Freude statt Frust

Herausforderungen meistern

Freue statt Frust
Quelle: Pixabay
Auch wenn es unangenehm klingt: Herausforderungen sind ein Teil des Lebens. Ob es sich um schwierige Familienangehörige handelt, Probleme im Job oder einen Schicksalsschlag. Die Frage ist: Wächst oder verzweifelt man daran? Es liegt an Ihnen!

Selbst wenn uns Herausforderungen oft irritieren, stören oder belasten, sie gehören zum Leben dazu. Doch es liegt an Ihnen, ob Sie sich durch Ihre Umstände herunterziehen lassen und so die Lebensfreude dämpfen oder ob Sie bereit sind, das Abenteuer Leben anzupacken und dadurch sogar das Gute an Herausforderungen zu entdecken...

Verantwortung für die eigene Einstellung übernehmen

Sie allein entscheiden darüber, welchen Blick Sie auf Ihr Leben haben. Gefühle sind erst mal eine natürliche Reaktion auf Geschehnisse. Schock, Trauer, Wut… alles braucht seine Zeit und muss verarbeitet werden. Aber langfristig hat man sehr wohl einen Einfluss, welche Einstellung man zu seinem Leben entwickelt. Entscheide ich mich, auf das zu sehen, was schwer, anstrengend, frustrierend ist? Bemitleide ich mich gerne selbst? Sehe ich mich als Opfer? Oder entscheide ich mich, auch die vielen guten Dinge in meinem Leben wahrzunehmen und sehe meine Kämpfe als einen natürlichen Prozess, der mir zum Guten dienen muss? Sie selbst und niemand sonst tragen die Verantwortung, wie Sie Ihre momentane Situation sehen.

Die Herausforderung zum Freund machen

Gestehen Sie sich ein, dass Herausforderungen ein ganz normaler Bestandteil des Lebens sind. Sie sollten sich deswegen nicht Ihren Tag ruinieren lassen. Sehen Sie die Schwierigkeiten lieber als Gelegenheit, zu wachsen. Jetzt zeigt sich, wer Sie wirklich sind. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, Ihren Charakter und Ihre Persönlichkeit zu formen. Erstaunlicherweise kann aus Schwierigkeiten viel Gutes entstehen, zum Beispiel Courage, Tatkraft, Mitgefühl, Reife, Stärke, Lebenserfahrung, Glaube, Gelassenheit, Erfolg…

Nehmen Sie ruhig Hilfe in Anspruch. Eine Krise kann eine gute Chance sein, auch alte Verletzungen aufzuarbeiten. Wenden Sie sich ganz neu an Gott. Vielleicht möchte er sich Ihnen auf besondere Weise offenbaren?

Danken Sie Gott für diese Lebensphase

Gott jetzt zu danken, klingt verrückt? Die Bibel empfiehlt es in Epheser, Kapitel 5, Vers 20: «Und immer gilt: Im Namen unseres Herrn Jesus Christus dankt Gott,

dem Vater zu jeder Zeit, überall und für alles!» Sie wissen nicht, was Gott mit Ihnen vorhat. Sie ahnen nicht, zu was er Sie befähigen kann. Auch wenn es jetzt nicht einfach ist, er hält Sie in seiner Hand und er gibt Ihnen die Kraft zu überwinden. Danken Sie Gott für Ihre Lebensphase und dass er selbst aus dieser Situation das Beste machen kann.

Zum Thema:
Glaube entdecken
Hält Gott unsere Gefühle aus?: Von Zweifeln, Enttäuschung und Ehrlichkeit
Livenet-Talk über Leadership: «Leiten bedeutet zugleich Schmerz und Freude»
Livenet-Talk mit Johannes Wirth: «Wir werden die Herausforderungen meistern»

Datum: 16.07.2023
Autor: Mirjam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Glaube
Leben als Christ