



Schulung der HMA der AGB

Leiter leiten zuerst sich selbst.

veitc.de

www.veitc.de

Inspirierende Ideen, Konzepte und Podcasts für Leitung, Glaube und Verkündigung

EVANGELISCH
FREIKIRCHLICHE
GEMEINDE
WIEDENEST

www.efg-wiedenest.de

www.efg-wiedenest.de

wachsen nach innen & außen - zur Ehre Gottes

- 1. Vorüberlegungen & Thesen**
- 2. Der Begriff „Life-Balance“**
 - 2.1. Definition
 - 2.2. Das Leben ist ein Marathon
- 3. Die zwei wichtigsten Tools für die Life-Balance**
 - 3.1. Tool 1: Der Ruhetag
 - 3.2. Tool 2: Die Stundenliste
- 4. Denkmodelle für die Life-Balance**
 - 4.1. Die drei Lebenstanks
 - 4.2. Das Zeit-Balance-Modell von Seiwert
 - 4.3. Das Modell der Lebenshüte von Seiwert
- 5. Das Lebensleitbild**
- 6. Aus der Praxis: Wir leben balanciert...**
- 7. Abschluss & Literatur**



1. Vorüberlegungen & Thesen

Ich soll mit euch über Ausgeglichenheit und Work-Life-Balance reden. Vielen Dank für das Vertrauen. Vielleicht mal vorneweg: → **Was fällt euch bei dem Thema ein?**

Ich bin mit dem Thema vertraut, aber ich bin kein Held in dem Thema. Sonst würde ich viel weniger wiegen. Und ich würde wahrscheinlich auch nicht so oft ein Zigarillo anstecken oder ein Bier aufmachen. Ich würde mehr Sport machen. Also ich kann euch nur das erzählen, was ich theoretisch weiß. Und wonach ich immer versuche zu streben. Mal gelingt es. Mal gelingt es nicht.

Entwurf einer Predigt zum Thema Selbstleitung in der EFG Wiedenest:

→ **durchlesen, Bibelstellen checken**

Von der Kunst sich selbst zu leiten - 14.04.2013 / 10.00 & 10.45 Uhr

Diese Predigt ist die Einleitung der Reihe „Vom Leiten und leiten lassen“. Sie wird den Rat des Paulus an Timotheus für uns heute neu in den Mittelpunkt stellen und uns auffordern: „Achte auf dein Leben.“ Es ist dabei zu berücksichtigen, dass wir nicht alle junge Gemeindeleiter sind. Aber aus jungen Menschen werden alte Menschen. Und das Leben zu meistern ist Aufgabe für alle (vgl. hierzu **Sprüche 1,6**).

Jeder steht vor der Herausforderung den „ganz normalen Wahnsinn“, der sich Alltag nennt, zu managen. Dafür muss man zuerst sich selbst leiten. Damit man am Ziel des Glaubens ankommt und das Abenteuer Leben überlebt muss jeder sich selbst steuern. Selbstleitung gilt als die höchste Kunst des Leitens. Wer sich selbst leitet ist auch fähig auch andere gut zu leiten.

- **Zentrale Bibelstelle: 1Tim 4,12-16** (Sprüche 1-7; Apg 20,28f)
- **Linktipps:** <http://gottesdienst-arche.blogspot.de/2012/01/so-52-fokus-i-sich-selbst-leiten.html> (mp3) und <http://www.jugendleiternetz.de/?i=andachten&aid=324> (bitte Inhalt immer prüfen)
- **Predigtdauer:** 25-30min

Wie kann man als junger Leiter ausgeglichen leben? Und daher ausdauernd leiten?

Ein paar Thesen, zum Einstieg in das Thema

Ein paar Thesen zum Einstieg - was würdet ihr sagen ja/nein/noch keine Meinung

- ☞ **Unsere Zeit ist komplexer und schneller** als frühere Zeiten. Die aej-Jugendstudie 2012 stellt fest: „Ein Megatrend unserer Gesellschaft ist eine drastische Erhöhung des Lebenstempos.... Dieses Lebensgefühl des Gehetzt-Seins bringt es mit sich, dass Menschen nie ganz da sind, wo sie eigentlich sind, sondern in Gedanken schon am nächsten Ort. Ein Verlust der Tiefendimension der Inhalte und vor allem auch des eigenen Lebens kann die Folge sein.“ (:19)
- ☞ Außerdem gibt es den **Informations-Overkill**: „Die wenigsten Jugendlichen haben (ethische) Orientierungsmuster und Mechanismen entwickelt, um aus dieser Informationsflut eine sinnvolle Auswahl zu treffen...“ (:24). Wir müssen also Informationen managen. Andy Stanley sagt dazu: „Gleichzeitig erreichen den Leiter aufgrund der Medien rund um die Uhr Informationen aus aller Welt und aus allen Szenen. Jeder Leiter muss also auch entscheiden wie viel und welche Informationen er bekommen will. Die Spannung liegt hier zwischen dem Extrem, alle Infos abzuschalten und wichtiges zu verpassen oder alle Information zuzulassen und den Kopf voll zu haben. Diese Spannung muss der Leiter managen.“ (freie Übersetzung aus einem Podcast).¹
- ☞ **Burn-Out nimmt rapide zu**. Und andererseits kritisieren schon wieder manche den Trend ständig einen Burn-Out zu diagnostizieren: http://www.focus.de/gesundheit/news/sind-die-deutschen-zu-verweichlicht-experte-kritisiert-trend-zur-burn-out-diagnose_aid_973677.html (08.06.2013)

¹ <http://www.veitc.de/stanley-do-for-one-what-you-wish-you-could-do-for-everyone/> (08.06.2013)

- ☞ Wir sind unterschiedlich leistungsstark. Es gibt Menschen, die können sehr viel leisten. Andere weniger. Wo die eine Persönlichkeit schon einen Burn-Out hat dreht die andere noch auf. Es gibt auch das Talent der Höchstleistung, was manche Menschen haben und manche nicht. Diese Unterschiedlichkeit gilt es zu akzeptieren. Unsere Leistungsstärke als Leiter ist auch eine Verantwortung. Wir müssen diese Leistungsstärke richtig einzusetzen → anvertraute Pfunde. Wer weniger leistungsstark ist, muss seine Grenzen akzeptieren und im Rahmen seine Möglichkeiten effektiv sein. Vergleichen bringt hier nichts.
- ☞ Als Hauptamtlicher Mitarbeiter hängen wir mit Haut und Haaren in unserem Beruf fest: Familie, Ehe, Kinder, Leidenschaft, Geistliches Leben, Gottesbeziehung, Hobby (haben wir sogar zum Beruf gemacht). Dies ist in anderen Berufssparten nicht der Fall.
- ☞ Als Hauptamtlicher, gerade in Brüdergemeinden, musst du Erwartungen managen.
- ☞ Als Hauptamtlicher, gerade in Brüdergemeinde, arbeitest du fast freiberuflich. Du bist dein eigener Chef.
- ☞ Je älter man als Leiter wird, desto größer wird die Verantwortung und die Herausforderung sein Leben zu managen (Familie, Beruf, Freunde, alte Eltern,...). Mit zunehmender Verantwortung wird die persönliche Zeit knapper. → wir bekommen mehr und mehr Einfluss als Leiter
- ☞ Bei uns besteht die Gefahr des Leistungsdenkens: Wir überschätzen uns. Gott liebt uns auch ohne Leistung. Er hat uns nicht gerettet, weil wir leisten.
These 1: Gott braucht dich nicht, um sein Reich zu bauen.
These 2: Gott braucht dich, um sein Reich zu bauen.
Was stimmt? → Gott will dich gebrauchen
 Aber wenn ich denke, er braucht mich, dann überschätze ich mich. Wenn ich denke, er braucht mich nicht, dann mache ich mich minderwertig.
 Relaxed ist Paulus hier: **1Kor 3,7-8** (anderer Kontext, aber eine Grundwahrheit)

Ich schließe mit der Aussage:

Wenn, wer nicht wir, ist herausgefordert sein Leben zu managen oder zu balancieren!

Und daher brauchen wir die Kunst der Life-Balance (nicht Work-Life-Balance, weil Arbeit ja auch zum Leben gehört).

2. Der Begriff „Life-Balance“

2.1. Definition

„Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Die Begriffsbildung Work-Life-Balance stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance)...

Beruf, gegebenenfalls auch mehrere Berufstätigkeiten zur gleichen Zeit, Familie, soziale Aktivitäten, Freizeit uva. werden im Zusammenhang mit Verwendung des Begriffs Work-Life-Balance als verschiedene Lebensbereiche ("life domains") verstanden, die im Gleichgewicht gehalten werden sollen ("life-domains balance") und sich gegenseitig möglichst nicht behindern (geringer "life-domains conflict") und sich idealerweise gegenseitig unterstützen (hohe "life-domains facilitation").

Der Ausdruck Work-Life-Balance (wie auch life-domains balance) wird auch verwendet für das Bestreben, einen solchen Gleichgewichtszustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten....

Der Ausdruck Work-Life-Balance steht ferner weitgehend für denselben Themenbereich wie der Begriff der Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf; bei der Verwendung des englischsprachigen Ausdrucks Work-Life-Balance liegt aber oft eine Betonung auf der individuellen Entscheidung und der Selbstorganisation einerseits und dem Abgleich zwischen Arbeitnehmer- und Arbeitgeberinteressen andererseits,...

Im Bestreben nach Gleichgewicht sind individuelle Einstellungen und Zielsetzungen sowie betriebliche und gesellschaftliche Bedingungen von Bedeutung.“

aus: <http://de.wikipedia.org/wiki/Work-Life-Balance> - 08.06.2013

Auszug aus www.arbeitsratgeber.com (16.04.2009)

*Unter work-life-balance ist ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Privatleben zu verstehen... Achten Sie auf eine gesunde Balance. Das bedeutet auch, dass Sie für eine gewisse Zeit Überlastung akzeptieren. Danach gibt es wieder mehr Zeit für sich selbst und die Familie. Definieren Sie klare Werte und Ziele und nehmen Sie regelmäßig eine Auszeit. Gehen Sie an normalen Arbeitstagen zeitig nach Hause und verbringen Sie den Abend mit Ihrer Familie. Vernachlässigen Sie Ihre Freunde nicht. **Essen** Sie ohne Stress. Machen Sie regelmäßig Pausen und gehen Sie kurz an die frische Luft...*

Entscheidend zu einer gesunden Balance ist auch die Fähigkeit zur Resilienz.²

2.2. Das Leben ist ein Marathon

Kurz und gut. Es geht um einen ausgeglichenen Lebensstil. Wer ausgeglichen lebt, der hält lange durch. Das ist biblisch. Das hat unsere Gesellschaft erkannt. Und auch in christlichen Kreisen hat sich das rumgesprochen:

Gordon McDonald ist ein Leiter aus Amerika, der dieses Thema gerade unter christlichen Leitern nach vorne bringt, wie kein anderer (vgl. sein Buch „Ordne dein Leben“, http://www.amazon.de/Ordne-dein-Leben-Perspektiven-Umgang/dp/386591389X/ref=pd_cp_b_0).

Er redet in diesem Zusammenhang davon, dass das Leben ein Marathon ist. Wir wollen doch auch noch mit 30, 40, 50 leiten. Und deine stärkste Entfaltung als Leiter erlebst du vielleicht erst mit 60 und 70, wenn du richtig fette Verantwortung übernimmst und vor allen Dingen dein Wissen weitergeben kannst. Als Mentor. Als geistlich reife Persönlichkeit. Aber wie wirst du so alt und hältst so lange durch? Durch einen ausgeglichenen Lebensstil!

Das Leben als Leiter ist ein Marathon. Jetzt stell dir vor, du würdest einen Marathon, das sind ja ca. 43km, angehen wie ein 100m Lauf. Du würdest nach 3km zusammenbrechen.

Damit du lange als Leiter durchhältst sehen wir uns jetzt mal Tools an, die helfen das Leben ausgewogen zu leben.



3. Die zwei wichtigsten Tools für die Life - Balance

3.1.Tool 1: Der Ruhetag

Die ersten beiden Gebote der Bibel stehen in **1Mo 1,28** → **lesen**

Drastisch reduziert: In unserem Leben geht es also um Fruchtbarkeit (Sex), Familie (Mehrung) und Arbeit (Schöpfung gestalten).

Gleichzeitig macht Gott deutlich: 6 Tage wird gearbeitet. Am 7. Tag wird geruht.³

Ich will jetzt hier nicht ins theologische Detail gehen. Aber deutlich wird: Das Leben muss also ausgewogen sein: Familie, Beziehung, Arbeit, Ruhe, Gott begegnen.

² „Resilienz (lateinisch resilire ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘, deutsch etwa Widerstandsfähigkeit) beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Systeme müssen von innen oder außen kommende Störungen ihres Zustandes ausgleichen oder unter Aufrechterhaltung ihrer Systemintegrität ertragen. Im ersten Fall (Resilienz im engeren Sinn) muss also der ungestörte Ausgangszustand einen Attraktor der Dynamik darstellen, wogegen im zweiten Fall die Menge der tolerablen Systemzustände unter der Störungswirkung unveränderlich sein muss.

Ein anschauliches Beispiel für Resilienz im engeren Sinn ist die Fähigkeit von Stehaufmännchen, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten. Schematisch kann man sich diese Art von Resilienz auch als Teilmenge des Zustandsraumes vorstellen, innerhalb dessen ein System nach einer Störung immer wieder zum „Grundzustand“ zurückkehrt. Ein eng verwandter Begriff ist Selbstregulation.“ (wikipedia 08.06.0213)

³ vgl. dazu meine Predigt unter <http://www.veitc.de/predigt-uber-2mo-208-11-entspannt-relaxen/>

Spannung: Ist es sinnvoll ehrenamtliche Zeit in seine Stunden mit einzuberechnen? Für HMLer ist aber alle Gemeindearbeit Arbeit. Ehrenamt kann das sein, was nicht in der Gemeinde läuft, z.B. die Feuerwehr. Wenn du diese Grenze nicht aufstellst, wird es kritisch. Manche definieren auch h und sagen, sie arbeiten 45h die Woche. 40h laut Vertrag plus 5h Ehrenamt. Das geht.

Buchtipps: <http://www.amazon.de/Der-Befehl-zum-Faulenzen-wiederentdecken/dp/3868270477> von Dr. Volker Kessler

Daher halte deinen Pastoralreferenten-Montag ein. Ein freier Tag in der Woche ist göttlich geboten. Kämpfe darum. Finde es nicht peinlich, wenn du darauf bestehst.

Und: Ausnahmen und Stoßzeiten bestätigen die Regel. Aber schaffe dir dann dafür einen Ausgleich.

3.2. Tool 2: Die Stundenliste

Schreibe deine Stunden auf:

- ➔ um nicht zu wenig zu arbeiten
- ➔ um nicht zu viel zu arbeiten
- ➔ um zu wissen, wie viel du gearbeitet hast
- ➔ um zu wissen, was du gearbeitet hast (Kategorien)
- ➔ um beruhigt Sport zu machen, oder auszuschlafen
- ➔ um dich regulieren und steuern zu können
- ➔ um vor deinem Partner transparent zu sein
- ➔ um vor deinem Arbeitgeber transparent zu sein (auch wenn er sie niemals sehen will)

4. Denkmodelle für die Life-Balance

4.1. Die drei Lebenstanks

Ein Denkmodell ist das Modell der drei Tanks. Ich habe leider vergeblich den Erfinder und die Quelle dieses Modells gesucht.

Jeder von uns hat drei Tanks. Diese Tanks müssen immer gefüllt sein.

Wir laufen nur mit diesen drei Tanks. Ist ein Tank leer, bleiben wir stehen oder werden nervös.

→ Bitte nimm dir kurz Zeit und überlegen, welcher Tank bei dir gerade eher voll und welcher eher leer ist. Was tust du, um nachzutanken.



Übersicht über die drei Tanks des Lebens:

Geistlicher Tank	Emotionaler Tank	Körperlicher Tank
Wie geht es dir geistlich? Wie ist deine Beziehung zu Jesus? Wie stark liebst du Gott?	Wie fühlst du dich? Wie ist deine Laune? Hast du noch Freude?	
Beziehung mit Gott leben Event besuchen Audienz mit Gott haben Gutes Buch lesen Lobpreis CD hören ...	Sich was gönnen Hobbys pflegen Urlaub machen Essen gehen DVD gucken ...	Sportlicher Ausgleich Gesunde Ernährung Genügend Schlaf ...
Deine Füllung:	Deine Füllung:	Deine Füllung

→ Was haltet ihr von dem Modell?

4.2. Das Zeit-Balance-Modell von Seiwert

→ Anlage: Das Zeit-Balance-Modell von Seiwert/Peseschkian aus Seiwert, Lothar, *Wenn du es eilig hast, gehe langsam*

Seiwert zeigt auf, dass das Leben ganzheitlich gesehen werden muss: Sinn, Arbeit/Leistung, Körper, Kontakt. Damit weiß er auf einen ganz zentralen Punkt hin. Ich mag es aber nicht, wenn das Reich Gottes als Lebensbereich eingeordnet wird. Das Reich Gottes ist überall drin. Es umfasst alles. Deswegen habe ich das da rein gemalt. Wenn es um das Sein geht ist mir wichtig, dass ich Kind Gottes bin. Unabhängig von der Power und Leistung im Reich Gottes.

→ Achte auf Ausgeglichenheit. Setze aber Gemeindegarbeit nicht 1:1 mit Reich Gottes gleich. Reich Gottes ist mehr. Es ist auch im Beruf zu leben und in der Familie.

4.3. Das Modell der Lebenshüte von Seiwert

Jeder von uns hat verschiedene Lebensrollen. Lothar Seiwert redet in seinem Buch von den „Lebenshüten“, die wir auf haben. Wir haben verschiedene Hüte auf!

Seiwert sagt jetzt: Die Kunst ist es, dass du jeden Hut in jeder Woche oft genug auf hast. Es geht nicht darum alle Hüte gleich lang aufzuhaben, aber jede Woche darauf zu achten, dass er aufgesetzt wird.

Ich habe euch mal meine Lebenshüte mitgebracht. Meine eigene Version ist noch etwas konkreter, aber ich denke es zeigt euch, worum es mir geht.

→ Lebenshüte Veit (Anlage)

Deswegen musst du deine Hüte kennen. Wenn du nur den Hut Arbeit auf hast, dann kommen andere wichtige Dinge des Lebens zu kurz. Sie bleiben auf der Strecke.

→ Welche Hüte hast du auf? Welche Rollen hast du?

5. Das Lebensleitbild

Seiwert schlägt dann vor, ein Lebensleitbild zu erarbeiten (was ich sehr empfehlen kann).

Hier mal meines: **Beamer**

Daran orientiere ich mich. Ich richte mich daran aus, lese es oft und überprüfe es mindestens einmal jährlich intensiv. Deswegen habe ich es auch schon oft geschliffen und erweitert. Es leitet mich und gleichzeitig forme ich es. Von hier aus leite ich auch Jahresziele ab.

So etwas erarbeitet man nicht mal eben. Das hat mehrere Jahre gedauert. Dafür fahre ich jedes Jahr 1-2 Tage in die Stille.

Ich präsentiere euch ein Zwischenergebnis, Mittlerweile habe ich ein persönliches Leitbild, ein Motto, meine Lebenshüte geordnet und versuche mein Leben danach zu planen.

Ich möchte dich ermutigen: Fang damit an. Irgendwann muss man anfangen.

Persönliches Leitbild - Stand 08.03.2013

Ich bin gerettet um dem lebendigen Gott zu dienen.⁴ Ich habe mit Alexandra einen Bund geschlossen. Ich bin Vater. Gott hat mich, damit sein Reich und seine Gerechtigkeit kommt, mit den Gaben der Leitung (steuern & vorstehen, organisieren/koordinieren),⁵ der Verkündigung, und des Apostolischen Dienstes beschenkt. Ich lebe meine Gaben dienend⁶ in der jeweiligen Sendung⁷ und Vision aus.⁸ Dabei muss er zunehmen und ich abnehmen. Ich investiere in junge Leiter⁹ und Gemeindeleitungsteams. Ich steuere Leitungsteams direkt und indirekt, indem ich Einfluss nehme. . Gott hat mir Alexandra und unsere vier Kinder anvertraut. Ich liebe, versorge, präge und leite sie. Ich verbringe glückliche Zeiten mit ihnen. Ich achte auf meine Gesundheit und meinen Körper, weil ich meine Berufung als lebenslange Aufgabe ansehe.

6. Aus der Praxis: Wir leben balanciert...

Die Prisma-Gemeinde (www.prisma-erwachsene.org) in der Schweiz hat für ihre Leiter den Wert der Balance vorgegeben: siehe Anlage → **durchgehen**. Die Leiter bestimmen die Kultur.

7. Abschluss & Literatur

Agiere. Leite dein eigenes Leben. Liebe Gott, deinen Nächsten, **dich selbst**. Diene Gott, deinem Nächsten und dir. Bestimme die Kultur, auch deine eigene Lebenskultur. Eine Leiter muss vor allen Dingen sich selbst leiten.

Josua hat erst für sich entschieden was er will. Er und sein Haus dienen dem Herrn. Dann hat er sein Volk vor die Entscheidung gestellt.

Sie ein Leiter und präge deine Kultur.



Literatur

- Kessler, Volker, Der Befehl zum Faulenzen
- McDonald, Gordon, Ordne dein Leben, Asslar 2009
- Mose, Buch der Bücher - Buch 1: Genesis, Israel ca. 1500 v. Christus
- Seiwert, Lothar, *Wenn du es eilig hast, gehe langsam*, Frankfurt 2001

⁴ 1Thes 1,9

⁵ Ich bin eine geistliche Führungskraft, also verhalte ich mich entsprechend: Sprache, Teamleitung, Sitzungsleitung, Aussehen.

⁶ Ich verstehe mich als dienender Berater und Steuerer in den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Gremien und Netzwerken in den ich wirke. Ich bin Vernetzer im Sinne der Einheit der Kirche, die Jesus sich wünscht. Die Einheit wird in der Sendung (Mission) verwirklicht. Ich bin nicht Politiker, nicht Betreuer oder Werber. Konkurrenz will ich, wenn es geht vermeiden, wobei sie auch natürlich ist und das Geschäft, vor allen Dingen die Qualität belebt. Dann will ich sie bewusst leben, im Sinne von verschiedenen Angeboten. Auf Ausgewogenheit und Gleichbehandlung achte ich. Ich setze mich für effektive Strukturen ein. **Ich verkaufe und vermarkte weder mich noch meine Arbeit.** Ich bin authentisch und berichte begeistert von meinen Projekten im Reich Gottes. Ich klebe nicht an Ämtern. Ich diene, daher kann ich auch Dienste abgeben, wenn es gewünscht wird.

⁷ Dazu gehört auch die Entwicklung eines **Leitbildes** (Vision) und der **Strategie**. **Herausforderung** dabei ist meine breite Begabung und mein Qualitätsanspruch.

⁸ Ich bin mit überdurchschnittlicher Leistungsstärke gesegnet. Allerdings geht das auch manchmal auf Kosten meines Körpers und Gesundheit.

⁹ In der Lebensphase 40-60 investiere ich mehr in Einzelpersonen, die wiederum viele Menschen beeinflussen können. Die unmittelbare Zeit, die direkt investiert wird, hat eine große Bedeutung und macht was mit Personen. In der Phase davor habe ich meine mir zur Verfügung stehende Zeit direkt in viele Menschen (Menge) investiert und dabei einzelne gefördert. Das ist anstrengender und mehr was für jüngere Leute. Ich beeinflusse weiterhin eine Menge von Menschen durch gute Lehre.