

SüdWest-Info



Nummer 74

für die neupostolische Jugend
der beiden Reutlinger Bezirke **Süd** und **West**



Liebe Jugend,
im Monat August findet kein Jugendgottesdienst oder ähnliches statt, daher ein Grußwort von mir. Denn einmal im Jahr, wollen wir den fleißigen Bezirksämter auch mal eine Pause gönnen. Die erste Hälfte des

Jahres ist vorbei und ihr habt bestimmt schon manche Höhen und Tiefen durchlebt und es trotzdem bis hier her (irgendwie) geschafft. Dafür gratuliere ich jedem Einzelnen. Die Sommerferien stehen vor der Tür, das bedeutet, endlich ist ein weiteres Schuljahr gemeistert. Meine Schulzeit ist noch nicht so lange her, daher weiß ich, was man heutzutage alles leisten muss. Wenn die Schulnoten schlechter als erwartet ausfallen, steckt den Kopf nicht in den Sand, nächstes Mal wird's besser, wenn ihr was dagegen tut. Ferien bedeutet auch, wegfahren oder zu Hause bleiben. Macht aus eurer (sorgen)freien Zeit das Beste. Genießt die Tage und Nächte, schafft Erholung und viel Freude mit Familie und Freunden. Macht euch diese Freude durch Kleinigkeiten nicht zunichte, lasst euch den Frieden etwas kosten, z.B. durch das Aussprechen einer Entschuldigung oder ein Aufeinanderzugehen. Nehmt euch Zeit, diesen langen und sehr interessanten Artikel „Frust in Lust – Freude trainieren!“ zu lesen. Dieser enthält einige Tipps, die ihr vielleicht gerade brauchen könnt. Wer ihn nicht braucht, ist zu beneiden und zu wünschen, dass es so bleibt.

Ich freue mich, euch im September alle wieder zu sehen,
liebe Grüße, Ralf

August 2014

1	Fr	Kids Camp bis 06.08.2014	
2	Sa		
3	So	10:30 Uhr Gottesdienst im Kids Camp (DL BE Sippel)	
4	Mo		
5	Di		
6	Mi		
7	Do		
8	Fr		
9	Sa		
10	So		
11	Mo		
12	Di		
13	Mi		
14	Do		
15	Fr		

Im Monat August findet kein Jugendgottesdienst statt.

IKT 2014: Frust in Lust – Freude trainieren!

Wie trainiere ich Freude? Wie motiviere ich mich und andere? Wie komme ich aus meinem Durchhänger wieder raus? Wie erhalte ich mir die Freude? Wie verwandle ich Frust in Lust?

Zur Beantwortung dieser Fragen trat Torsten Will vor ein Publikum von rund 1.300 Personen und zeigte uns in sehr kurzweiligen 90 Minuten wie jeder seinen Freudebarometer steigern kann! Der folgende Bericht ist ein Gedankenprotokoll dieses Vortrages:

Wo steht Dein persönliches Freudebarometer? 50 %? 80 %? 100 %? 130 %? Bring Deinen Freudebarometer auf mindestens 100 %! Freu Dich! Jeden Tag! Es hilft Dir nicht, nur mit 80 % rumzulaufen! Wieso? Ganz einfaches Beispiel: Wenn Du versuchst nur mit 60 % an ne Knackwurst zu kommen... Du wirst Sie nie erreichen ... Wenn Du was willst, musst Du Dich mindestens zu 100 % bemühen dat Ding zu kriegen ... Lauf mit einem Lächeln durch den Tag! Auch wenn Dein Kontostand grad negativ ist, ändern kannst Du es in diesem Moment sowieso nicht, freu Dich trotzdem, kost ja nix! Freu Dich darüber das Dir das gelungen ist und Deine Bank sowas zugelassen hat! Lächel den Langzeitpre-

diger am Sonntagmorgen an, denn wenn Du nicht lächelst, denkst der: Oh der versteht mich nicht, das muss ich nochmals genauer erläutern... Wenn Du ihn aber anlächelst, denkt er: Oh der versteht mich, da kann ich die Botschaft kürzen! Lächeln ist sowieso die kostengünstigste Nahrungsergänzung! Wenn Du lächelst nimmst Du viel mehr Sauerstoff auf, dein Gehirn wird besser durchblutet! Du bist fitter und aufgeweckter! Beim Lachen schubbern die Organe aneinander, für den Körper ist das Entspannung pur! Steh gerade wenn Du lächelst, lass dich nicht hängen! Aufrecht geht's Dir besser! Zieh die Mundwinkel nach hinten! Hab positive Gedanken! Spring morgens aus dem Bett und lächle deinen Gegenüber im Badspiegel an: Sag Dir: Sexiest man/woman alive! Mach das jeden Tag! Denk positiv! Der Amerikaner hat nen Spruch: „First fake it, than make it“. Probiere zuerst aus und dann lebe es! Lächle! Denk positiv! **Lass Deine Mundwinkel nicht hängen, der innere Gedanke steuert unsere Stimmung in jedem Moment! Nur positiv bist Du stark!**

Lass das Zeitung lesen! Warum? Du springst aus dem Bett, lächelst, Sexiest man alive, du frühstückst und was liest Du dann?



Unglück, Unfall, ... wie grausam ist die Welt. Das brauchst Du am frühen Morgen nicht! Wenn die Welt untergeht erfährst Du das noch früh genug! **Belaste Dich nicht mit Negativem!** Ausser, wenn Du auf Schmerz stehst, dann lies die Zeitung! Bis zu den Todesanzeigen! Wenn ich dann zur Arbeit fahre auf der Autobahn, nehm ich immer die mittlere Spur, dann kann ich den Menschen neben mir im Stau immer zulächeln und winken! Und wenn der links neben mir miesepetrig guckt, dann zeig ich auf seinen rechten Vorderreifen und geb ihm das internationale Zeichen für „Fenster runterkurbeln“, das versteht der dann auch und ich sag ihm dann völlig entspannt und freundlich: „Ich wollt Ihnen nur sagen, dass mit Ihrem rechten Vorderrad absolut alles in bester Ordnung ist! First fake it than make it! Zeig den Menschen das es Dir gut geht!

Wenn nicht wir uns als Christen sich freuen, ja wer denn dann? Es heißt doch, „die frohe Botschaft“ nicht die „drohende Botschaft“! Selbst Jesus dachte so! Wisst Ihr noch? Sein erstes Wunder? Er machte Wasser zu Wein. Und das war ein guter Wein! Jesus hats zum trinken gemacht! Er wollte das sich die Menschen freuen! Dann: **Vergiss den Fernseher!** Manche Leute haben den Fernseher im Schlafzimmer und ziehen sich vor dem Schlafengehen noch kurz mal Hitchkooks „Vögel“ rein, und wundern sich am nächsten Tag, dass sie nur komischen Vögeln begegnen... **Schlaf ist der Beginn des neuen Tages!** Den neuen Tag kannst Du positiv beeinflussen, den vergangenen Tag kannst Du nicht mehr zurückholen und besser machen. Starte den Prozess des Ausruhens ohne Einfluss von Dritten! Sei dankbar wenn du dich ausruhst! Frag dich jeden Abend vor dem Einschlafen: **Was war heute richtig gut? Was durfte ich heute geben? Wo konnte ich für andere ein Vorteil sein? Wer liebt mich? Wen liebe ich?** Mach das mindestens 21 Tage lang, so lange braucht der Zyklus in unserem Kopf um eine Veränderung zu verinnerlichen! Wie gehst Du in den Tag? Laß dich nicht gehen! Benutz Deinen Rasierer! Sei nicht stachelig! So wie du der Welt begegnest, so kommt sie Dir entgegen!

Neulich war ich im Wald, da seh ich ne Ameise, denk ich na die ärger ich mal: Stell nen Fuss vor sie hin... was macht die Ameise: geht links am Schuh vorbei... denk ich hoppla und stell den Schuh wieder hin. Die Ameise geht rechts vorbei... Hey, wieder Schuh hin... Die Ameise geht über den Schuh... **Denk in Lösungen! Nicht in Problemen!** Geh um den Granitfels herum und lass dich nicht stören davon! Die Ameise steht auch nicht hin und stemmt die Arme in die Seite, guckt dich an und sagt „Ey hör mal zu, so geht dat nich ...“ Begrüß das Problem, ignorier es und geh drumrum. Denk nicht drüber nach. **Dazu gehört Mut!** Machen und Tun! Wir Christen sind keine Problemlöser aber wir sind professionelle Beter! **Bete um Lösungen!** Jetzt! hier! gleich! nicht erst Abends! Rede über Lösungen nicht über Probleme! Nimm mal Abstand von Dir selbst und nimm Dein Umfeld wieder wahr und erkenne es an. **Konzentrier Dich auf das was toll ist! Wie oft hast Du in den vergangenen 3 Tagen: KLASSE! SUPER! DANKE! ICH FREU MICH!** gesagt?

Neulich stand ich an der Kasse eines Kaufhauses, dort war ein Aufsteller mit einem Smilie zu den Kunden hingestellt. Als ich dann bezahlt habe, hab ich den Aufsteller zur Kassiererin gedreht und

gesagt: „Stand falsch herum, war für Sie gemeint“. Gib Deinem Leben mehr als nur Gleichmäßigkeit und Gleichgültigkeit! FREU DICH! Auch wenn der Chor falsch singt, freu Dich! Du kannst es hören! Piercing und Tätos beim Nächsten! Freu Dich! Du kannst es sehen! Art in church! Kunst in der Kirche! **Was nützt es Dir nur den Regenbogen beschrieben zu bekommen, wenn Du ihn nicht sehen kannst?** Regenbogen ... Da lebt jemand anders, als Du es in Deinem Hirn denkst oder planst ... Freu Dich darüber! Jeder hat das uneingeschränkte Recht zu lieben und geliebt zu werden, so wie er es für sein Leben richtig empfindet!

Habe einen Weitblick! Der Fels vor Dir ist, wenn ich ein Stück höher gehe, schon nicht mehr so groß, nach einer Woche ist er schon klein, ein Jahr später hat er keine Relevanz mehr! Manchmal klappt auch gar nix bei mir, es läuft nicht so gut und die Leute fragen mich: Wie geht's Dir? Ich sag dann: Im Moment ist alles ausser Kontrolle! Dann denken die Leute: Man oh man, hat er wieder n Riesending am Laufen... Frustrationen bleiben leider immer wieder, aber die Sicht der Dinge, kannst Du verändern! **Mit Freude hast Du ne bessere Grundlage um die Dinge besser zu sehen und damit klar zu kommen!** Dreh dich mal wieder um, veränder Deinen Standpunkt, stell Dich auf den Kopf, sieh es aus einer anderen Sicht! Als kleines Kind lerntest Du laufen, alle haben Dich motiviert: komm! steh auf! Du bist aufgestanden, 2 Schritte gelaufen und wieder hingefallen, wieder und wieder haben sie dich motiviert... bis du es konntest! Die haben nicht gesagt: Nee lass mal, bleib liegen, is besser für Dich, stressfreier für uns... NEIN! **Immer und immer wieder wurden wir motiviert!**

Beachte die fünf „L“ Regeln: **Laufen:** Beweg Dich, von links nach rechts, von vorne nach hinten, von oben nach unten, auf andere zu! **Laben:** Iss die guten Sachen! Die gesunden Sachen! Die richtigen Dinge! Tu Deinem Körper Gutes! **Lieben:** Liebe Deinen Nächsten! Werde zu einer 2 Euro Persönlichkeit! Gib Deinem Nächsten, dem Panflötenspieler, der Toilettenfrau, ... 1 Euro und verdopple den Betrag! Wenn Du Ihr 50 Cent geben willst, gibn Euro. Gib immer das Doppelte, von dem was Du planst zu geben! Und denk dran : Das kommt wieder rein! So wie man in den Wald schreit, so hallt es heraus! **Lachen:** Freu Dich! Lächle! Strahle mit Deinen Augen! **Lerne:** Lerne immer dazu! Gib Alles! Laufen, Laben, Lieben, Lachen, Lernen, Laufen, Laben, Lieben, Lachen, Lernen, Laufen, Laben, Lieben, Lachen, Lernen, Laufen, Laben, Lieben, Lachen, Lernen, ... sags Dir immer wieder! **Wenn nicht wir, wer denn dann?** Werde zum Strahlbeauftragten Deiner Gemeinde ! Lass den Funken überspringen und die Freuden Rakete zünden! Wir brauchen wieder mehr das Kindliche von früher! Ich muß selber mehr dafür sorgen, daß es anderen gut geht! Das ist unsere Verantwortung als Christen!

Zum Schluß noch die Geschichte vom Garten-Nachbarn, der immer seinen Müll über den Zaun auf unser Grundstück wirft: was könnte man da alles tun? Polizei, Rechtsanwalt, Prozess, ... Mach es anders: Kauf eine Schachtel Pralinen, kleb nen Post-It drauf und schreib: **Jeder gibt was er kann!** Wurf die Packung dann rüber in seinen Garten!

Torsten Will, Motivationstrainer, Diakon, siehe auch: www.torstenwill.com kostenlose Podcasts, bei Anmeldung zum Newsletter !

Forum Fasanenhof



Infos zu den Aktivitäten sowie den jeweils aktuellen Monatsplan findet Ihr wie immer im Internet unter:

www.forum-fasanenhof.de

Bilder online



<http://Bilder.SüdWest-Info.de>

Anmerkung: Die Darstellung bzw. der Aufruf von URLs mit Umlauten hängt von der aktuell benutzten Browserversion ab.

Impressum

Herausgeber: NAK RT Süd + West
Layout: Christoph Wagner, Ralf Nonnenmacher
Korrektur: Iska Leiböle
Auflage: 430 Stück (+ E-Mail-Versand)
Druck: DigiPrint Fink Druck

eMail: SuedWestInfo@googlemail.com