

ALLES NUR

GEWOHNHEIT

**WIE SIE GUTE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN
UND SCHLECHTE LOSWERDEN**

ALLES NUR GEWOHNHEIT

WIE SIE GUTE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN
UND SCHLECHTE LOSWERDEN

JOYCE MEYER



Copyright © 2013 by Joyce Meyer
Titel der Originalausgabe: Making good habits, breaking bad habits
Originalverlag: FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei
Joyce Meyer Ministries GmbH
Postfach 76 10 01
22060 Hamburg
www.joyce-meyer.de
Tel. +49 (0) 40/88 88 4 11 11

ISBN 978-3-939627-39-5

Bestellungen bitte an die oben stehende Adresse richten.

1. Auflage, September 2013

Alle Bibelzitate wurden, wenn nicht anderweitig gekennzeichnet, folgender Bibelausgabe entnommen:

Schlachterbibel © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Sonstige verwendete Bibelausgaben:

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten (mit NLB gekennzeichnet).

The Amplified® Bible © 1954, 1962, 1965, 1987 by The Lockman Foundation (mit Amplified Bible gekennzeichnet und direkt aus dem Englischen übersetzt).

Übersetzung: Jokim Schnöbbe

Lektorat: Dorothea Appel

Korrekturat: Barbara Doering, Das gute Wort

Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg

Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Ulm

Alle Rechte vorbehalten!

Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Inhalt

Einleitung	7
1. Gewohnheiten unter die Lupe genommen	12
2. Los gehts!	20
3. Verhalten Nr. 1: Die Gottesgewohnheit	31
4. Mit schlechten Gewohnheiten brechen	43
5. Verhalten Nr. 2: Gedanken, Worte und Gewohnheiten	54
6. Verhalten Nr. 3: Die Gewohnheit der Entschlossenheit	64
7. Verhalten Nr. 4: Gesunde Gewohnheiten	74
8. Verhalten Nr. 5: Die Glücksgewohnheit	86
9. Verhalten Nr. 6: Die Glaubensgewohnheit	97
10. Verhalten Nr. 7: Die Qualitätsgewohnheit	109
11. Verhalten Nr. 8: Die Verantwortungsgewohnheit	121
12. Verhalten Nr. 9: Die Gewohnheit der Großzügigkeit ..	132
13. Verhalten Nr. 10: Die Zeitgewohnheit	141
14. Verhalten Nr. 11: Emotionale Gewohnheiten	150
15. Verhalten Nr. 12: Die Gewohnheit des Selbstvertrauens	161
16. Verhalten Nr. 13: Die Gewohnheit der Wertschätzung	171
17. Verhalten Nr. 14: Die Gewohnheit der Disziplin	180
Zusammenfassung	189

Einleitung

Wir alle haben Gewohnheiten. Einige davon sind gut und andere sind schlecht. Die guten bringen uns voran und verleihen unserem Leben mehr Freude und Kraft, während die schlechten uns nur unseres Friedens und unserer Freude berauben und unserem Erfolg in die Quere kommen. Eine Gewohnheit ist etwas, das wir tun, ohne viel darüber nachzudenken. Wir handeln normalerweise entsprechend unserer Gewohnheit; sie ist ein Verhaltensmuster, das wir uns durch häufige Wiederholung angeeignet haben. Ich habe gelesen, dass bis zu 40 Prozent von allem, was wir tun, aus Gewohnheit geschieht.

Da Sie dieses Buch lesen, haben Sie es sich vermutlich zur Gewohnheit gemacht, regelmäßig zu lesen. Andere Leute, die die Informationen in diesem Buch eigentlich dringend nötig hätten, versäumen sie jedoch, weil sie sich nicht angewöhnt haben zu lesen. Sie sagen vielleicht: »Ich lese nicht gerne.« Wer wiederholt sagt, dass er etwas nicht gerne tut, macht es sich nur noch schwerer, seine Vorlieben zu ändern.

Durch Wiederholung können gute Gewohnheiten entwickelt und schlechte Gewohnheiten abgelegt werden. Experten sagen, dass beides innerhalb von 30 Tagen möglich ist. Also möchte ich Sie einladen, es doch einmal auszuprobieren und Ihr Leben zu verändern, indem Sie Ihre Gewohnheiten ändern. Anfangs mag Ihnen das schwerfallen, aber mit Fleiß und Geduld können Sie es schaffen. Ein Grund, warum wir zwar sagen, dass wir gerne bestimmte gute Gewohnheiten hätten, sie jedoch nicht ausbilden, liegt an der heutigen Kultur. Wir leben in einer Gesellschaft, in der man die Dinge immer auf Knopfdruck bekommt. Wir wollen alles auf der Stelle und sofort haben. Dabei verkennen wir, dass wir das Gute, das wir wollen und brauchen, nicht einfach auf Bestellung bekommen können. Gute Gewohnheiten entstehen nur bei denen, die hartnäckig dranbleiben und nicht aufgeben.

Vince Lombardi stellte fest: »Gewinnen ist eine Gewohnheit. Verlieren leider auch.« Außerdem sagte er: »Wirft man einmal das Handtuch, wird Aufgeben schnell zur Gewohnheit.« Entscheiden Sie sich jetzt, dass Sie ein Gewinner sein wollen und sein können, jemand, der jede gute Gewohnheit entwickeln kann, die er sich wünscht, und jede schlechte Gewohnheit ablegen kann, die er hinter sich lassen möchte.

Lassen Sie zu Beginn eines Vorhabens nie Zweifel aufkommen, ob Sie Erfolg haben werden. Wenden Sie sich diesem Buch mit der schlichten Überzeugung zu, dass Sie sich ändern können. Mit Gottes Hilfe werden Sie sich Gutes an- und Schlechtes abgewöhnen. Sie können ein besserer Mensch werden, indem Sie bessere Gewohnheiten entwickeln.

Vor Kurzem fragte die Zeitschrift *Real Simple* ihre Leser, mit welchen schlechten Gewohnheiten sie gerne brechen wollten. Die Liste der Antworten war lang! Unter anderem ging es um:

- Handy-Sucht
- andere Menschen belauschen
- Projekte nie zu Ende führen
- Fingernägel kauen
- shoppen als Freizeitbeschäftigung
- Unordnung
- Selbstkritik
- übermäßiges Fernsehen
- beim Weckerklingeln auf die Schlummertaste drücken
- zu schnell Auto fahren

Jetzt stellen Sie sich vor, man würde versuchen, mit all diesen Angewohnheiten auf einmal zu brechen. Meinen Sie, das klappt? Nein, das kann ich Ihnen nahezu garantieren. Man wäre überfordert. Es braucht Konzentration und Mühe, mit einer Gewohnheit zu brechen, und je älter die Gewohnheit ist, umso tiefer sitzt sie. Deshalb besteht der erste Schritt zum Erfolg darin, sich eine einzige Gewohnheit vorzunehmen, die man in den Griff bekommen möchte. Eine kleine Gewohnheit zu verändern, erfordert weniger Zeit als eine gravierende, also fan-

gen Sie klein an. Das daraus entstehende Erfolgserlebnis wird Sie ermutigen, sich an eine weitere Gewohnheit heranzuwagen, dieses Mal vielleicht eine etwas schwierigere. Der Erfolg wird Ihnen wiederum den nötigen Schwung und die Entschlossenheit geben, sich die nächste Gewohnheit vorzuknöpfen.

Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen; man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.

Mark Twain

Machen Sie eine Liste all der Gewohnheiten, die Sie entwickeln, und all derer, mit denen Sie brechen möchten. Dann suchen Sie sich **eine** aus und wenden Sie die in diesem Buch dargelegten Prinzipien an, die Ihnen helfen können, Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich auf die guten Gewohnheiten konzentrieren, die Sie entwickeln wollen – eine nach der anderen –, werden sie Ihnen schließlich in Fleisch und Blut übergehen. Versuchen Sie hingegen, alle gleichzeitig zu berücksichtigen, würden Sie sich vermutlich überfordert fühlen und sich schon geschlagen geben, bevor Sie überhaupt loslegen. Man kann viel leichter auf eine Veränderung hinarbeiten, wenn man sich immer nur eine Sache vornimmt und diese Tag für Tag angeht, so lange, bis sich der gewünschte Erfolg eingestellt hat. Lassen Sie sich nie dadurch entmutigen, dass Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben, sondern freuen Sie sich lieber über die Fortschritte, die Sie bereits gemacht haben. Entmutigung zehrt nur an den Kräften, die Sie brauchen – und haben –, um am Ende erfolgreich zu sein.

Ich muss gestehen, dass ich kaum abwarten kann, was mich als Autorin und Sie als Leser erwartet, denn sicher werden wir beide von diesem Buch profitieren. Ich freue mich darauf, mir bessere Gewohnheiten aneignen zu können, und bete dafür, dass es Ihnen genauso ergeht. Das Lesen allein verleiht Ihnen zwar keinen automatischen Erfolg, aber dieses Buch wird Ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand geben und hoffentlich eine Leidenschaft in Ihnen entfachen, sodass Sie förmlich darauf

ALLES NUR GEWOHNHEIT

brennen, sich zu verändern. Leidenschaft ist wie Kerosin in einem Flugzeug: Einmal entzündet, kann Sie nichts mehr aufhalten!

Gutes
angewöhnen,
Schlechtes
abgewöhnen

KAPITEL 1

Gewohnheiten unter die Lupe genommen

Eine Gewohnheit ist etwas, das wir uns durch Wiederholung aneignen und schließlich entweder unbewusst oder mit ganz geringer Mühe tun. Zunächst bilden wir eine Gewohnheit aus und dann bildet die Gewohnheit uns aus. Wir werden zu dem, was wir wiederholt tun. Lassen Sie sich nicht weismachen, dass Sie an Ihrem Verhalten nichts ändern können. In Wirklichkeit können Sie alles tun oder lassen, was Sie sich in den Kopf setzen. Zumindest können Sie alles tun, was Gottes Willen entspricht – und um diese Dinge soll es in diesem Buch gehen.

Ich habe gelernt, dass ich die schlechten Verhaltensweisen, die ich loswerden möchte, am besten in den Griff bekomme, wenn ich mich auf die guten Verhaltensweisen konzentriere, die ich mir aneignen möchte. Die Bibel sagt uns in Römer 12,21, dass wir das Böse mit dem Guten überwinden. Das ist ein grundlegender Bibelvers für dieses Buch und für unsere bevorstehende Reise, auf die wir uns innerlich begeben wollen. Eine zweite Bibelstelle, die Sie im Hinterkopf behalten sollten, während Sie auf Ihre Ziele hinarbeiten, ist in Galater zu finden.

Deshalb: Lebt so, wie es eurem neuen Leben im Heiligen Geist entspricht. Dann werdet ihr auch nicht tun, wozu eure sündigen Neigungen euch drängen.

Galater 5,16 (NLB)

Sich auf das Schlechte zu konzentrieren, zu dem man sich hinziehen lässt, hilft einem nie, das Gute hinzubekommen, das man gerne tun würde. Das ist eine ganz wichtige biblische Wahrheit. Das Gute ist mächtiger als das Böse. Das Dunkel wird vom Licht vertrieben und der Tod vom Leben überwun-

den. Gottes Angebote übertreffen stets die Angebote Satans, die er uns andrehen möchte. Der Teufel hätte nichts lieber, als dass wir lauter schlechte Angewohnheiten entwickelten. Gott wünscht sich hingegen, dass wir dem Heiligen Geist folgen und dadurch in den Genuss des guten Lebens kommen, das Jesus durch seinen Tod für uns ermöglicht hat. Und ein gutes Leben ist ein Leben mit guten Gewohnheiten.

Um sich Gutes an- und Schlechtes abzugewöhnen, sollte man sich nicht auf das konzentrieren, womit man aufhören möchte, sondern auf das, womit man anfangen möchte. Falls Sie beispielsweise zu viel essen und sich gesunde, ausgeglichene Essgewohnheiten aneignen möchten, dann denken Sie nicht ständig ans Essen! Blättern Sie nicht in Kochbüchern herum, die mit Bildern schmerzlich schöner Desserts gespickt sind, bei deren Anblick Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Lesen Sie lieber ein gutes Buch über richtige Ernährung, das Ihnen die nötigen Informationen vermittelt, um bessere Essensentscheidungen treffen zu können. Beschäftigen Sie sich außerdem mit anderen Themen, sodass Sie nicht ständig ans Essen denken müssen.

Angenommen Sie wollen sich angewöhnen, regelmäßig Sport zu treiben, dann lassen Sie Ihre Gedanken und Gespräche nicht darum kreisen, wie anstrengend Sport ist, sondern um den Gewinn, den Sie haben, wenn Sie durchhalten. Sicher, Sie werden etwas Zeit investieren müssen, die Sie Ihrer Meinung nach vielleicht nicht übrig haben. Und ja, anfangs werden Sie ordentlich Muskelkater haben. Als ich 2006, im Alter von 64 Jahren, mithilfe eines Trainers ein Sportprogramm begann, tat mir alles so weh, dass ich mich richtiggehend krank fühlte. Der Muskelkater schien ganze zwei Jahre nicht von mir ablassen zu wollen; es gab immer irgendeine Körperstelle, in der er gerade steckte. Mit der Zeit fand ich dann sogar Gefallen daran, weil mir der Muskelkater zeigte, dass ich Fortschritte machte.

Wenn Sie aus Schulden herauskommen wollen, denken Sie nicht an all das, auf das Sie verzichten müssen, während Sie

Ihren Schuldenberg abarbeiten. Statt an die unliebsame Seite Ihres Ziels zu denken, stellen Sie sich lieber vor, wie wunderbar ein Leben sein wird, das frei von der Tyrannei einer überwältigenden Schuldenlast ist.

Der Gedanke an Belohnung motiviert uns. Wenn Sie sich die Belohnung ausmalen, entwickeln Sie die nötige Ausdauer, um kontinuierlich auf Ihr Ziel zuzusteuern. Lenkt man sein Augenmerk auf das Falsche, gibt man sich schon geschlagen, bevor man begonnen hat. Der Mensch folgt dem Weg, den sein Denken vorgibt. Also richten Sie Ihre Gedanken auf das, was Sie wollen, statt auf das, was Sie nicht wollen.

Wiederholung

Wiederholung ist der Schlüssel zum Entwickeln von Gewohnheiten, seien es nun gute oder schlechte. Wenn Sie sich vorgenommen haben, eine gute Gewohnheit auszubilden, dann müssen Sie sich eventuell Erinnerungen schreiben, damit Sie daran denken, das Gute, das Sie gerne tun würden, auch wirklich zu tun. Bitten Sie außerdem den Heiligen Geist, Sie daran zu erinnern. In der Bibel steht, dass der Heilige Geist uns an alles erinnern wird, woran wir denken müssen (Johannes 14,26).

Meine Tochter Sandra braucht Worte der Ermutigung. Es ist ihre Sprache der Liebe, das heißt, dass sie sich besonders geliebt fühlt, wenn andere sie ermutigen. Ihr Ehemann Steve »spricht« diese Sprache jedoch nicht, sodass es ihm in der Anfangszeit ihrer Ehe gar nicht in den Sinn kam, Sandra verbal zu ermutigen. Nach mehreren tränenreichen Vorfällen und wiederholter Erklärung, wie wichtig ihr das sei, notierte er in seinem Termin kalender: »Sandra ermutigen und Komplimente machen.« Damit war das Problem gelöst! Manchmal ist eine simple Vorrichtung wie automatische Erinnerungen das beste Mittel, um eine neue Gewohnheit zu entwickeln.

Ein Mann erzählte, dass er ein Jahr lang immer ein Gummiband ums Handgelenk trug. Jedes Mal, wenn er sich dabei erwischte, wie er an den Nägeln kaute, zog er am Band und ließ es gegen seine Haut schnappen, um sich zu erinnern, dass er nicht mehr an den Nägeln kauen wollte. Mit der Zeit tat das Schnappen seine Wirkung. Manche Leute tragen eine bitter schmeckende Flüssigkeit auf ihre Fingernägel auf. Kauen sie dann unbewusst an ihren Nägeln, erinnert sie der unangenehme Geschmack daran, aufzuhören.

Die schlechten Gewohnheiten in unserem Leben sind unsere Feinde, weil sie uns davon abhalten, der Mensch zu werden, der wir gerne wären. Mit einem Feind, der einen vernichten will, darf man nicht zimperlich umgehen. Gott führte die Israeliten in das gelobte Land, das er ihnen versprochen hatte, genauso wie er uns in das gute Leben hineinführt, das er uns versprochen hat. Die Israeliten stießen dabei auf viele Feinde, genau wie wir auf den Teufel stoßen. Gott sagte den Israeliten, dass sie die feindlichen Völker vollständig vernichten sollten, ohne Verträge mit ihnen zu schließen oder sie in irgendeiner Form zu verschonen. Genauso müssen wir mit den schlechten Gewohnheiten verfahren, die uns unserer Bestimmung berauben (5. Mose 7,1-2). Stellen Sie Ihre schlechten Gewohnheiten erbarmungslos an den Pranger. Finden Sie Wege, wie Sie sich helfen können, das Gute zu tun, das Sie im Grunde tun wollen.

Verkennen Sie nicht, dass schlechte Gewohnheiten Ihnen die Bestimmung rauben, die Gott für Sie vorgesehen hat. Denken Sie nicht: »Ach, das ist ja nur eine schlechte Angewohnheit. Keine große Sache.« Wer so denkt, knöpft sich die betreffende Gewohnheit höchstwahrscheinlich nie vor. Sagen Sie sich lieber: »Die schlechte Gewohnheit ist mein Feind. Sie verdirbt mir die Lebensqualität, die Jesus sich für mich wünscht. Deshalb werde ich nicht zulassen, dass sie weiter ihr Unwesen in meinem Leben treibt.«

Theresa hatte die Angewohnheit, die Schlummertaste an ihrem Wecker zu oft zu betätigen, wodurch sie andauernd zu spät

zur Arbeit kam. Sie musste sich das unbedingt abgewöhnen, weil sie sonst vermutlich ihren Job verloren hätte. Also stellte sie den Wecker auf die andere Zimmerseite, damit sie gezwungen war, aus dem Bett zu steigen, um ihn auszustellen. Sie ging sogar noch einen Schritt weiter und schob beim Aufstehen die Decke bis ganz ans Fußende der Matratze und erinnerte sich so daran, dass sie nicht zurück ins Bett kriechen wollte. Durch derartige Maßnahmen gewann sie nicht nur die Oberhand über eine schlechte Angewohnheit, sondern startete eine Frontalattacke gegen ihren Lebensfeind.

Rhondas Ehemann trank jeden Tag mehrere Gläser Vollmilch. Da sie sich Sorgen um seinen Fettkonsum und seinen Cholesterinspiegel machte, mischte sie der Vollmilchpackung nach und nach mehr fettfreie Milch bei, bis ihr Mann schließlich hundert Prozent fettfreie Milch trank. Heute findet er, dass Vollmilch komisch schmeckt. Das zeigt, dass wir uns stufenweise an etwas gewöhnen können, was besser für uns ist, ohne das zu vermissen, was wir vorher hatten.

Carolyn hatte die schlechte Angewohnheit, ganze Packungen Buttercreme-Zuckerguss zu vertilgen. Beim Fernsehen schaufelte sie sich das Zeug löffelweise in den Mund – ohne Kuchen. Pro Abend verschlang sie 3380 Kalorien aus purem Zucker und Fett. Sie wusste, dass das eine schlechte Angewohnheit war – vom gesundheitlichen Aspekt ganz zu schweigen –, also ergriff sie drastische Maßnahmen, um damit aufzuhören. Sie bat ihren Mann, jede Zuckergusspackung, die sie vom Einkaufen nach Hause bringen würde, sofort in den Müll zu werfen. Leider brachte das nichts, da sie einfach im Müll herumwühlte und sich die Packungen wieder herausfischte. Schließlich bat sie ihren Mann, die Packungen zu leeren und mit Geschirrspülmittel zu füllen. Inzwischen isst sie keinen Zuckerguss aus der Packung mehr.

Programmieren Sie sich neu

Es ist bemerkenswert, wie leistungsstark Ihr Unterbewusstsein ist. Jedes Mal wenn Sie etwas tun, programmiert Ihr Unterbewusstsein Ihr Gehirn. Je öfter Sie etwas tun, umso fester wird das Programm verankert. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schwer mir eine neue Sportübung am Anfang fällt und wie viel leichter sie mit jeder Wiederholung wird. Meinem Trainer zufolge liegt das nicht daran, dass ich zu schwach bin, sondern dass sich meine Zellen an die neue Bewegung erst einmal gewöhnen müssen. Jedes Mal wenn ich die Übung mache, speichern meine Zellen das ab und können sich das nächste Mal besser daran erinnern. Gott hat uns auf wunderbare Weise gemacht: Er hat uns die Fähigkeit gegeben, hervorragende Leistungen zu erzielen, einfach indem wir die besten Verhaltensweisen immer wiederholen, bis sie ein Teil dessen werden, wer wir sind.

Ich habe die Angewohnheit, meine Schminkpinsel nach Gebrauch einfach in eine Schublade zu werfen. Wenn ich mich am nächsten Tag wieder schminken will, bin ich frustriert, weil es mir so vorkommt, als würde ich nie den Pinsel finden, den ich gerade brauche. Deshalb bin ich im Moment dabei, mir eine neue Gewohnheit anzueignen. Dazu muss ich mein Tempo drosseln und bewusst auf mein Verhalten achten. Ich nehme mir jetzt Zeit, die Pinsel so zurückzulegen, dass ich am nächsten Tag noch weiß, wo sie sind. Das mache ich erst seit drei Tagen, aber in einigen Wochen wird daraus eine neue Gewohnheit entstanden sein, die nicht mehr so viel Anstrengung kostet wie momentan. Viele schlechte Gewohnheiten rühren einfach daher, dass wir es zu eilig haben, um uns gutes Verhalten anzutrainieren.

Manche Menschen achten nie auf das, was sie gerade machen, und wissen deshalb auch selten, wo sich etwas befindet, wenn sie es brauchen. Solch ein Organisationsmangel verursacht viel Frust, Stress und Zeitverlust. Durch wiederholtes

Üben kann jeder Bereich, in dem Sie es nötig haben, besser organisiert werden. Denken Sie daran: Anfangs ist es zwar schwierig, aber mit der Zeit wird es leichter. Drosseln Sie Ihr Tempo, atmen Sie tief durch und nehmen Sie sich genügend Zeit, um darauf achten zu können, was Sie gerade tun.

Charles Dickens hat gesagt: »Ohne die Gewohnheit, pünktlich, ordentlich und fleißig zu sein, und ohne den festen Entschluss, mich immer nur auf ein Thema zurzeit zu konzentrieren, wäre ich nie so weit gekommen.« Gott hatte ihm eine außergewöhnliche Gabe gegeben, Geschichten zu erzählen, aber er musste trotzdem noch die guten Gewohnheiten der Konzentration, der Ordnung und des Fleißes entwickeln, um etwas aus seiner Gabe zu machen.

Viele Menschen sind talentiert, kümmern sich aber nicht darum, gute Gewohnheiten zu entwickeln. Sie disziplinieren sich nicht, entsprechend ihrem Wissen zu handeln, sondern warten darauf, dass irgendein äußerer Einfluss sie in Bewegung setzt. So etwas nennt man Passivität. Sie öffnet dem Teufel Tür und Tor, und zwar sperrangelweit. Wer nicht die Initiative ergreift, das Richtige zu tun, den kann der Teufel ganz leicht zum Fal-schen bewegen.

Seien Sie aktiv

Die Bibel ermutigt uns, aktiv zu sein und die Initiative zu ergreifen. So verschließen wir die Tür vor Faulheit, Aufschieberei und Passivität. Vergessen Sie nicht: Wenn wir das Richtige tun, findet das Falsche keinen Platz mehr. Konzentrieren Sie sich nicht nur darauf, mit Ihren schlechten Gewohnheiten zu brechen, sondern verwenden Sie Ihre Energie darauf, aktiv neue Gewohnheiten auszubilden. Sie werden dann schnell merken, dass es in Ihrem Leben für die schlechten Gewohnheiten keinen Raum mehr gibt.

Warten Sie nicht darauf, bis Ihnen nach etwas zumute ist. Steuern Sie Ihr Leben anhand von Entscheidungen; lassen Sie nicht zu, dass es von Launen gesteuert wird. Ich weiß aus Erfahrung: Je länger ich herumsitze und nichts tue, desto länger möchte ich herumsitzen und nichts tun. Gebe ich mir hingegen einen Ruck und setze mich in Bewegung, bekomme ich einen Energieschub. Mit Aktivsein verhält es sich so ähnlich wie mit einem Lichtschalter. Der Strom ist immer vorhanden, nur wird er nicht angezapft, bis man den Schalter betätigt. Das Potenzial zum Aktivsein ist immer vorhanden, aber die Energie fließt erst, wenn wir uns in Bewegung setzen.

Es gibt Morgen, an denen ich mich träge fühle, so, als könnte ich den ganzen Tag im Sessel verbringen. Aber ich habe gelernt, dass ich mich nach meinen Sportübungen viel energiegeladener fühle, und das motiviert mich, sie in Angriff zu nehmen. Wenn Sie sich träge fühlen, machen Sie einen Spaziergang oder etwas anderes, was Ihren Kreislauf ankurbelt. Warten Sie nicht darauf, dass Ihnen danach zumute ist; legen Sie einfach los. In Ihnen steckt mehr Kraft, als Ihnen möglicherweise bewusst ist. Gott hat Ihnen einen freien Willen geschenkt und das bedeutet, dass Sie sich für das Richtige entscheiden können. Nichts kann Sie aufhalten. Wenn wir uns fest entschlossen auf Gottes Seite begeben, verbündet er sich stets mit uns. Dann ist Ihnen der Sieg sicher.

Zum Ende dieses Kapitels fordere ich Sie heraus, sich für eine Gewohnheit zu entscheiden, die Sie gerne herausbilden möchten. Fangen Sie dann an, die Prinzipien in diesem Buch in die Tat umzusetzen. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Es dauert, Gewohnheiten zu entwickeln, und nicht jeder Tag wird von Erfolg gekrönt sein. Wenn Sie etwas nicht hinbekommen, verschwenden Sie keine Zeit mit Entmutigung; machen Sie einfach da weiter, wo Sie aufgehört haben, und versuchen Sie es noch einmal. Seien Sie lieb zu sich selbst, denn sich für jeden Fehler niederzumachen, ist eine weitere schlechte Angewohnheit, die es zu brechen gilt.