

Heiko Metz | Stephan Münch

# MUT ivation

44 Ermutigungen für Mitarbeitende

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen oder Männern.

Die im Titel enthaltenen Bibeltexte sind i. d. R. zitiert aus Gute Nachricht Bibel, © Deutsche Bibelgesellschaft.

## Impressum



© 1. Auflage 2021

buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart 2021

Printed in Germany. All rights reserved.

EAN 4260175272893

Lektorat: buch+musik – Tamara Röse, Stuttgart

Gestaltung und Satz: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart

Bildrechte Karten: Unsplash, Vincent Branciforti

Bildrechte Autorenfotos: bei den Autoren

Druck und Gesamtherstellung: Eberl & Koesel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

[www.ejw-buch.de](http://www.ejw-buch.de)

# MUT zum Start

Hey!

Wir haben dieses MUTivations-Kartenset für dich zusammengestellt, damit du als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter – gerade in herausfordernden Zeiten – ermutigt und motiviert weitergehen kannst. Du kannst dieses Set für dich persönlich nutzen, aber auch als kleine Andacht im Mitarbeitendenteam oder im Hauskreis gebrauchen. Vielleicht möchtest du das Set aber auch verschenken und damit einer anderen Person etwas Mut zusprechen.

Mit dem Aufsteller hast du die Möglichkeit, die Karten in deinem Zimmer, Büro oder im Jugendraum zu platzieren, um im Alltag ohne viel Aufwand immer wieder frische Impulse zu bekommen. Bei allen Impulsen gibt es eine Frage oder eine Anregung zum Weiterdenken. Diese sind bewusst persönlich gehalten, denn sie sind ganz konkret für dich in deiner aktuellen Situation gedacht. So will dir jeder Impuls MUTivation sein.



Übrigens: Die Karte „Frei-Raum“ kannst du ganz frei selbst beschriften und einer Person weitergeben, die Ermutigung braucht! Wenn du das Set verschenkst, kannst du dort auch ein paar persönliche Zeilen für die Person aufschreiben.

Wir wünschen dir jetzt mit dem MUTivations-Kartenset viel Segen und gute Erfahrungen und dass du diesen Segen gerade dann erlebst, wenn du Ermutigung dringend brauchst. Sei gesegnet und bewahrt – Gott, der Herr, ist mit dir!

Dein

Heiko und Stephan



Wir sprechen bei den Impulsen von der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in deiner Gemeinde. Das steht für uns stellvertretend für alle Arten von Mitarbeit in allen Verbänden, Institutionen, Einrichtungen usw., die zur großen Gemeinde Jesu gehören.

Karte aus: MUTivation – 44 Ermutigungen für Mitarbeitende © buch+musik ejw-service gmbh

Aber ich sage:  
Eine Hand voll Gelassenheit  
ist besser als beide Hände  
voll Mühe und Jagd nach Wind.

PREDIGER 4,6



**AUSBALANCIERT**

Dein Leben ist voll von Terminen, To Dos und Handynachrichten? Manchmal weißt du gar nicht, wo dir der Kopf steht?

Ich brauche besonders im Turbo-Alltag kleine Tankstopps, damit ich nicht irrewerde. Das sind meine zwei Top-Strategien:

**Wirklich da sein** – in diesem Moment. Indem ich meiner Gesprächspartnerin / meinem Gesprächspartner meine volle Aufmerksamkeit widme und nicht nebenbei den Tag plane, das Handy checke usw. Das ist anstrengend, aber du wirst staunen, wie viel Schönheit und Sinn du in solchen Augenblicken entdecken kannst!

**Gut starten** – Statt morgens nach dem zehnten Mal snoozen gehetzt aus dem Haus zu stürzen, starte ich meine Tage mit einem kleinen Ritual: Kaffee, Bibeltext, Gebet, Meditation. So kann ich mit mir selbst in Verbindung treten – und mit meinem Gott. Das tut gut, lenkt den Blick auf die richtigen Prioritäten und lässt mich ganz anders loslegen mit dem Tag. Egal, wie er wird.

**Wer immer auf der Überholspur durchs Leben jettet, hat irgendwann keinen Sprit mehr. Was hilft dir, für einen vollen Tank zu sorgen?**

Er gleicht einem Baum, der am Wasser steht;  
Jahr für Jahr trägt er Frucht, sein Laub  
bleibt grün und frisch. Was immer ein solcher  
Mensch unternimmt, es gelingt ihm gut.

PSALM 1,3



**GEDULDIG**

Ich saß auf einem bemoosten Stein inmitten einer weitläufigen, von Bäumen überspannten Burgruine und ließ die Gedanken kreisen. Nach langer Zeit hatte ich mir mal wieder einen Tag der Stille gegönnt.

Ich genoss die Zeit mit Gott mitten in der Natur – auch wenn ich manche Sorgen in mir trug: Über meine kleine Jugendgruppe, über ein Projekt mit Jungen Erwachsenen, das finanziell auf der Kippe stand. Während der Zeit des Nachdenkens über die Bäume in diesem Burghof machte sich ein Gedanke in mir breit: Wachstum braucht Zeit. Bäume brauchen mehrere Jahrzehnte, bis sie zur vollen Größe aufwachsen. Ich muss mir nicht den Stress machen, dass innerhalb von wenigen Monaten oder Jahren alles perfekt und großartig ist. Gott hat seinen eigenen Zeitplan.

Mit neuem Mut machte ich mich auf den Weg nach Hause. Und tief im Innern wusste ich:

**Gott hat die Dinge in der Hand – auch wenn wir es von außen oft nicht sehen können.**

Denn der Geist, den Gott uns geschenkt hat,  
lässt uns nicht verzagen. Vielmehr gibt er  
uns Kraft, Liebe und Besonnenheit.

2. TIMOTHEUS 1,7

BasisBibel, © Deutsche Bibelgesellschaft

**KRISENFEST**

Ein Elefant hat Durst. Als er sich zum Fluss hinabbeugt, flutscht ihm sein Glasauge ins Wasser. Der Elefant bekommt Angst. Wie wild sucht er das Auge. Seine dicken Pfoten wirbeln Schlamm auf. Die Panik wächst ins Unermessliche. Aber dem Elefanten fällt in seiner Verzweiflung nichts anderes ein als weiterzuwühlen, auch wenn es dadurch nur schlimmer wird.

Eine Kröte kommt vorbei und fragt, was los sei. Der Elefant steigt aus dem Fluss und klagt schrill sein Leid. Das Wasser ist inzwischen wieder klar. Die Kröte bittet den Elefanten, ruhig zu bleiben und genau zu schauen. Da sieht er auf einmal sein Auge am Grund blitzen und angelt es mit dem Rüssel heraus.

Schlamm im Wasser versaut mir genauso die Sicht wie Angst und Panik in meinem Leben. Christinnen/Christen brauchen keine panischen Elefanten zu sein. Mit Gott kannst du eine ruhige Kröte sein und in Krisen wachsen, reifen und Segen sein.

**Wie macht deine Beziehung zu Gott dich krisenfest?**

„Sehr gut“, sagte sein Herr,  
„du bist ein tüchtiger  
und treuer Diener. Du hast  
dich in kleinen Dingen  
als zuverlässig erwiesen,  
darum werde ich dir auch  
Größeres anvertrauen.“

MATTHÄUS 25,21a

**TREU**

Seit ich 16 Jahre alt war, leite ich Jungschar- oder Jugendgruppen – und ich habe mich oft gefragt: „Wozu investierst du eigentlich so viel? Warum gibst du dich so rein?“ Und wenn manchmal nur zwei oder drei Teilnehmende da waren, dann fuhr ich nach Hause und fragte Gott: „Was soll das – ich mache hier die Gruppe, bereite mich vor, opfere meine Zeit und Kraft – und was kommt dabei heraus?“

15 Jahre später traf ich eines der Kids aus meiner ersten Jungschargruppe wieder. Inzwischen war er 25 und in einem Jugendkreis als Leiter tätig. In der Gemeinde und auch überregional ist er ein brennender Mitarbeiter für Jesus. Diese Begegnung hat mich ermutigt, dranzubleiben. Auch wenn es aussieht, als würde es nicht viel bringen.

**Wo durftest du in deinem Leben in Menschen investieren und später Segensspuren erkennen?**