

LUKAS HERBST

DEIN
LEBEN.

DEIN

ENTSPANNT
UND FOKUSSIERT
GOTTES WELT
BEWEGEN.

IMPACT.



Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.



© 2025 R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41· 71088 Holzgerlingen
Internet: brockhaus-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer

Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der

SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer

Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hoffnung für alle * Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet

mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Christiane Kathmann, www.lectorat-kathmann.de

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen

Titelbild: Anne Herbst – Handlettering

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Illustrationen: freepik

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01028-2

Bestell-Nr. 227.001.028

INHALT

Intro	7
Teil 1 Entspannt	12
1 Warum wir so unentspannt sind	14
2 Du musst gar nichts	22
3 Es ist okay, Grenzen zu haben	32
4 Rhythmusgefühl ist wichtig	40
5 Genieße das Leben	46
Sela	54
Teil 2 Fokussiert	56
6 Warum überhaupt fokussiert leben?	59
7 Selbstleitung als Basis für Impact	69
8 Wir leben in Spannungsfeldern	75
9 Das Prinzip von Saat und Ernte	82
10 Wie du dich selbst leiten kannst	99
11 Meine Gottesbeziehung	106
12 Meine Berufung	124
13 Mein Charakter	145
14 Meine Kompetenz	156
15 Mein Körper	167
16 Meine Beziehungen	178
17 Meine Zeit	191

18	Meine Finanzen	202
19	Meine Arbeit	214
	Sela	224
Teil 3 Entspannt und fokussiert		226
20	Das Prinzip der Schritte	228
21	Dein Impact beginnt jetzt	240
22	Wie du fokussiert bleiben kannst	247
	Sela	255
Outro		256
Dankeschön		258
Anmerkungen		261

INTRO

Ich liege am Boden. Der Teppich drückt in mein Gesicht. Es ist Abend.

Schwierige Zeit. Meine Frau Anne ist seit einigen Wochen im Krankenhaus. Meine Tochter Lotte und ich sind allein zu Hause. Ich bin herausgefordert. Beruflich. Familiär. Die Sorge. Die Krankenhausbesuche. Mich allein um meine Tochter kümmern. Es ist eine Ausnahmesituation.

Es ist Abend. Ich liege am Boden. Der Teppich drückt in mein Gesicht. Ich bete.

Keine Sorge, ich liege beim Beten nicht immer flach auf dem Boden. Aber manchmal erfordern besondere Zeiten besondere Maßnahmen. Also liege ich da und bete. Nachdem ich meine innerliche Gebets-To-Do-Liste abgebetet habe, bin ich still. Und höre.

Erst nichts.

Und dann spricht Gott plötzlich.

Was gibt es Besseres?

Aber noch mal: Keine Sorge, ich erlebe auch das nicht ständig, genauso wenig, wie ich ständig beim Beten auf dem Boden liege. Okay, vielleicht sollte ich beim Beten mehr auf dem Boden liegen ...

Wenn ich jetzt daran denke, war das für mich ein echter holy moment.

Gott sagt mir zwei Dinge. Erstens: »Deine Familie ist deine wichtigste Aufgabe.« Und zweitens: »Dein Impact in den nächsten Jahren wird im Wesentlichen davon abhängen, wie gut du lernst, dich selbst zu leiten.«

Das sitzt. Und das spricht eine tiefe Sehnsucht in mir an.

Ich will mit meinem Leben Impact haben. Einen Unterschied machen. Etwas bewirken, das über mein Leben hinausgeht. Für andere leben. Gottes Kirche bauen. Gottes gute Story mitschreiben.

Gottes Welt bewegen.

An diesem Abend und in den Tagen danach fasse ich einen Entschluss: Ich muss lernen, mich selbst zu leiten.

Seit diesem holy moment mit Teppich im Gesicht habe ich einiges gelernt über Jesus-zentriertes Selbstmanagement, wie ich es nenne. Und jetzt schreibe ich dieses Buch. Weil ich die starke Ahnung habe, dass du dich auch danach sehnst, mit deinem Leben Impact zu haben, und weil ich gerne mit dir teilen möchte, was ich gelernt habe.

Wenn du ein »Ich will wissen, was auf mich zukommt«-Typ bist, dann sind die Zeilen im nächsten Abschnitt für dich. Wenn du eher ein »Ich lasse mich überraschen«-Typ bist, dann darfst du sie gern überspringen.

Für die Geplanten unter uns: Auf den nächsten Seiten werde ich meine Learnings mit dir teilen. Im ersten Teil zeige ich dir, warum wir uns so schwer damit tun, entspannt zu leben, und welche Prinzipien uns zu einer grundsätzlichen Lockerheit verhelfen können. Teil 2, der Hauptteil des Buchs, gibt zunächst eine biblisch-theologische Begründung für ein fokussiertes Leben und befasst sich anschließend mit verschiedenen Bereichen und damit, wie in diesen ein fokussiertes Leben gelingen kann. Hier findest du auch einige interaktive Seiten, die dir dabei helfen, praktisch zu werden und das Gelernte zu reflektieren. Im abschließenden Teil 3 bringen wir beides noch mal zusammen: Wie kannst du in deiner Situation im Alltag entspannt und fokussiert leben? Zwischen den Teilen findest du kurze Gebetsmomente, um durchzuatmen, innezuhalten und dich auf Gott zu konzentrieren.

Guter Plan? Hoffentlich. Ich hätte jetzt gerade nämlich auch keinen anderen.

So, ab hier dürfen auch die »Ich lasse mich überraschen«-Leute wieder mitlesen.

Sind wieder alle dabei? Super.

Der Impact, den du mit deinem wunderbaren Leben in den nächsten fünf oder zehn oder fünfzig Jahren machen wirst, hängt entscheidend davon ab, wie gut du lernst, dich entspannt-fokussiert und Jesus-zentriert selbst zu managen.

Anders gesagt: ob du lernst, dich mitten im herrlichen Alltagschaos selbst zu führen.

Oder: wie du dein Leben auf die Reihe kriegst.

Das beeinflusst deinen Impact enorm.

Am liebsten würde ich dir alles, was ich auf dem Herzen habe, persönlich erklären. Bei einem guten Kaltgetränk. Oder wenn du willst, auch warm. Aber lieber kalt. Und genau so versuche ich auch, dieses Buch zu schreiben. Also, hol dir am besten gleich mal dein Lieblingsgetränk und setz dich zu mir.

Und jetzt legen wir los! Bist du dabei? Ja? Wunderbar.

Ich habe so Bock!

Also, let's go!

TEIL 1

Entspannt

Vor einiger Zeit hat El Hotzo folgendes Statement gepostet:

»Werde nie verstehen, warum das Christentum so stressig ist, die ganze Idee ist doch, dass sich schon jemand um alle Sünden gekümmert hat, könnte man sich da nicht irgendwie ... entspannen?«

Fühlst du das?

Ich auf jeden Fall.

Vielleicht kennst du auch so Bluthochdruckchristen. Die gehen ab. Setzen sich in der Kirche und für Menschen ein. So richtig fröhlich und glücklich wirken sie nicht. Eher seltsam verkrampft. Und gefühlt gehen sie dabei drauf. Oder ihre Familie.

Dann gibt es das andere Extrem: Christen, die sich zurückziehen und gar keinen Bock mehr haben, sich in Kirche oder andere Menschen zu investieren. Außer vielleicht beim Meckern.

Wie so oft merken wir schnell: Beide Extreme sind eher semi.

Wie können wir weder in schimmlige Passivität noch in eine überdrehte Hyperaktivität verfallen?

In diesem ersten Teil geht es darum, wie du entspannt leben kannst, ohne passiv zu sein. Lässig, ohne nachlässig zu sein. Und vor allem, ohne dabei auszubrennen.

Aber warum sind wir eigentlich so unentspannt?

Darum geht's im nächsten Kapitel.

1

Warum wir so unentspannt sind

Was antwortest du, wenn dich jemand fragt, wie es dir geht? Ich versuche mal, deine Antwort zu antizipieren:

- »Gut, aber bin grad echt busy.«
- »Wie immer, einiges los gerade.«
- »Puh, ich hab grad echt viel zu tun.«

Und, war die richtige Antwort dabei?

Ich glaube, meine Trefferquote ist ziemlich hoch. Warum?

Wir sind busy. Unentspannt. Haben gefühlt immer viel zu viel zu tun.

Ich habe gelesen, dass laut einer Untersuchung 45 Prozent der Millennials angeben, im Vergleich zum Vorjahr einen höheren Stresslevel zu empfinden. Egal ob das der Realität entspricht oder nicht, auch die gefühlte Realität zeigt: Wir werden immer gestresster. Unentspannter.

Und das macht nichts Gutes mit uns. Also zumindest mit mir nicht.

Ich habe meine wundervolle Frau Anne gefragt, wie sie mich beschreiben würde, wenn ich unentspannt bin. Diese Adjektive hat sie gewählt:

- liebevoll
- geduldig
- präsent

Ups, das waren die falschen. Hier ist, was sie wirklich gesagt hat:

- gereizt
- hektisch
- abwesend

Nach drei habe ich »Stopp« gesagt, sonst wären ihr bestimmt noch mehr eingefallen.

Ganz ehrlich? Ich finde mich im unentspannten Modus furchtbar. Ich mag den entspannten Lukas viel lieber.

Eigentlich will ich ein entspannter Typ sein. Mit einer grundsätzlichen Entspanntheit und einer entspannten Einstellung leben.

Du auch?

Warum bekommen wir das dann nicht hin?

Macht uns unsere Gesellschaft krank?

Die Prognosen von Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlern zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren eigentlich anders. Der Öko-

nom John Maynard Keynes zum Beispiel glaubte 1930, dass wir Menschen heute nur noch 15 Stunden statt 40 Stunden arbeiten würden.

Klingt entspannt, ist aber komplett anders gekommen.

Dieser clevere Mensch ging auch davon aus, dass unsere größte Herausforderung das »Problem der Freizeit« sein würde, also so viel freie Zeit zu haben.

Klingt entspannt, ist auch komplett anders gekommen.

Statt entspannter sind wir als Gesellschaft viel unentspannter und gestresster geworden.

Die Realität ist bitter:

- Alle 51 Minuten tötet sich ein Mensch in Deutschland selbst.¹
- Immer mehr Menschen erleben Depressions- oder Angstzustände.
- Die Zahl der Burn-out-Diagnosen ist im letzten Jahrzehnt extrem gestiegen.²

Das sind natürlich krasse Fakten.

Vielleicht fühlst du persönlich das gar nicht so heftig. Das würde mich freuen. Aber insgesamt sind wir nicht gerade entspannt.

An dieser Stelle will ich mal meine Freundin Sara Kreuter zu Wort kommen lassen. Sara hat es echt drauf. Sie hat einen Master in Philosophie und arbeitet als Medien- und Jugendreferentin. Sie hat ein tolles Gespür und eine starke Wahrnehmung für uns

als Gesellschaft – wie wir so ticken und warum wir so unentspannt sind.

Begrüßt Sara bitte mal mit einem freundlichen Applaus.

Hast du echt geklatscht? Nice ...

Hallo Sara, schön, dass du da bist. Ich beschäftige mich gerade damit, warum wir so unentspannt sind. Hast du da Gedanken zu? Oder anders gefragt: Macht uns unsere Gesellschaft krank?³

Als Gesellschaft teilen wir Überzeugungen, die so tief in uns stecken, dass sie uns selbstverständlich erscheinen. Ich glaube, es ist wichtig, zu verstehen: Was steht hinter diesen Überzeugungen und was sind die Schattenseiten davon? Lass uns doch mal ein paar Sätze analysieren, die uns im Alltag begegnen und die so die DNA unseres modernen Denkens bilden – dann wird das deutlich.

Die DNA unseres modernen Denkens, also unsere Überzeugungen? Das klingt spannend.

Als Erstes fällt mir da ein:

1. »Deine Wahrheit ist nicht unbedingt meine Wahrheit.«

Dahinter steckt: Unser Zugang zu Wahrheit hat sich verändert. Wahr ist nicht mehr, was kognitiv nachvollzogen, sondern was emotional empfunden wird. Deswegen entstehen Begriffe wie »postfaktisch« und deswegen ist »Ich fühl's« bei Jugendlichen so ein Ding.

Wenn Wahrheit gefühlt wird, wird sie subjektiv. Dann kann es plötzlich mehrere geben: meine, deine, die von Karl. Das hat Stärken, aber es führt auch in eine große Orientierungslosigkeit. Was stimmt? Was gibt Halt? Moderne Skepsis (»Ich will mich

nicht festlegen«) und Toleranz (»Ich darf mich nicht festlegen«) machen das Leben zum Twister-Spiel, in dem uns Entscheidungen zunehmend schwerfallen (»Ich kann mich nicht festlegen«).

2. »Du bist genau richtig so, wie du bist.«

Hinter netten Geburtstagsgrüßen wie »Bleib, wie du bist« und »Bleib dir treu« verbirgt sich ein neues Identitätskonzept: Wir bestimmen unsere Identität jetzt selbst. Gefühle sind zentral: Du bist nicht mehr Mutter, Ingenieur oder 27 Jahre, sondern du bist deine Träume und Vorlieben. Im Kern bist du richtig und gut – und die Aufgabe von anderen ist es, dich zu bestätigen.

Das Problem: Identität, die wir uns selbst zuschreiben, ist hochgradig instabil. Identitätskrisen sind vorprogrammiert. Warum? Weil wir uns eben oft nicht »gut genug« fühlen. Und dann stellen wir nach außen dar, was wir nicht sind, suchen nach Anerkennung auf Social Media – und verzweifeln an der Ablehnung anderer.

3. »Du kannst alles aus dir machen.«

Der Tellerwäscher von heute kann wirklich Millionär werden. Vielleicht schon mit einem einzigen TikTok. Alles ist möglich. »The sky has no limit.« Und alles, was du brauchst, um glücklich und erfolgreich zu sein, liegt in dir. Klingt erst mal gut, oder? Aber aus »Du kannst alles erreichen« macht unser Leistungsdruck schnell »Du musst was erreichen«. Wenn alles möglich ist, dann bist du schuld, wenn nichts aus dir wird, wenn du kein Start-up gründest, nicht die Welt rettest. Du warst der Schmied deines Lebens – aber auch sein Verpfuscher.

4. »Es geht bergab.«

Corona. Black Lives Matter. Klimakatastrophe. Kriege. Es geht bergab, immer schneller, immer unkontrollierter. Zumindest fühlt sich das so an. Unsere Gesellschaft hat das, was man säkula-

ren Fortschrittsoptimismus nennt, verloren. Zum ersten Mal seit der Industrialisierung glauben wir nicht mehr, dass es unsere Kinder besser haben werden als wir. Zukunftsängste prägen unseren Alltag. Wir fürchten: Der nächste Crash, die nächste Pandemie, die Klimakrise wird kommen. Vielleicht schon morgen.

5. »Alles muss immer verfügbar sein.«

Erdbeeren im Winter. LTE auf dem Berggipfel. In unserer Welt ist »unmöglich« unmöglich geworden. Alles muss immer verfügbar sein. Selbst wir. Seitdem Edison die elektrische Glühbirne erfunden hat (1879), gibt es keine zeitliche Beschränkung mehr – wir sind immer erreichbar. Und seit der Erfindung des iPhones (2007) ist die räumliche Beschränkung weg – wir sind überall erreichbar. Das bedeutet Druck, Dauerbelastung, Dauerstress. Wir schalten unsere Geräte nicht mehr ab und verlernen immer mehr, selbst abzuschalten.

Danke, Sara, für den Knowledge-Drop. Also macht uns unsere Gesellschaft jetzt krank?

Nein. Einfach nur der Gesellschaft die Schuld geben – da machen wir es uns zu leicht. Aber: Unsere Gesellschaft stellt uns vor Herausforderungen. Die belasten uns. Und wenn wir da nicht angemessen reagieren ... dann kann uns das krank machen.

Übrigens gilt das für jede Zeit. Herausforderungen gibt es immer. Nur die Themen ändern sich. Heute sind das eben: Orientierungslosigkeit, Identitätskrisen, Leistungsdruck, Zukunftsängste und Dauerstress.

Das klingt aber nach großen Herausforderungen. Wie gehen wir damit um?

Die praktischen Tools und Tipps überlasse ich dir. Dafür hast du ja noch das ganze Buch. Aber mich begeistert schon, dass

wir als Jesus-Nachfolger eine besondere Hoffnung haben. Wenn wir uns zum Beispiel die Bergpredigt anschauen, sehen wir, wie unglaublich schön und befreiend Gottes Gesellschaftsentwurf ist: Wir müssen nicht immer verfügbar sein. Es gibt Orientierung. Zukunftssorgen definieren uns nicht mehr.

Glaube ist keine 08/15-Lösung für alle gesellschaftlichen Probleme. Die Herausforderungen unserer Zeit sind Realität. Gottes Reich aber auch. Deswegen ist der christliche Glaube auch – vielleicht gerade! – heute noch eine wunderschöne Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen.

Vielen Dank, Sara! So stark! Und komm uns bald mal wieder besuchen!

Lockerheit ist lernbar

Was machen wir jetzt damit?

Ich würde sagen: Wir stellen uns den Herausforderungen, die Sara beschrieben hat. Und wir entdecken gemeinsam göttliche Prinzipien, die uns helfen, positive Einstellungen zu entwickeln. Mindsets, die uns ausrüsten, damit wir inmitten unserer gesellschaftlichen Herausforderungen entspannt leben können.

Solche Mindsets, die auf göttlichen Prinzipien beruhen, stelle ich dir in den nächsten Kapiteln vor. Ich bin überzeugt: Wenn du diese Grundsätze mit dem Herzen verstehst, dann kannst du mit einer anderen Gelassenheit leben.

Du wirst richtig locker.

Locker ... Geniales Wort, oder? Und keine Illusion!

Lockerheit ist lernbar. Diese vier Prinzipien helfen dabei:

- Du musst gar nichts.
- Es ist okay, Grenzen zu haben.
- Rhythmusgefühl ist wichtig.
- Genieße das Leben.

Ready dafür, entspannter zu leben? Dann lies einfach ganz entspannt weiter.