

WIR ZWEI   
IMMER WIEDER NEU

Leben. Lernen.  
Wachsen.

*Leben. Lernen. Wachsen. Zum Wesen des Menschen gehört es, dass er lebenslang wachsen und reifen will. Ganz eindrücklich durften wir das diese Woche bei unserer kleinen Tochter beobachten. Unter Anfeuerung ihrer großen Brüder hat sie das Robben gelernt. Zentimeter um Zentimeter zieht sie sich ihrem Ziel (einem roten Luftballon) näher. Dort angekommen schaut sie freudestrahlend in die Runde. Einer von vielen Wachstumsschritten in Laufe eines menschlichen Lebens - manche groß, manche unscheinbar und klein, aber immer verbunden mit der Sehnsucht nach einem Mehr. Ein Mehr, das ganz unterschiedlich sein kann – mehr Gesundheit, mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr ... Das richtige Handwerkszeug und gute Partner können uns dabei helfen.*

Liebes Ehepaar,

„Erfolg ist das Ergebnis täglicher Gewohnheiten – nicht von einmaligen Veränderungen im Leben,“ so der Autor James Clear in seinem Ratgeber-Bestseller „Die 1%-Methode“ (Atomic Habits). Darin erklärt er, wie groß die Macht von kleinen Veränderungen sein kann.

Er rät dazu, die Gewohnheiten zum Teil der eigenen Identität zu machen und erklärt, wie das gut realisierbar ist. Das hat uns motiviert einen genauen Blick auf unsere je eigenen aber auch unsere gemeinsamen Gewohnheiten zu werfen.

Ihre Petra und Michael Kiess

**E**in großer Teil des täglichen Verhaltens besteht aus Gewohnheiten, also Verhaltensweisen, die wir regelmäßig und ganz automatisch ausführen. Unsere Identität wird durch sie geprägt. Dabei haben Gewohnheiten den großen Vorteil, dass sie uns Abläufe erleichtern und Sicherheit und Stabilität geben. Leider ist es manchmal gar nicht so einfach schlechte Gewohnheiten abzulegen oder sich neue positive Gewohnheiten anzueignen. Gute Methoden helfen dabei dies umzusetzen. Nach James Clear sind dabei der Fokus auf den Prozess, die Herangehensweise und die Systeme wichtiger, als die Formulierung von Zielen. Es ist am effektivsten, wenn man sich nicht drauf konzentriert, was man erreichen will, sondern wer man werden will. Er beschreibt u.a. vier Gesetze der Verhaltensän-

derung, die hier nur kurz genannt werden und Lust auf die Methode machen sollen.

1. Machen Sie es offensichtlich. Die Gewohnheit muss mühelos und einfach sein.
2. Machen Sie es attraktiv. Verbinden Sie z.B. den neuen Vorsatz mit einer bereits regelmäßig und gern ausgeführten Tätigkeit
3. Machen Sie es sich leicht. Treffen sie Vorbereitungen oder gestalten Sie ihre Umgebung entsprechend.
4. Sorgen Sie dafür, dass die Gewohnheit sofort umgesetzt wird. Eine unmittelbare Belohnung hilft dabei!

**Z**u Beginn kann dies auch etwas mühsam sein und viele Menschen brechen ab. Daher ist Geduld gefragt. Und wie wunderbar, dass

# Bewährter Weg zum Aufbau guter Gewohnheiten winzige Änderungen bemerkenswerte Ergebnisse

**Grosses nimmt  
seinen Anfang im  
ganz Kleinen.**

Josef Kentenich

wir mit einem Partner durchs Leben gehen dürfen! Vielleicht wollen Sie sich ja Ihre geplanten neuen Gewohnheiten mitteilen und einander helfen oder gemeinsam eine neue Gewohnheit starten!?

**D**as könnte z.B. so aussehen: Achtsam Leben! Wir erzählen uns am Abend drei Dinge, für die wir an diesem Tag dankbar waren. Dies tun wir immer nach dem gemeinsamen Zähneputzen (einer bereits routinierten täglichen Handlung).

**J**osef Kentenich, der Gründer der Schönstattbewegung, war James Clear schon damals auf der Spur. Er nahm es ernst, dass jeder Mensch von Gott ganz einmalig und originell geschaffen ist und auf seinem Lebensweg immer mehr zu dem werden soll wie Gott ihn gedacht hat. Kentenich formuliert es dabei so: „Sei was du bist! Sei es in bestmöglicher Form.“ Für ihn sind die Seelenkräfte und die Idee, die Gott von mir hat, ausschlaggebend

dafür, woran ich gerade arbeiten soll. Das Wort für die „Atomic Habits“ war für ihn das „Partikularexamen“, eine Formulierung mit kurzen, einprägsamen Worten, die

schriftlich festgehalten und jeden Tag reflektiert werden. Eben im Kleinen, Schritt für Schritt zu der Person, die ich werden soll!

## Als Paar weiterkommen

- ♥ Wo spüre ich, wo spüren wir eine Sehnsucht nach Veränderung oder Wachstum?
- ♥ Gibt es eine Gewohnheit oder eine Formulierung, diese konkret umzusetzen?

## Für unser Leben mit Gott

*Du Gott des Aufbruchs, segne uns, wenn wir dein Rufen vernehmen, wenn deine Stimme lockt, wenn dein Geist uns bewegt zum Aufbrechen und Weitergehen.*

*Du Gott des Aufbruchs, begleite und behüte uns, wenn wir uns von Gewohnheiten verabschieden, wenn wir festgetretene Wege verlassen, wenn wir dankbar zurückschauen und doch neue Wege wagen.*

*Du Gott des Aufbruchs, wende uns dein Angesicht zu, wenn wir Irrwege nicht erkennen, wenn Angst uns befällt, wenn Umwege uns ermüden, wenn wir Orientierung suchen in den Stürmen der Unsicherheit.*

*Du Gott des Aufbruchs, leuchte auch unserem Weg, wenn die Ratlosigkeit uns fesselt, wenn wir fremde Lande betreten, wenn wir Schutz suchen bei dir, wenn wir neue Schritte wagen auf unserer Reise nach Innen.*

*Du Gott des Aufbruchs, sei mit uns unterwegs zu uns selbst, zu den Menschen, zu dir.*

*Segne uns mit deiner Güte und zeige uns dein freundliches Angesicht. Begegne uns mit deinem Erbarmen, und leuchte uns mit dem Licht deines Friedens auf allen unseren Wegen. Amen. (nach Michael Kessler)*

