

Hol' dir deine Zeit zurück

Biblische Strategien für das Bezwingen der Aufschieberitis

Studienanleitung & Rechenschaftsplan

Dies ist ein Begleitheft zu dem Buch *Hol' dir deine Zeit zurück: Biblische Strategien für das Bezwingen der Aufschieberitis*. Es dient dazu, dir bei deinem persönlichen Studium, bei der Seelsorge oder der Jüngerschaft unter die Arme zu greifen. Es eignet sich auch dazu, eine Kleingruppe bzw. einen Hauskreis beim Studium von *Hol' dir deine Zeit zurück* zu begleiten. Die Erlaubnis für das Anfertigen von Kopien und die Weitergabe nach Bedarf ist hiermit grundsätzlich erteilt.

Weitere Titel der Serie *Biblische Strategien* sowie deren Arbeitshilfen findest du unter:

www.biblischestrategien.de



SESSION 1

Datum _____

Einstieg in die Lektion:

Lies die Seiten 7–9 und diskutiere mit den anderen die folgenden Fragen:

- Welche Aktivitäten, Aufgaben oder Handlungen schiebst du am meisten auf?
- Zähle mindesten drei Ängste auf, die deine Aufschieberitis beeinflussen.
- In welcher anderen Hinsicht ziehen dich diese Ängste in Mitleidenschaft?

Lies Seite 101–102 und mache dich mit den praktischen Vorschlägen vertraut (S. 103–116).

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Beginne mit dem täglichen Bibelleseplan (S. 108–111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine Wahrheit oder eine Verheißung aus (S. 112–116) und beginne mit dem Auswendiglernen dieses Abschnitts.
- Gebet: Verwende das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–105 oben).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 11–28 und erwäge Folgendes:
 - In welcher konkreten Hinsicht musst du Gott vertrauen bezüglich des Lebensbereichs, wo du Dinge immer wieder auf die lange Bank schiebst?
 - Inwiefern sprechen Gottes Macht, Souveränität, Liebe und Charakter die Ängste an, die bei deiner Aufschieberitis eine Rolle spielen?
 - Zähle drei Anlässe auf, zu denen Gott dein Versagen (bzw. deine Schwäche) genommen hat und sie benutzt hat, um sich dennoch zu verherrlichen?
 - Wenn wir Gott nicht vertrauen (an ihm zweifeln), was sagen wir damit über Gott aus? Was sagen wir damit über uns selbst aus?

SESSION 2

Datum _____

Lektion: Frucht: Der geheime Motivator (S. 11–28)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 108–111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder neue Verheißung aus (S. 112–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole den bereits auswendiggelernten Abschnitt.
- Gebet: Verwende das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–105 oben).
- Analysieren: Mache eine Kopie des 15-Minuten-Tagebuchs (S. 117–118) oder leg dir ein eigenes an. Halte zwei Wochen lang deine Aktivitäten in 15-Minuten-Intervallen fest (s. S. 69–71).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 29–39 und erwäge Folgendes:
 - Was schiebst du gegenwärtig auf? Inwiefern könnte dieses Aufschieben in deinem Leben »Zerfall« hervorrufen?
 - Wir können natürlich nicht alles auf einmal auf unserer Liste erledigen. Stelle einen vorübergehenden Zeitplan auf, der dir Rechenschaft bietet, heute und in den kommenden Tagen zu handeln.
 - Was machst du zur Priorität, das keine Priorität sein sollte? Was solltest du zu einer Priorität machen?

SESSION 3

Datum _____

Lektion: Stolz: Der vermessene Optimist (S. 29–39).

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 108–111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder neue Verheißung aus (S. 112–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Denke über Gottes Charakter nach und halte deine Gedanken für den Anbetungsteil deiner Gebetszeit fest (S. 105–106).
- Analysieren: Halte mittels des 15-Minuten-Tagebuchs deine Zeit weiterhin im Auge. Wenn du Verhaltensmuster der Zeitverschwendung entdeckst, bete darüber, wie du das korrigieren kannst (s. die Vorschläge auf S. 117).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 40–53 und erwäge Folgendes:
 - Zähle drei Dinge auf, die du tun musst, um eine Aufgabe zu erledigen, die du gegenwärtig auf die lange Bank schiebst.
 - Wie nutzt du deine Zeit, wenn du nur wenig hast, das dringend erledigt werden muss?
 - Da Gott souverän ist, warum hat er dir wohl die Aufgabe aufgetragen, die du auf die lange Bank schiebst?
 - Was sind einige der Unterbrechungen deiner Produktivität, die du immer wieder zulässt? Wie kannst du mit diesen potenziellen Unterbrechungen besser umgehen?
 - Was sind einige der Dinge, die du als Gelegenheiten betrachtest, die aber auch später noch erledigt werden können? Welche Beziehungen gehören zu dieser Kategorie?
 - Womit beschäftigst du dich? Handelt es sich um die beste Sache, mit der du dich beschäftigen solltest?

SESSION 4

Datum _____

Lektion: Faulheit: Der sture Befähiger (S. 40–53)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 108–111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder neue Verheißung aus (S. 112–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Verwende das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–105 oben).
- Priorisieren: Beurteile deine Prioritäten anhand der »Wichtig/dringend-Matrix« (S. 119–122). Versuche, die notwendigen Veränderungen vorzunehmen (s. S. 72–81 zur genaueren Erklärung).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 55–66 und erwäge Folgendes:
 - Was ist deine gegenwärtige Methode für die Bibellese? Ist sie effektiv? Ist sie konsequent?
 - Was glaubst du, ist Gottes Wille für dich auf der Grundlage dessen, was die Bibel lehrt? Beabsichtigst du, dem Willen Gottes Folge zu leisten?
 - Lernst du Bibelverse auswendig, die dich an Gottes Absicht für dein Leben erinnern? Welche Verse?
 - In welcher Hinsicht kannst du Gott, dir selbst und anderen kommunizieren, dass sein Wille deine Priorität ist?
 - Gibt es Dinge in deinem Leben, die dich so bequem machen, dass du gleichgültig bist? Wie kannst du in diesen Lebensbereichen Veränderung anstreben?

SESSION 5

Datum _____

Lektion: Tu das, was Jesus getan hat (S. 55–66).

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Setze deine tägliche Bibellese fort.
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder neue Verheißung aus (S. 112–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Verwende das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–105 oben).
- Biblizieren: Richte dich nach den Vorschlägen in der Tabelle mit den biblischen Werten (S. 121–125), suche dir verschiedene Rollen heraus, die auf dich zutreffen und studiere die dazugehörigen Bibelabschnitte (füge ggfs. weitere Rollen hinzu).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 67–81 und erwäge Folgendes:
 - Stelle ein Zeitbudget auf, nach dem du deine Zeit verbringen solltest. Ziehe die folgenden Lebensbereiche mit ein: Familie, Arbeit, Gemeindedienst, Aufgaben und Pflichten und sonstiges.
 - Welche Beziehungen werden durch deine Aufschieberitis in Mitleidenschaft gezogen?
 - Was sollte deine größte Priorität sein? Wie sollte sich das in deinem Leben bemerkbar machen?
 - Lege ein Diagramm DEINES Lebens an. Sei konkret.

SESSION 6

Datum _____

Lektion: Lebe im Geist – Teil 1 (S. 67–81)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session:

- Bibellese: Bibellese: Setze deine tägliche Bibellese fort.
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder neue Verheißung aus (S. 112–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Führe deine Gebetszeit fort.
- Biblizieren: Entwickle deine persönlichen Identitätsaussagen anhand deiner zutreffenden Rollen und deiner Bibelstudie der vergangenen Woche (S. 82–88; 121–125).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 81–100 und erwäge Folgendes:
 - Zähle deine Rollen und Verantwortlichkeiten zunächst so auf, wie sie sich gegenwärtig darstellen und dann, wie sie eigentlich aussehen sollten.
 - Bringe nun zum Ausdruck, wie du innerhalb dieser Rollen deine Zeit aufteilen solltest. Versehe sie so weit wie möglich mit Schriftabschnitten und lege deine Hausaufgaben der vergangenen Wochen zugrunde, um darüber Aufschluss zu bekommen.
 - In welchen Bereichen verbringst du gegenwärtig zu viel Zeit? Welche Bereiche ignorierst du momentan?
 - Fertige eine Liste deiner unerledigten Aufgaben an. Nimm die Aufgabe, die dir am wenigsten liegt und stelle sie an den Anfang der Liste.

SESSION 7

Datum _____

Lektion: Lebe im Geist – Teil 2 (S. 81–100).

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Woche.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

Obwohl es sich hierbei um die letzte Session handelt, sollte dies nicht das Ende sein der täglichen Angewohnheiten, die du dir angewöhnt hast und die auf Wachstum abzielen. Du darfst weiterhin in der Gnade und in der Erkenntnis des Herrn Jesus wachsen (2Pet 3,18).

- Bibellese: Folge weiterhin einem täglichen Bibelleseplan.
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir Abschnitte heraus, die Themen ansprechen, die für dich einen Problembereich darstellen und setze das bisherige Muster des Auswendiglernens fort.
- Gebet: Vertiefe deine Gebetszeit und baue sie weiter aus.
- Üben: Lerne die drei Richtlinien zum Praktizieren von Selbstbeherrschung auswendig und mache dich daran, sie auf den Umgang mit deiner Zeit anzuwenden (S. 89– 97).
- Nachsinnen: Verbringe täglich 15 Minuten damit, ein Buch über geistliches Wachstum zu lesen, um deine tägliche Bibellese zu ergänzen.