

Dr. Benjamin Zeier



Find Your Mission

Jeder Mensch hat eine Mission, die nur er erfüllen kann.

1. Auflage, 2024

© Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Dr. Benjamin Zeier

Design: Phillip Tjart

Agentur: www.truestory-content.de

Herausgeber: Benjamin Zeier | Ayaurco 212 | 03010 Curahuasi | Peru

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH | 71522 Backnang

Gedruckt in Deutschland

Print-ISBN 978-3-96592-041-5

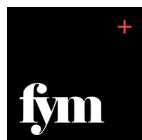
E-Book-ISBN 978-3-96592-042-2 (PDF)

E-Book-ISBN 978-3-96592-043-9 (EPUB)

info@findyourmission.me

www.findyourmission.me

Eine Produktion von



Dieses Workbook gehört _____

Peru, März 2024

Hi,

oft erinnere ich mich an meine Jugendzeit in Deutschland. Mein großer Traum war es, einmal Millionär zu werden. Als Arzt arbeitete ich hart daran. Bis zum 6. März 2018. Der Tag, an dem sich alles änderte. Mit einer Geburt, einem Gebet und einem Anruf aus Peru. Heute leben wir als siebenköpfige Familie in einer der ärmsten Regionen Südamerikas. Ich arbeite dort als ehrenamtlicher Arzt im Missionshospital Diospi Suyana. Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen: Vor dir liegt eine spannende Reise, wenn du anfängst Gottes Traum für dein Leben zu leben.

Außerdem kann ich dir versichern, dass du am Ende dieses Workbook deiner Mission ein ganzes Stück näher gekommen bist. Legen wir los!

Dr. Benjamin

1 Warum deine Mission wichtig ist

Deine Ziele	7
Wie du am meisten rausholst	9
Du lebst nur einmal	11
Die Suche	12
Jeder hat eine Mission	13
Dein Warum	13
Ein erster Eindruck	14

2 Was dich abhalten kann

Angst	18
Zweifel	19
Unwissenheit	19
Prägung	20
Vernunft	21
Entscheidungen	22
Beziehungen	23
Sicherheit	25
Rückschläge	25
Erwartungen	26
Kontrolle	27
Bequemlichkeit	28
Stolz	29

3 Was du lernen kannst

Neues Denken	31
Vergebung	34
Ängste überwinden	35
Sein und Tun	38
Hindernisse überwinden	39
Ziele fokussieren	41
Möglichmacher	45
Unnormal sein	46
Gelassenheit	47
Resilienz	48
Mut, Demut, Langmut	49

4 Wie du weiterkommst

Erste Schritte	51
Die wichtigste Entscheidung	51
Schattenseite	52
Berufung	53
Was dein Herz berührt	54
Deine Stärken	55
Die anderen	57
Deine Vision und Mission	58
Gewohnheiten entwickeln	59

5 Unsere persönliche Geschichte

Unsere Geschichte	63
-------------------------	----

6 Das Wichtigste zum Schluss

Die Überraschung	63
Eine letzte Frage	64

7 Anhang

Was, wenn die Angst bleibt?	67
-----------------------------------	----



Um was es geht!

Die Frage nach der eigenen Identität und der Bestimmung sind zentrale Themen des Lebens, seit es Menschen gibt.

Dieses Workbook hilft dir, die Antwort zu finden.

**Mark Twain
sagte einmal:**

„Die beiden wichtigsten Tage Deines Lebens sind der Tag, an dem Du geboren wurdest, und der Tag, an dem Du herausfindest, warum.“

Mit diesem Workbook bekommst du einen Plan an die Hand, der dich Schritt für Schritt dieser Antwort näherbringt.

Deine Ziele



Bevor es losgeht, habe ich eine kurze Frage.

Was erwartest du von diesem Workbook? Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken. Definiere deine Ziele. So genau wie möglich. Wir werden noch einmal darauf zurückkommen.

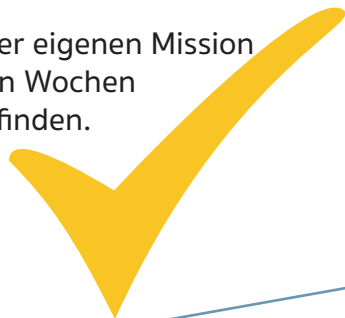
Bist du auf der Suche nach der Mission deines Lebens?
Dann bist du genau richtig.

**Meine Ziele für dieses
Workbook sind:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Gib dir selbst das folgende Versprechen!

- ☐ Ich weiss, wie wichtig die Frage nach der eigenen Mission ist. Deshalb nehme ich mir die nächsten Wochen regelmässig Zeit, um meine Mission zu finden.





**Wie du am
meisten raus-
holst!**

**Um erfolgreich mit diesem Workbook zu arbeiten,
brauchst du das Buch „Find your mission –
jeder Mensch hat eine Mission, die nur er erfüllen kann.“**

Falls du es noch nicht hast, bestelle dir dein Exemplar noch heute unter **www.findyourmission.me**

Lies immer zuerst die empfohlenen Seiten im Buch. Du findest sie am oberen Rand des Workbooks. Komm anschließend wieder zurück, um die Fragen zu beantworten. Außerdem findest du für jedes Kapitel die Highlights in wenigen Worten zusammengefasst.

Es geht los!

Lies die Seiten
13-16



Es gibt eine Mission, die nur du erfüllen kannst.
Wenn du sie nicht lebst, wird sie niemand sonst erfüllen.



Was könnte deine Mission
im Leben sein?

Wäre dieses Jahr, dieser Monat, diese
Woche oder der heutige Tag dein
letzter, was würde sich ändern?

Du lebst nur einmal!

Wenn du das verstehst, wird es Auswirkungen darauf
haben, wie du mit deiner Zeit umgehst. Sie wird einen
anderen Wert und eine neue Bedeutung bekommen.
Du hast nur eine kurze Zeitspanne, um deine Mission
zu erfüllen. Es bleibt dir nur das jetzt!

Die Suche

Lies
dazu Seite
17

Die Fragen nach dem „Warum“ wird dein Denken und Handeln transformieren. Die Antwort darauf wird dir eine klare Richtung für alle weiteren Lebensentscheidungen geben.

Was gibt deinem Leben Sinn?



Jeder hat eine Mission

Lies die Seiten
18–20



Wenn du Jesus folgst, bist du ganz allgemein dazu berufen, Seinem Vorbild zu folgen. Darüber hinaus kannst du einen einzigartigen Beitrag zur Weltgeschichte leisten. Weil dein Leben Gottes bewusster Entschluss ist. Und er für dich eine spezielle Aufgabe hat.

Dein Warum

Möglicherweise siehst du schon früh im Leben einen roten Faden. Vielleicht braucht es aber auch etwas Zeit. Nutze jede Gelegenheit, unterschiedliche Dinge auszuprobieren. **Werde aktiv!** Und taste dich Schritt für Schritt nach vorne.

Ein erster Eindruck

Auf den Seiten 21, 22 und 23 findest du jede Menge Fragen. Sie helfen dir, den Ist-Zustand zu beschreiben.

Hast du schon eine Antwort? Dann schreib sie auf! Wenn nicht, kein Problem. Nimm die Fragen mit für die nächsten Kapitel. So kannst du besser verstehen, wo du im Moment stehst.

Was kannst du richtig gut?

Warum stehst du morgens auf?

Was treibt dich an?

Was wäre möglich, wenn du furchtlos wärst?

Wo würdest du leben, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Und was würdest du tun, wenn du ausreichend Geld hättest?

Würdest du arbeiten? Wenn ja, was?

Noch mehr Fragen.

Mit wem willst du dein Leben verbringen?

Für welche Überzeugung nimmst du auch Nachteile in Kauf?

Welche Lebensentscheidung oder verpasste Chancen bereust du?

Was würdest du tun, wenn es dir egal wäre, was andere denken?

Welches langfristige Ziel hast du dir gesteckt?

Welches Ziel verfolgst du aktuell?

Wer unterstützt dich dabei?

Welche Szenen willst du unbedingt in deinem Lebensfilm sehen?

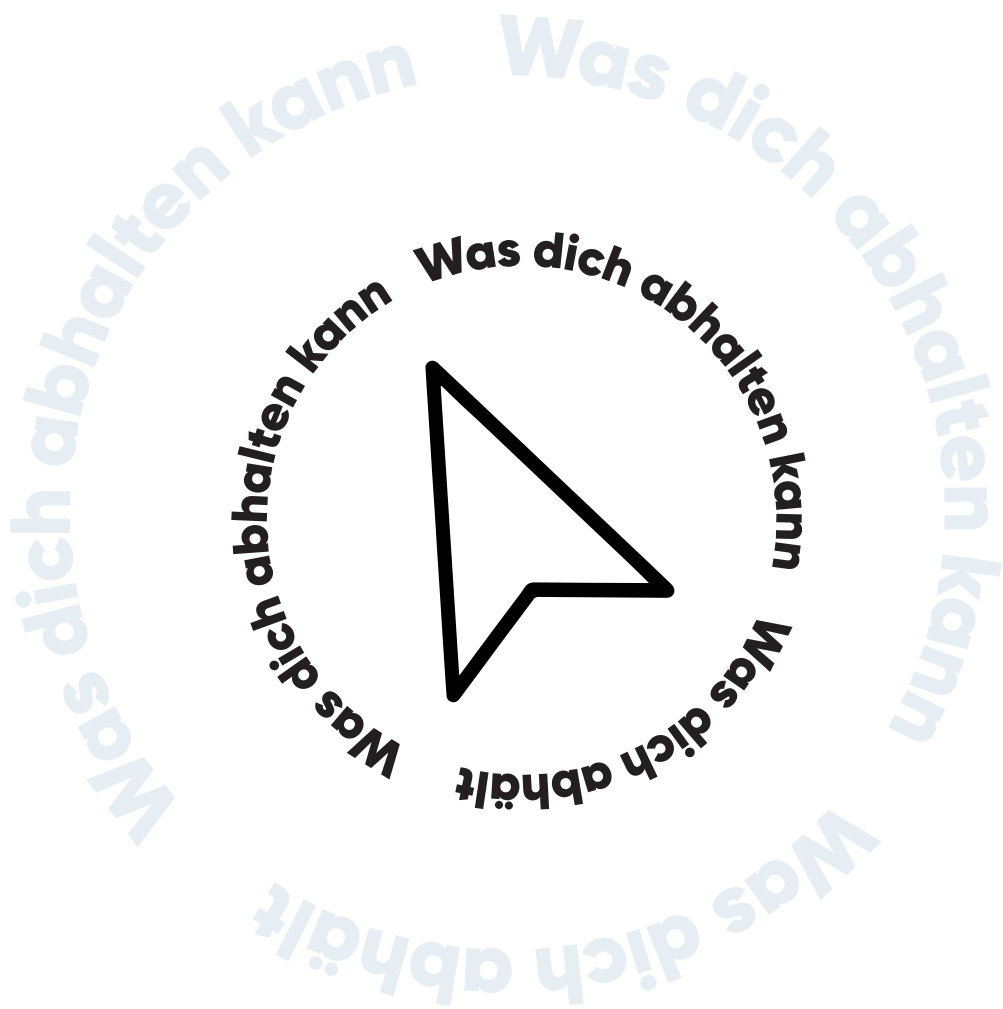
Vervollständige bitte
die folgenden Sätze!

Mein Leben ist...

In meinem Leben geht es darum, dass...

Das Wichtigste in meinem Leben ist, ...

Ich lebe, weil...



Um was es geht!

Lies die Seiten
25-33



Es gibt viele Gründe, die dich davon abhalten können, deine Mission zu leben. Du lässt einfach dein Potential ungenutzt liegen. Dabei verpasst du vor allem deine persönliche Entwicklung. Aber auch den positiven Einfluss, den dein Leben auf andere haben könnte.

Angst



Angst ist menschlich. Entscheidend ist, wie du damit umgehst. Sie kann dich schützen oder lähmen. Um deine Mission zu leben, wirst du Mut brauchen, trotz deiner Ängste das Richtige zu tun. Stelle dich deinen Herausforderungen! Wachse an und mit ihnen. Später werden wir uns noch einmal mit deinen persönlichen Ängsten auseinandersetzen.

Was motiviert dein Handeln? Liebe oder Angst? 

☐ Liebe

☐ Angst

Zweifel

Es gibt Zweifel, der dir hilft, Dinge realistisch einzuschätzen. Und es gibt Zweifel, der etwas Zerstörerisches in sich hat. Mach Gottes Wahrheit zu deiner Wahrheit! Wenn Gott es dir zutraut, schaffst du es. Lass dich nicht von Selbstzweifel abhalten. Jesus hat dich nicht erwählt, weil du alles kannst. Vielmehr hat er dich erwählt, weil er in dir so viel Potential sieht. Du darfst dir sicher sein: Er kennt dich. Und hat auch deine Limitationen schon mit einkalkuliert.

Unwissenheit

Lies dazu
34-35

Es kann sein, dass du es noch nie gehört hast: Gott hat eine einzigartige Mission für dich. Er hat dir besondere Fähigkeiten gegeben. Sie sind seine Zugabe zu deiner Aufgabe.



Prägung

Lies dazu Seite
35



Deine Vergangenheit beeinflusst, wie du heute denkst, fühlst und handelst. Lass dich motivieren: Es gibt mehr! Lebe deine Mission. Alles ist möglich, dem der da glaubt.

Welche Glaubenssätze hast du gelernt?

	WAHR	FALSCH
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Bewerte jeden einzelnen.

Welcher ist wahr?

Welchen solltest du nochmal
überdenken?

Was denkt Gott darüber?

Vernunft

Lies dazu

36–38

Vernunft und Verstand helfen dir, die Welt zu verstehen. Du brauchst sie, um dich im Leben zurecht zu finden. Trotzdem gilt: Gottes Wege sind nicht immer vernünftig. Seine Gedanken und Möglichkeiten gehen weit über das hinaus, was dir machbar erscheint. Lass es nicht zu, dass Vernunft und Verstand dich abhalten, Gott mehr zu vertrauen.

Wo erscheint dir Gottes Ruf unvernünftig?

In welchen Bereichen stehen dir Vernunft und Verstand im Weg?

Was würdest du dich trauen, wenn Sein Weg doch möglich ist?

Entscheidungen

Gott kommt zum Ziel. Trotzdem können Fehlentscheidungen zu Umwegen führen. Nimm Gott bei allen Lebensentscheidungen als Berater mit ins Boot. Manchmal befähigt er auch Menschen, die dir helfen, seinen Willen zu verstehen.

Was sind deiner Meinung nach die wichtigsten Lebensentscheidungen?

Bete regelmäßig dafür, dass Gott dir Weisheit und Klarheit bei diesen Entscheidungen gibt.

Lies dazu
38-40



Beziehungen

Lies die Seiten
40-44



Deine engsten Beziehungen beeinflussen dein Leben am meisten. Und damit auch deine Lebensmission. Entscheide dich für gesunde Beziehungen. Investiere in sie und lass toxische Beziehungen ein für alle Mal los. Gott hält schon neue Freunde für dich bereit, die dich bei deiner Mission unterstützen.

Im Begleitbuch auf Seite 43 findest du Eigenschaften, die gute Beziehungen ausmachen. Lies sie noch einmal und beantworte dann die folgenden Fragen.

In welcher Beziehung darfst du echt sein?

Wer bringt dich weiter?

Wer feiert mit dir deine Erfolge?

Wer gibt und nimmt gleichermaßen?

Wer sagt dir die Wahrheit in Liebe?

Wer akzeptiert deine Grenzen?

Welche Namen von Freunden oder Angehörigen tauchen bis hier her nicht auf?

Denk darüber nach, wie wertvoll diese Beziehungen im Hinblick auf deine Lebensmission sind. Wird es Zeit, manche davon loszulassen? Entscheide dich!

Sicherheit

Lies dazu
44-46

Der sicherste Ort auf Erden ist im Zentrum von Gottes Willen. An diesem Ort zu leben bedeutet manchmal, selbsterbaute Sicherheiten aufzugeben.

Auf was setzt du dein Vertrauen?

Was gibt dir Sicherheit?

Rückschläge



Dein Umgang mit Rückschlägen bestimmt, ob du auf der Strecke bleibst oder ob du als Sieger das Ziel erreichst. Erfolgreich zu sein bedeutet, trotz Entmutigungen immer wieder aufzustehen und weiterzumachen.



Erwartungen

Lies die Seiten
46 – 47



Deine Mission wird unweigerlich mit den Erwartungen anderer kollidieren. Letztendlich ist Gottes Erwartung die Einzige, die entscheidend für dein Leben ist.

Welche Menschen haben Erwartungen an dich, denen du dich verpflichtet fühlst?

Dienen sie DEINER Mission oder stehen sie im Widerspruch zu dieser?

Wie gehst du mit eigenen Erwartungen um?

Wie müsstest du sie anpassen, damit du Gottes Ruf folgst?

Kontrolle

Lies dazu
48–50

Das Leben zu kontrollieren ist eine Illusion. Gottes Plan für dich ist der sicherste Weg. Wenn es unsicher wird, darfst du dich darauf verlassen, dass der Schöpfer des Universums nie die Kontrolle verliert.

Was versuchst du unbedingt zu kontrollieren?

Wie wäre es, wenn du es loslässt? Wäre es ein Verlust oder eine Befreiung?

Bequemlichkeit

Lies dazu Seite
51



Deine Mission liegt außerhalb deiner Komfortzone. Bequemlichkeit kann dazu führen, dass du sie verpasst. Aufstehen und aktiv werden musst du selbst. Wenn du losgehst, wirst du merken: Gott ist mit denen, die aktiv werden. Mit der Zeit wird sich nach und nach auch deine Komfortzone erweitern. Manches, was dir anfangs schwer fiel, wird mit der Zeit leichter. Weil du gelernt hast, dass Gott dich nicht im Stich lässt. Du darfst wissen: Neue Herausforderungen warten auf dich.

Welche Gewohnheiten fühlen sich gut an, halten dich aber von deiner Mission ab?

Welche noch? Sei ehrlich! Nur so kommst du weiter.

Was ist deine Strategie, um aktiv zu werden?



Stolz

Lies dazu Seite
52

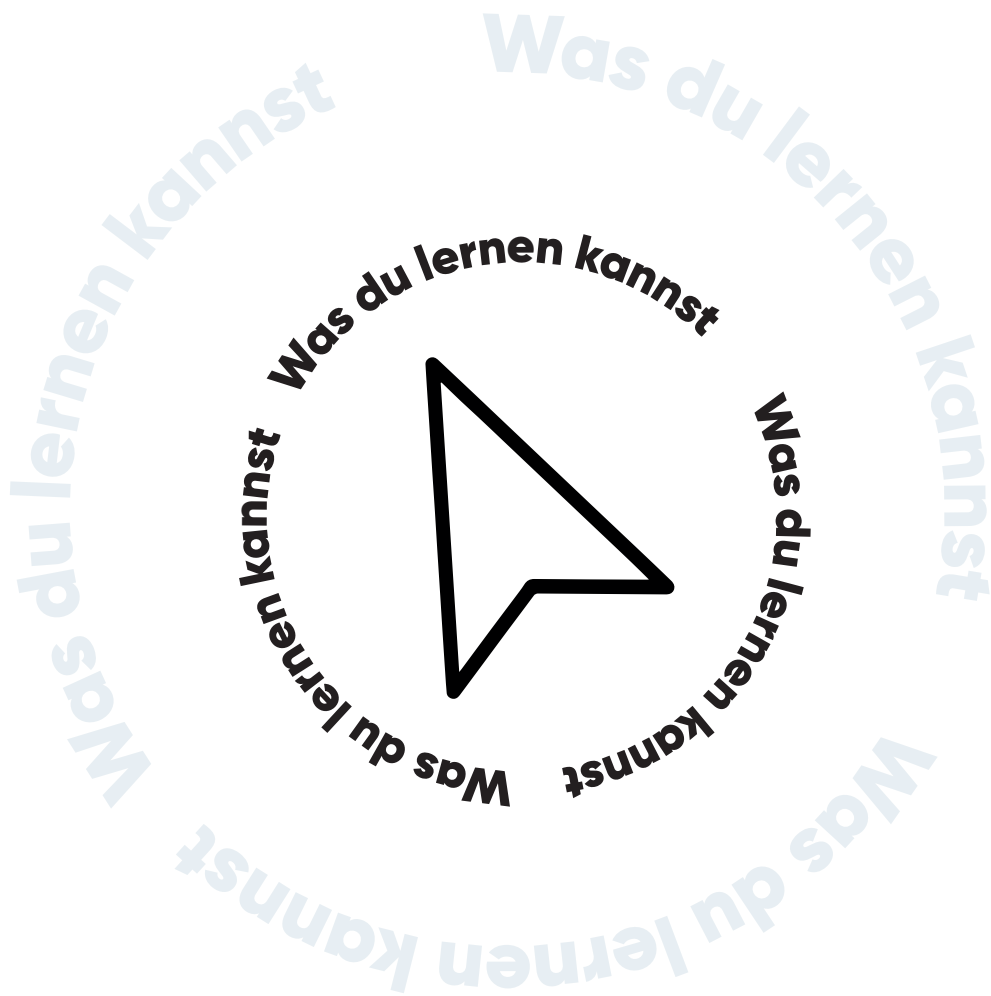


Deinen eigenen Willen Gott zu unterstellen ist der erste Schritt, Stolz zu überwinden. Du erkennst an, dass es jemand Größeres als dich gibt. Hast du mit Gottes Hilfe großes erreicht, erinnere dich daran, wem die Ehre gehört!

Auf was bist du stolz?

Was davon ist dein Verdienst?

Wo hat Gott dich dazu befähigt?



Was du lernen kannst

Lies dazu Seite
53-63



Folgst du Gottes Ruf, wirst du erleben, wie andere anfangen, dich zu unterstützen. Manche werden aber auch zweifeln und sich abwenden. Das ist normal. Es wird immer eine Reise des Glaubens, der Herausforderungen und des Wachstums sein. Du wirst Dinge lernen, die du nur auf deiner persönlichen Mission lernen kannst.

Neues Denken

Analysiere und erneuere deine Glaubenssätze. So wirst du mehr und mehr dein volles Potential entfalten. Bringe deine Überzeugungen in Einklang mit Gottes Wahrheit.

Untersuche die verschiedenen Bereiche deines Lebens. Geld, Beziehung, Familie, Freunde, Gesundheit, Arbeit Hobbys, u.a. Welchen Glaubenssätzen folgst du? Nutze dazu die Liste, die du auf Seite 20 zusammengeschrieben hast.

Manche Dinge glaubst du, weil es Menschen gesagt haben, die eine Stimme in deinem Leben haben. Denk daran, dass sie sich täuschen können!

In diesem Heft auf Seite 20 hast du bereits einige Glaubenssätze zusammengeschrieben. Jetzt wird es Zeit, diese genauer unter die Lupe zu nehmen.

Analysiere jeden einzelnen Glaubenssatz. Du findest eine Schritt-für-Schritt-Anleitung im Begleitbuch auf Seite 60 und 61.

Schreibe den ersten Glaubenssatz hier auf!

Hinterfrage! Von wem hast du diesen Glaubenssatz gelernt? Stimmt er wirklich? Gibt es Beispiele, wo es nicht so war?

Was ist Gottes Wahrheit? Wie denkt er darüber?

Suche in Gottes Wort die Wahrheit, die dich freisetzt! Wiederhole deine neuen Überzeugungen täglich. Damit sie dir in Fleisch und Blut übergehen.



Analysiere in gleicher Weise, deine weiteren Glaubenssätze. Was ist Gottes Wahrheit dazu?



Vergebung

Lies dazu Seite
64-66



Vergebung befreit dich von der Last der Vergangenheit. Sie ist in erster Linie für dich. Unabhängig davon, ob der andere es verdient hat oder nicht.

Wenn du vergibst, nimmst du dich selbst aus der Opferrolle. Nicht mehr die Tat bestimmt über dich, vielmehr kontrollierst du ihren Einfluss auf dein Leben.

Welche Erlebnisse deiner Vergangenheit tun noch immer weh?
Mit welchen kämpfst du bis heute?

Hast du das Recht auf Wiedergutmachung aufgegeben?
Hast du vergeben?

Wenn es Menschen gibt, denen du noch nicht vergeben hast, gilt das für dich: Ich verstehe dich! Es kann so schwer sein. Kämpf nicht allein. Hol dir Hilfe. Wenn du keine findest, melde dich bei einem Mentor oder Geistlichen. Sie können dir helfen, in eine neue Freiheit hineinzukommen.

Ängste überwinden

Lies dazu Seite
67-77



Angemessene Angst schützt dich. Nimmt sie überhand, kann sie dich aber auch lähmen. Die Frage ist also, ob deine Angst angemessen ist. Oder eben nur eine gefühlte Bedrohung darstellt. Angst zu überwinden wird ein Katalysator für Wachstum in deinem Leben sein.

Was macht dir Angst? Schreibe es in die Tabelle. Dann bewerte deine Ängste. Was ist real und was nur gefühlt?

Angst	gefühl	real
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐



Nimm deine Ängste ernst. Beginne damit, ihnen die Größe zu geben, die ihnen zusteht. Fange an, sie Schritt für Schritt zu transformieren.

Schritt 1: Verändere deine Perspektive. Schaue nicht länger auf die Bedrohung, sondern auf deinen Beschützer. Er befähigt dich. Er gibt dir die nötige Kraft. Mache Seine Wahrheit zu deiner.

Schritt 2: Passe jetzt deine eigene Bewertung an Gottes Wahrheit an. Was denkt er darüber?

Schritt 3: Verändere deinen Fokus.

Wo hat Gott dir in der Vergangenheit geholfen?

Wo hat sich Angst in Luft aufgelöst?

Welche Herausforderungen hast du bereits gemeistert?

Wovor hattest du früher Angst und heute nicht mehr?

Wie hast du sie überwunden?

Was kannst du daraus für die aktuellen Herausforderungen lernen?

Schritt 4: Lass los und entspanne dich. Gib deine Angst Gott ab, indem du betest. Sage ihm konkret, was dich beängstigt. Und bitte ihn, dir zu helfen die Wahrheit zu erkennen.

Schritt 5: Konfrontiere deine Angst. Stelle dich der Angst. Denn Ängste, denen du dich nicht stellst, werden irgendwann zu Grenzen.

Angst ist wie das endlose Scrollen auf Social-Media. Je mehr Zeit du damit verbringst, desto schwieriger ist es, aufzuhören. Lass es nicht zu, dass Angst überhandnimmt. Pack sie direkt bei der Wurzel. Kommst du nicht allein raus, nimm unbedingt Hilfe in Anspruch. Sprich mit einem Seelsorger, Psychologen oder Leiter darüber. Du wirst sehen, wie Angst ihre Macht verliert.

Du wendest jetzt vielleicht ein, dass du das alles schon probiert hast. Und trotzdem ist die Angst geblieben. Auch für diesen Fall habe ich eine gute Nachricht: Du wirst es schaffen!
Ich habe ganz hinten in diesem Arbeitsheft ein zusätzliches Kapitel angehängt. Du findest es auf Seite 66 unter dem Titel: **Was, wenn die Angst bleibt?** Es ist eine Anleitung, wie du Angst entschärfen kannst, um frei zu leben.



Sein und Tun

Lies dazu Seite
78-80



Entscheidend ist nicht, was du tust, sondern wie du es tust. Deine Herzenshaltung sagt mehr über deinen Charakter aus, als deine Taten. **Ein großer Charakter ist sich nie zu fein für kleine Aufgaben.** Gottes Liebe wird durch deine Taten sichtbar. Martin Luther King sagte einmal: "Jeder kann großartig sein, denn jeder kann dienen."

Was tust du für andere? Selbstlos und von ganzem Herzen?

Welche egoistischen Motive können hinter manchen Taten stecken?

Hindernisse

Lies dazu

81–85

Hindernisse werden dir immer dann begegnen, wenn du dich auf den Weg machst, deine Mission zu leben. Sei nicht überrascht. Das ist normal! Herausforderungen sind Chancen zum persönlichen Wachstum. In den meisten Hindernissen stecken ungeahnte Möglichkeiten. Nimm sie an und stelle dich ihnen! Behalte dein "Warum" im Blick und finde die Lösung.

Welche aktuellen Herausforderungen erscheinen
unüberwindbar?

Worin könnte die Chance liegen? Was könntest du lernen?

Welche Hürden der Vergangenheit hast du schon erfolgreich
gemeistert?



Ziele fokussieren

Lies dazu Seite
86-91



Ziele sind wichtig. Aber sie sind nicht alles. Fokussierst du dich nur auf das Ziel, kann dies dazu führen, dass du die Schönheit des jetzigen Momentes übersiehst. Ziele zu erreichen ist ein Prozess. Der Weg dorthin ist voller Überraschungen. Hier lebst du deine Mission. Zwischenziele können dir helfen, motiviert zu bleiben. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, Fortschritte zu messen.

Welches Ziel fokussierst du im Moment?

Welche neuen Ziele steckst du dir für die Zukunft?

Wie kommst du dort hin?

Welches Zwischenziel kannst du in drei Monaten erreichen?

Wie sieht der tägliche Weg dort hin aus?

Oder noch größer gedacht! Wo soll dein Leben hinführen?

Was willst du der Nachwelt hinterlassen?



Das Eisenhower-Prinzip

Das Leben besteht aus unzähligen Aufgaben. Einige dienen deiner Mission. Andere sind schlicht Zeitverschwendung. Herausfordernde Aufgaben haben oft ein ungeahntes Wachstumspotential. Das Eisenhower-Prinzip hilft dir, deine Prioritäten richtig zu setzen und Aufgaben effizient zu erledigen.

Lies dazu Seite
92-94



Stelle dir dabei für jede Aufgabe zwei Fragen:

Ist die Aufgabe dringend?

Ist die Aufgabe wichtig?

Finde für jedes der vier Felder Beispiele.

	Aufgabe wichtig?	Aufgabe unwichtig?
Aufgabe dringend?	<u>Referat morgen abgeben</u> 	<u>Jacke abholen</u>
Aufgabe nicht dringend?	<u>Klassenarbeit in zwei Wochen</u> 	<u>Status auf Social Media checken</u>



Möglichmacher

Lies dazu Seite
95-97



Es ist mehr möglich, als du dir vorstellen kannst. Gott hat ein unglaubliches Potential in dich hineingelegt. Was er dir zutraut, ist auch möglich! Er befähigt dich dazu, dass scheinbar Unmögliche zu schaffen. Nur Grenzen, an die du glaubst, wirst du auch erreichen.

Blättere noch einmal zurück auf Seite 14-16.

Welchen Schmerz, welche Aufgabe, welche Herausforderung traut Gott dir zu?

Was wäre möglich, wenn es keine Limits gäbe?

Welcher Traum wäre Realität, wenn du frei von Angst und Zweifel wärst?

Welches Versagen von gestern war der Auslöser für den Erfolg von heute?

Lass dich nicht abhalten, deine Mission zu leben!
Alles ist möglich.



Lies dazu

98-100

Unnormal sein

Dein „Normal“ ist von dem geprägt, was du als Erstes in deinem Leben erlebt und gelernt hast. Fordere das "Normal" heraus und fange an, außerhalb der vorgegebenen Box zu denken. Dann komme ins Handeln. Auch wenn das bedeutet, anders zu sein. Die Norm in Frage zu stellen braucht Mut.

In welchen Bereichen deines Lebens bist du nicht normal?
Wie ist das für dich?

Was finden andere „normal“, mit dem du überhaupt nicht klarkommst?

Wen kennst du, der genauso unnormal ist wie du?



Gelassenheit

Lies dazu Seite
100–103



Eine innere Gelassenheit wurzelt im Vertrauen auf Gottes Souveränität. Du erkennst die Realität an. Und trotzdem glaubst du, dass Gott das letzte Wort hat. Wer gelassen ist, hat Vergangenes und Zukünftiges losgelassen. Er lebt im Jetzt.

Was macht das mit dir, dass Gott alles unter seiner Kontrolle hat?

Schaust du gelassen in die Zukunft, oder musst du alles kontrollieren?

Wo hast du den Mut, Gott wirklich zu vertrauen?

In welchen Bereichen fällt es dir schwer?

Resilienz

Lies dazu Seite
104–107



Resilienz ist die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufzustehen und weiterzumachen. Zu wachsen und nicht daran zu zerbrechen. Es gibt Faktoren, die deine Resilienz erhöhen. Du kannst aktiv daran arbeiten. Dazu gehört das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Optimismus, die Fähigkeit, Lösungen zu sehen anstatt Probleme. Eigene Emotionen zu benennen und zu regulieren. Oder Beziehungen mit anderen aufzubauen.

Auch äußere Faktoren helfen dir. Eine unterstützende Familie, Freunde, Bildung, finanzielle Ressourcen. Oder aktives Engagement in der Gemeinde und Gesellschaft.



Für welche Herausforderungen des Lebens fühlst du dich gut vorbereitet?

Welche Resilienzfaktoren kannst du noch entwickeln?

Wie kannst du das erreichen? Mach dir einen Plan!



Mut, Demut, Langmut

Lies dazu Seite
108–112

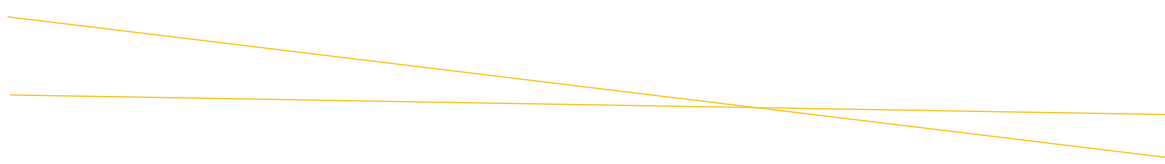


Deine Mission ist Gottes Lebensschule für dich. Er wird sich die Freiheit herausnehmen, dich zu formen. Mut wird dir eine Kühnheit verleihen, die dich über dich selbst hinauswachsen lässt. In anderen Momenten wird es die Demut oder Langmut sein, die Gott in dir entwickelt. Eins ist sicher: Lässt du dich auf diese Reise ein, wird sie dich für immer verändern!

Für was brauchst du Mut, um deine Mission zu erfüllen?

Wer oder was fordert deine Langmut heraus?

Wie zeigt sich Demut in deinem Leben?



Erste Schritte

Lies dazu Seite
113-119



Die wichtigste Entscheidung

Jetzt wird es konkret. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach deiner persönlichen Mission. Keine Frage: Du hast eine. Und nur du kannst sie erfüllen. Die Suche kann beginnen.

Vorab müssen wir uns noch kurz um die Basis kümmern. Es geht um die wichtigste Entscheidung in deinem Leben. Was ich damit meine, findest du auf Seite 120-122.

Hast du die wichtigste Entscheidung schon getroffen?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn nein, was hält dich ab?

Lies dazu **120-122**

Lies dazu
123-127

Schattenseite

Du wirst es dir schon gedacht haben: Es gibt Missionen, die ganz sicher nicht Gottes Traum für dein Leben sind. Deine Mission wird immer im Einklang mit Gottes Geboten und seiner Botschaft der Liebe sein. Wenn nicht, dann ist es wohl eher DEIN Traum und nicht SEINER.

Welche Beispiele fallen dir ein, die sicher nicht Gottes Absicht entsprechen?



Berufung

Lies dazu Seite
128–131



Berufung bedeutet, gerufen zu sein. Gleichzeitig braucht es von dir die Bereitschaft, dem Ruf zu folgen. Die Bibel gibt jedem Glaubenden ganz allgemeine Aufgaben. Eine Auswahl findest du auf Seite 129 und 130.

Ganz allgemein

- _____
- _____
- _____

Darüber hinaus hat Gott eine spezielle Berufung für dich.
Eine Aufgabe, die du am besten erfüllen kannst.

Welchen speziellen Ruf könnte Gott für dich haben?

- _____
- _____
- _____

Was dein Herz berührt

Lies dazu Seite
132 – 133



Gott hat einen Teil von Sich in dich hineingelegt. Einen Teil, der aus Liebe handeln muss und nicht länger zusehen kann, wie Unrecht geschieht. Ein Teil, der Gottes Herzschlag trifft. Was ist das bei dir? Wir kommen deiner Mission näher!

Wofür schlägt dein Herz?

Welche Not oder Ungerechtigkeit willst du nicht länger hinnehmen?

Wo denkst du, dass diese Welt eine Veränderung braucht?

Wo bist du für diese Veränderung die Antwort?



Deine Stärken

Lies dazu Seite
134–138



Deine Stärken sind Gottes Zugabe zu deiner Mission. Kennst du sie? Oft fällt es leichter die Stärken anderer zu sehen, weil die eigenen schon immer Teil des Lebens sind. Dabei übersiehst du, welche Superkraft Gott in dich hineingelegt hat.

Mit diesen Fragen bekommst du einen Eindruck davon, wo deine Stärken liegen.

Welche Aufgabe erledigst du mit so einer Leidenschaft, dass du sogar die Zeit aus den Augen verlierst?

Was geht dir unglaublich leicht von der Hand?

Was lernst du schneller als andere?

In welchem Bereich löst du Probleme schneller als andere?

Welche Aufgaben erledigst du freiwillig?

Welche schwierigen Herausforderungen nimmst du gerne an, weil du darin gut bist?

In welchen Momenten fühlst du dich am lebendigsten und kraftvollsten?

Willst du mehr darüber erfahren, was deine Stärken sind? Das Gallup-Institut hat herausgefunden, dass es 34 Stärken gibt, die bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Wenn dich das interessiert, dann empfehle ich dir die Seite **www.strenghtsfinder.com**.

Hier findest du mit einem Fragebogen heraus, worin deine Stärken liegen.

Wird deine Mission immer nur deinen Stärken entsprechen? Ganz sicher nicht! Deine Mission wird Bereiche enthalten, die dir Angst machen. Du fühlst dich der Herausforderung nicht gewachsen, weil es nicht deinen Stärken entspricht. Sei dir im Klaren, dass Gott dich genau dafür befähigt. Es dient deiner Abhängigkeit von Ihm.

Die anderen

Lies dazu
139–140

Inspiration ist wie ein Funke, der das, was in dir ist in Brand setzt. Lass dich von Gott, seinem Wort und anderen Menschen inspirieren! Mach dich auf die Suche! Lies Bücher! Hör Podcasts! Besuche Seminare! Und lass dich entzünden!

Welche Vorbilder hast du in deinem Leben?

Lass dich nicht von Feuerlöschern oder „Asbest-Menschen“ niedermachen. Zuerst lachen sie über dich. Dann stellen sie sich möglicherweise gegen dich. Und schlussendlich kann es passieren, dass sie deine größten Unterstützer werden.

Welche Feuerlöcher und "Asbest-Menschen" gibt es in deinem Leben? Schreibe ihre Namen auf!

Manchmal sind es Familienmitglieder oder Freunde. Das kann besonders herausfordern. Bleib dran! Lass dich nicht entmutigen! Es geht um deine Mission.

Deine Vision und Mission



**Lies die Seiten
141–150**

Visionen sind Zielpunkte auf dem Zeitstrahl deines Lebens. Den größten und letzten Punkt kannst du als Lebensvision beschreiben. Klare Ziele geben deinem Handeln eine Richtung. Eine Vision erreichst du, in dem du täglich deine Mission lebst. Jetzt wird es praktisch!

Formuliere deine Ziele

Visionssätze helfen dir, deine Ziele klar zu benennen und den Erfolg zu messen. Sie dienen dir als Motivation. Visionssätze sind klar und prägnant. Sie sind ausgerichtet auf ein Ziel in der Zukunft. Wage dabei, groß zu träumen. Und leg fest, bis wann du das Ziel erreicht hast.

Schreibe ein konkretes Ziel auf. Träume groß und lass alle falsche Bescheidenheit hinter dir.

Bis wann wirst du dieses Ziel erreicht haben? _____

Überleg dir, was deine Motivation dahinter ist, dieses Ziel zu erreichen. Schreibe es auf! Mit wem willst du das Ziel erreichen?



Gewohnheiten entwickeln

Um langfristig Erfolg zu haben, reicht es nicht, ein Ziel zu haben. Es braucht kleine Schritte. Und noch wichtiger: Es braucht gute Gewohnheiten. Je niedriger die Aktivierungsenergie, desto wahrscheinlicher ist dein Erfolg. Was meine ich damit? Setze die Hürde so niedrig wie möglich. Es muss dir leichtfallen, in Aktion zu treten.

Wichtig ist, dass du realistisch bleibst und dich nicht überforderst. Du wirst sonst frustriert sein und schnell die Motivation verlieren. Große Visionen erreicht man in kleinen Schritten. Ein Beispiel könnte so lauten:

Vision: Ich bin ein Sportler, der bis Ende des Jahres einen Halbmarathon läuft.

Schritte ans Ziel: Deshalb trainiere ich dreimal in der Woche und folge einem Trainingsplan.

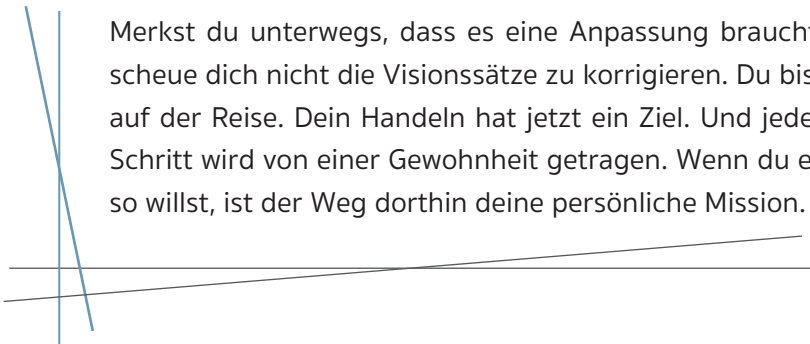
Gewohnheit: Ich stelle meine Trainingsschuhe schon am Vorabend an die Türe, damit es morgens gleich losgehen kann.

Jetzt bist du dran! Werde konkret. Lass keinen Spielraum für Ausreden. Schreibe konkret auf, mit welchen Gewohnheiten du Schritt für Schritt deine Vision erfüllen wirst.

Vision:

Schritte:

Gewohnheiten:

An abstract graphic consisting of several thin lines. A vertical blue line intersects a horizontal grey line. A diagonal grey line also intersects the vertical blue line. Another diagonal grey line intersects the horizontal grey line. These lines create a series of geometric shapes and intersections.

Merkst du unterwegs, dass es eine Anpassung braucht, scheue dich nicht die Visionssätze zu korrigieren. Du bist auf der Reise. Dein Handeln hat jetzt ein Ziel. Und jeder Schritt wird von einer Gewohnheit getragen. Wenn du es so willst, ist der Weg dorthin deine persönliche Mission.

Was deine Mission ausmacht

Deine Mission beinhaltet deine Stärken.

Deine Mission ist Gottes Traum für dein Leben.

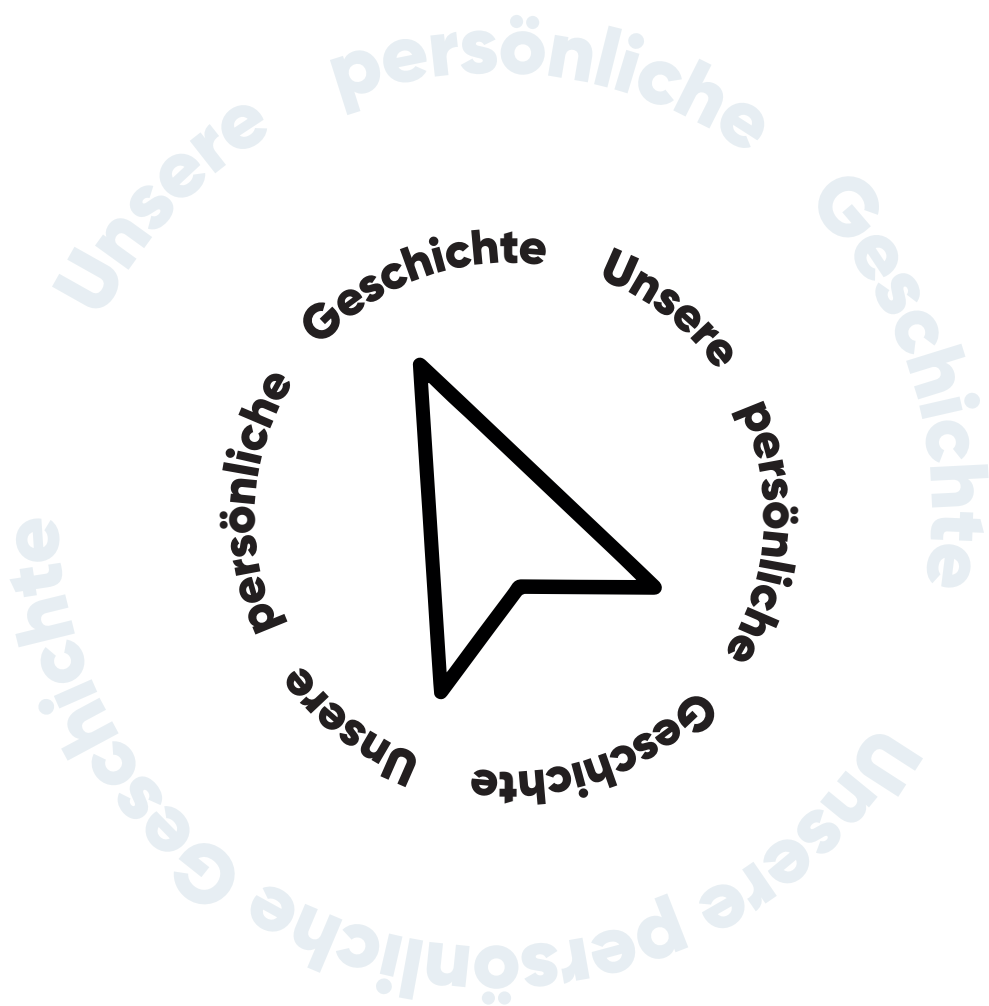
Deine Mission begegnet einer Not dieser Welt.

Deine Mission ist mehr als Selbstverwirklichung.

Deine Mission ist übernatürlich.

Deine Mission hilft dir weiterzukommen.

Deine Mission beschreibt dein Sein.



Unsere persönliche Geschichte



**Lies die Seiten
151-176**

Wenn du es bis hier geschafft hast: Herzlichen Glückwunsch! Dir scheint es ein Anliegen zu sein, weiterzukommen. Im nächsten Kapitel nehme ich dich einen Moment mit, in unsere persönliche Reise. Lies zuerst die Seiten 151 bis 160. Wenn dich das inspiriert und du mehr über unser Leben erfahren willst, empfehle ich dir meine weiteren Bücher. Du findest sie auf unserer Homepage www.findyourmission.me

Also: Hol Popcorn raus und lass dich inspirieren!



Das Wichtigste zum Schluss

Bevor ich dir die letzte Frage stelle, nimm noch einmal das Buch „Find your Mission - jeder Mensch hat eine Mission, die nur er erfüllen kann“ zur Hand. Auf den Seiten 161-169 wird es noch einmal spannend. Denn jetzt kommt eine tiefe Wahrheit, die dich überraschen und freisetzen wird.

Denn die Wahrheit über deine Mission lautet:

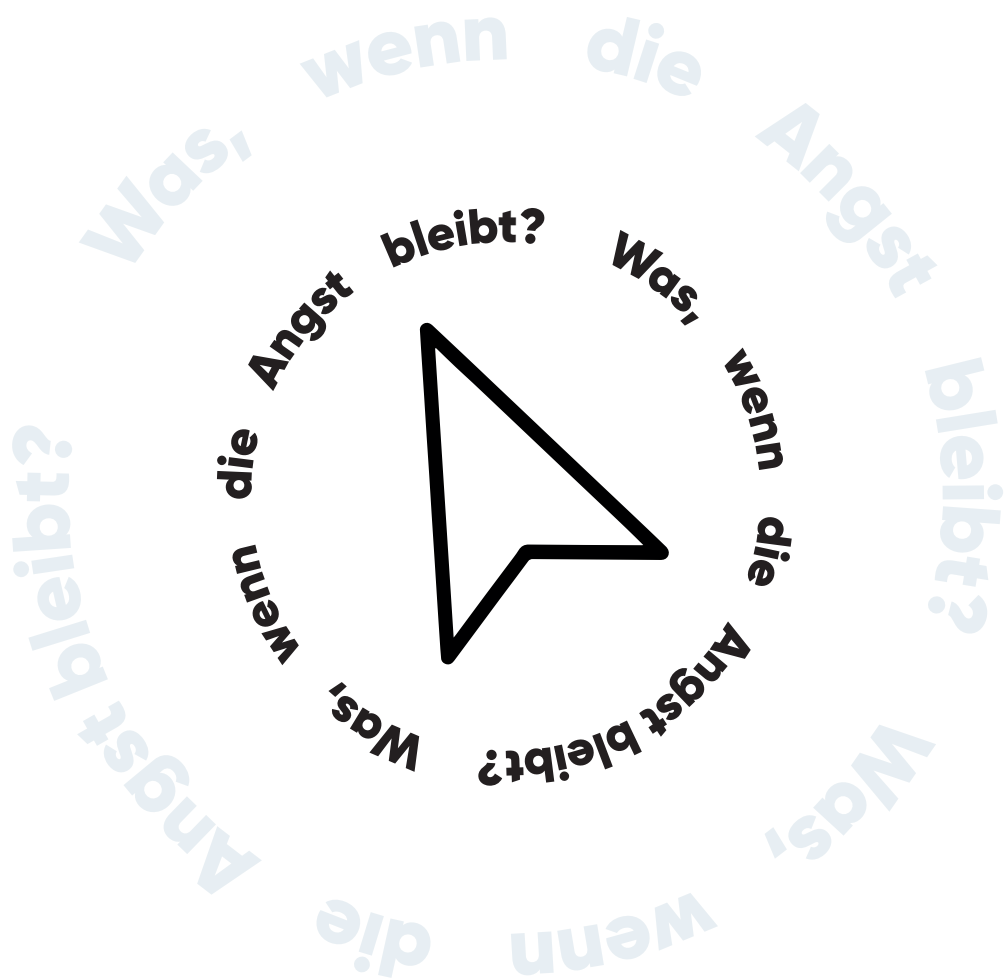
Was löst diese Wahrheit in dir aus?

Eine letzte Frage

Du hast es geschafft! Mit deinem Durchhalten hast du bewiesen, dass es dir ein echtes Anliegen ist, Gottes Mission für dein Leben zu finden. Ich möchte gerne von dir hören. Wie hat dich dieses Buch weitergebracht? Wie hat es dein Leben verändert? Schreib mir doch an **mission@findyourmission.me** Deine Geschichte interessiert mich, weil sie einzigartig ist. Denn du hast eine Mission, die nur du erfüllen kannst.

Dr. Benjamin

Anhang



Was, wenn die Angst bleibt?

Wenn du hierher geblättert hast, ist Angst wohl ein größeres Thema in deinem Leben. Es kann sein, dass du Angst als ein schlechtes Gefühl wahrnimmst. Mach dir unbedingt bewusst, dass es auch eine gute, beschützende Seite hat.

Angst ist eines unserer Grundgefühle. Zur Angst zählt alles, was du mit Furcht, Besorgnis und Panik verbindest. Sie tritt immer dann auf, wenn eine Situation bedrohlich ist. Oder eben als bedrohlich empfunden wird. Auf Seite 35 hast du den Unterschied kennengelernt. Als es darum ging, ob die Angst real oder nur gefühlt ist.

Alle Gefühle haben eins gemeinsam: Es gibt einen Auslöser, der dazu führt, dass dein Gehirn in Aktion tritt. Dieser kann von außen oder eben in Form eines Gedanken von innen sein. Was dann folgt, ist eine körperliche Reaktion. Bei Angst fängt dein Herz an zu rasen. Der Blutdruck steigt. Die Atmung wird schneller. Die Muskeln verspannen und du fängst an zu schwitzen. Im letzten Schritt trittst du in Aktion. Entweder du versuchst die Bedrohung zu bekämpfen, oder du flüchtest. Im Falle einer realen Bedrohung macht das auch Sinn.

Aber was, wenn hinter dem Auslöser eben nur ein Gedanke steckt? Und damit deine körperliche Reaktion völlig übertrieben ist?

Wir kommen der Lösung näher

Wenn es also Gedanken gibt, die unnötige Auslöser von Angst sind, wäre es dann nicht sinnvoll, diese einfach nicht zu beachten?

Dein Gehirn denkt ständig vor sich hin. Und es erzählt dir dabei unaufhaltsam Geschichten. So, als würde durchgehend ein Radio im Hintergrund laufen. Bis du auf einmal einen Song wiederer kennst. Dabei ist egal, ob dir das Lied gefällt oder nicht. Der Song hat jetzt deine Aufmerksamkeit.

Genauso ist es mit deinen Gedanken. Egal, ob der Gedanke dir hilft oder nicht. Ob du ihn liebst oder komplett ablehnst. Er ist da und hat es in dein Bewusstsein geschafft. Dabei sind Gedanken nicht mehr als Worte im Inneren deines Kopfes.

Einfach nur Worte. Wie der Text bei einem Lied.

Bist du wirklich das, was du denkst?

Einige Wahrheiten können dir helfen, deine Gedanken richtig einzuordnen. Dabei ist der erste Schritt, dass du verstehst: **Du bist nicht das, was du denkst.** Gedanken entstehen von allein. Um das besser zu verstehen, rate ich dir, anzufangen, deine Gedanken zu beobachten. So schaffst du eine Distanz zwischen dir und dem Gedanken.

Beobachte, was du denkst!

Hör deinen Gedanken einfach zu. So, als würdest du Radio hören. Frage dich dabei immer: **Ist dieser Gedanke hilfreich oder nicht?** Dabei ist egal, ob er wahr ist. Die Frage ist, ob er dir hilft. Wenn nicht, lass ihn los!

Gedanken kommen und gehen. Wie ein Lied nach dem anderen im Radio. Einen Angstgedanken kannst du mit einem Ohrwurm vergleichen. Und genau hier löst der Angstgedanke eine Reihe von unangenehmen Reaktionen aus.



Wie du einen Gedanken loslässt.

Beobachte deine Gedanken.

Hast du schon einmal versucht, einen Ohrwurm loszuwerden? Egal, wie sehr du ihn bekämpfst. Kaum ist es ruhig, ist er wieder da. Wenn du ihn loswerden willst, musst du ihn annehmen. Er ist da. Was soll's. Bei Angstgedanken ist es so ähnlich. Gedanken, die du annimmst, verlieren ihre Macht. Ich meine nicht, dass du dich mit diesem Gedanken verbindest. Im Gegenteil. Vielmehr, dass du ihn als Beobachter wahrnimmst. Sprich den Gedanken aus. Deine Beobachtung könnte so beginnen: „Ich merke, dass ich gerade denke, dass ich ...“

Kontrolliere, was du beeinflussen kannst.

Du hast beobachtet, wie Worte in deinem Kopf Angst ausgelöst haben. Ohne dass du sie kontrollieren kannst. Jetzt kommt der aktive Teil. Fange an, deine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was du beeinflussen kannst. Das Einfachste ist deine Atmung. Solange du lebst, atmest du! Halte einen Moment inne. Atme tief ein und aus. Zehnmal, zwanzigmal. Eine Minute. Egal, wie lange. Achte darauf, wie dein Bauch sich hebt und die Lungen sich füllen. Setze den ganzen Fokus auf deine Atmung. Langsam, aber sicher wirst du merken, wie sich die Spannung in deinem Körper reduziert.

Hören und beobachten.

Zurück zum Radio. Während du atmest, vergeht ein Lied nach dem anderen. Genauso ist es auch mit Angstgedanken. Dein Fokus liegt im Hier und Jetzt. Die Gedanken ziehen vorbei. Wann immer sich Angstgedanken in den Vordergrund drängen, fokussiere dich erneut auf deine Atmung.

Deine Mission leben!

Angst zu überwinden, fordert Mut. Dafür ist es wichtig, dass du dir im Klaren darüber bist, wofür du stehst. Was deine Werte sind. Welche Person du sein willst. Diese Klarheit hilft dir, mit voller Kraft weiterzugehen. Bringe dein Handeln in Einklang mit deinen Werten. Und dann fange an, das Richtige zu tun. Angstgedanken werden dich nicht mehr abhalten können, deine persönliche Mission zu leben.

Hier ist Platz für deine
Notizen.



Dr. Benjamin Zeier

Find Your Mission

fym

Erschienen: März 2024

ISBN 978-3-96592-041-5