eine neue Gewohnheit aneignen will, es mit Disziplin und Ausdauer anzugehen und das Vorhaben nicht hinauszuschieben, sondern sofort zu beginnen.

➔ Thema

• Gewohnheiten

- ➔ Welche Gewohnheiten und Verhaltensmuster kannst du bei deiner Familie, deinen Freunden, deinen (Schul-/Studien-)Kollegen erkennen?
Welche hast du selbst?
Welche würdest du gerne aufgeben? Warum?
Welche würdest du nicht aufgeben wollen? Warum sind sie dir wichtig?
- ➔ Welche Gewohnheiten hast du in deinem Glaubensleben entwickelt?
Welche davon sind hilfreich, welche eher hinderlich (z. B. weil sie dich Dinge „automatisch“ und ohne nachzudenken tun lassen)?
- ➔ Auch in der Bibel werden Gewohnheiten erwähnt. Lies in [Psalm 119,56](#) (Hfa), welche Gewohnheit sich der Psalmschreiber angeeignet hat.
Wie stellst du dir das vor, „unbeirrt nach Gottes Leitlinien zu leben“? Was gehört für dich dazu? Was nicht? (Sprecht am Sabbat darüber.)

Wo in deinem Leben richtest du dich nach Gottes Leitlinien?
In welchen Bereichen tust du es nicht? Aus welchen Gründen?

- ➔ Zu Beginn dieses Psalms stellt der Schreiber eine interessante Frage: Wie kann ein junger Mensch sein Leben meistern? Lies die Antwort in [Psalm 119,9–10](#) (GNB). Für wie praktisch hältst du diesen Rat auf den ersten Blick?

Werfen wir nun einen Blick auf einige „Leitlinien Gottes“, die den Willen Gottes deutlich machen:

• Praktische Ratschläge der Bibel, die zu guten Gewohnheiten werden können

* positive Arbeitseinstellung

- ➔ Lies [Kolosser 3,23](#). Wie stellst du dir das vor, wenn jemand seine Arbeit mit „Eifer und Freude“ tut? Was wäre das Gegenteil davon?
- ➔ Sicher kennst du das: Da hat man überhaupt keine Lust, etwas zu tun, man quält sich durch und die Arbeit zieht sich hin. Stell dir andererseits vor, du würdest dieselbe Arbeit mit einer positiven Einstellung angehen. Was würdest du mit dir machen?
- ➔ Wie würde es auf deine Freunde/Arbeitskollegen wirken, wenn du dir eine solche positive Einstellung zur Gewohnheit machst?
- ➔ Welche Rolle spielt es dabei, sich vorzustellen, man tut diese Arbeit für Gott? Lies dazu die Vertiefung im [Studienheft zur Bibel S. 94](#).

* regelmäßige Begegnung mit Gott

- ➔ Auch von Jesus wird berichtet, dass er Gewohnheiten hatte. Lies es nach in [Lukas 4,16](#) und [Lukas 22,39](#) (Jesus verbrachte öfter die Nacht auf dem Ölberg, um zu beten).
Was sagen dir diese Verse in Bezug auf die „Leitlinien Gottes“?
- ➔ Wie kannst du regelmäßige Zeiten einplanen, um Gott zu begegnen?
Wie kann das zu einer Gewohnheit werden?
- ➔ Was kannst du tun, um dich zu motivieren, gewohnheitsmäßig in den Gottesdienst zu gehen?

* nach Gottes Willen fragen

- ➔ Kennst du das Kürzel „WWJD“? (Infos [hier](#) und [hier](#)). Stell dir vor, du würdest dir angewöhnen, dich regelmäßig zu fragen, wie Jesus an deiner Stelle handeln oder reagieren würde. Was würde das verändern?
- ➔ Lies, was Jesus dazu sagte, in [Matthäus 6,33](#). Frage dich selbst: Ist Gott wirklich das Wichtigste in meinem Leben?

➔ Nachklang

Lies noch einmal [Psalm 119,9–10](#) und frage dich, welche Gewohnheiten du dir gerne aneignen würdest, um dein Leben zu meistern. Hör dir dazu auch [Ancient Words](#) an. (Den Text dazu findest du [hier](#).)



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.