



AUFBRUCH

IN EIN

NEUES LEBEN

Die Rundumerneuerung
für Körper, Geist und Seele

JOYCE MEYER



Inhaltsverzeichnis

Teil 1

Ein vollkommen neuer Start

Einleitung: Die wichtigste Entscheidung, die Sie je treffen werden	11
1. Beginnen Sie Ihr neues Leben heute	15
2. Lassen Sie die Schuld hinter sich	19
3. Sie sind frei	23
4. Nehmen Sie Gottes Liebe einfach an	25
5. Trennen Sie Ihr Sein von Ihrem Tun	28
6. Verlassen Sie sich auf die Wahrheit statt auf Ihre Gefühle	32

Teil 2

Sie sind Geist, Seele und Körper

Einleitung: Der Weg zu einem glücklichen Leben	39
--	----

Themenbereich 1

Ihr Geist – Ihr wahres Ich

7. Wollen Sie Unglück, Mittelmäßigkeit oder den Sieg? ...	44
8. Folgen Sie seiner Führung	47
9. Die richtige Wahrheit zur richtigen Zeit	50
10. Lernen Sie, von Gott zu hören	53
11. Das Leben Gottes ist in uns	56
12. Der direkte Weg	59
13. Sehen Sie nach vorn	61
14. Hören Sie nur, was Sie hören wollen?	64
15. Erlauben Sie dem Heiligen Geist, Sie zu verteidigen	67
16. Hören Sie auf Gottes leise, sanfte Stimme	69

17. Mein neuer Start	72
18. Geistliche Waffen	76

Themenbereich 2

Ihre Seele – Ihr Verstand, Ihr Wille und Ihre Gefühle

Ihr Verstand

19. Eine neue Art zu denken	80
20. Achten Sie darauf, was Sie denken	84
21. Meditation führt zum Erfolg	87
22. »Ich will einen Sinneswandel«	91
23. Verändern Sie Ihren Sinn und Ihr Leben	94
24. Der Teufel lügt	96
25. Denken Sie nach, worüber Sie nachdenken	99
26. Nächtlicher Frieden	102
27. Kontrollieren Sie Ihre umherwandernden Gedanken ..	105
28. Unentschlossenheit ist Zeitverschwendung	108
29. Wankelmütig und verwirrt	111
30. Heilige Furcht	114
31. Fürchten Sie sich nicht!	116
32. Wenn jemand versagt	119
33. Misstrauisch gegenüber dem Verdacht	122
34. Passiv oder leidenschaftlich?	125
35. Der Sinn Christi	128
36. Meditation	130
37. Der Segen der Meditation	133
38. Wahrheit im Inneren	136

Ihr Wille

39. Treffen Sie die richtigen Entscheidungen	139
40. Gehorchen Sie einfach	141

Inhaltsverzeichnis

41. Hören und tun	144
42. Wollen Sie kritisch oder hilfreich sein?	147
43. Fällen Sie kein Urteil über andere	150
44. Liebt einander	153
45. Behüten Sie Ihr Herz	156
46. Überwinden Sie die Passivität	158
47. Richtiges Handeln entspringt richtigem Denken	161
48. Seien Sie dankbar – immer	164
49. Wie Sie Dankbarkeit entwickeln	168
50. Jesus kam, um Sie frei zu machen	171
51. Brauchen Sie einen neuen Wohnort?	174
52. Gott kennt keine Eile	177
53. Zu schwer?	180
54. Die richtige Reaktion	183
55. Entwickeln Sie ein mitfühlendes Herz	185
56. Richtige Zeitplanung	188

Ihre Gefühle

57. Gott hat uns Gefühle gegeben, damit wir das Leben genießen können	190
58. Negative Gefühle rauben Ihre Energie	193
59. Sie können Ihre Gefühle beherrschen	195
60. Die Prüfung der Gefühle	197
61. Seien Sie geistig vorbereitet	200
62. Richten Sie sich nicht auf Ihre Gefühle aus	203
63. Vertrauen Sie nicht auf Ihre Gefühle	207
64. Emotionales Urteilsvermögen	209
65. Leben Sie glücklich und zufrieden	212
66. Ein Schritt nach dem anderen	215
67. Bleiben Sie auf Kurs	219

Aufbruch in ein neues Leben

68. Gott heilt die Wunden der Vergangenheit	223
69. Die Lösung liegt vor Ihrer Nase	227
70. Sprechen Sie Gottes Sprache	230
71. Die Macht der Worte	233
72. Ersetzen Sie Furcht durch Glauben	236
73. Genießen Sie das Leben	240

Themenbereich 3

Ihr Körper – Ihr Zuhause, Gottes Zuhause

74. Ihr Körper beeinflusst Ihr geistliches Leben	246
75. Achten Sie auf Ihren Körper – schlafen Sie genug!	250
76. Respektieren Sie Ihren Körper	253
77. Willenskraft oder Gottes Kraft?	256
78. Nehmen Sie Gottes Liebe an	259
79. Lenken Sie Ihren geistlichen Hunger in die richtigen Bahnen	263
80. Bleiben Sie aktiv!	267
81. Starten Sie durch!	269
82. Essen Sie Fett – aber die richtige Art von Fett	272
83. Lassen Sie das Wasser seine Arbeit tun	275
84. Die Snacks zwischendurch	279
85. Hüten Sie sich vor Cortisol	281
86. Überstürzen Sie nichts	283
87. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten	287
88. Gott stellt Körper und Seele wieder her	289
Schlusswort: Vertrauen Sie auf Gott	292

TEIL EINS



Ein vollkommen
neuer Start

EINLEITUNG



Die wichtigste Entscheidung, die Sie je treffen werden

Wünschen Sie sich manchmal, Sie könnten ganz von vorn beginnen? Oder führen Sie zwar äußerlich betrachtet ein erfolgreiches Leben, denken aber oft: »Das kann doch nicht alles gewesen sein?« In beiden Fällen habe ich gute Nachrichten für Sie. Gott will Ihr Leben erneuern. Er will Ihnen einen vollkommen neuen Start ermöglichen, wenn Sie den brauchen.

Manche Menschen haben sich in der Hoffnung, einen Ausweg aus ihrem frustrierenden Leben zu finden, der Religion zugewandt. Doch sie empfinden die Religion oft als Last, weil sie sich außerstande sehen, ihre starren und vernunftwidrigen Regeln zu befolgen. Diese Menschen haben Gott nicht gefunden. Wenn auch Sie zu ihnen gehören, will Gott Ihnen durch seinen Sohn Jesus Christus ein neues Leben schenken. Jesus starb nicht, damit wir einer Religion nachfolgen, sondern um uns die Möglichkeit zu geben, durch den Glauben an ihn eine enge Beziehung zu Gott aufzubauen.

Wollen Sie sich geliebt fühlen? Brauchen Sie Vergebung für Ihre Sünden? Sehnen Sie sich nach einem Freund, der Ihnen immer zur Seite steht? Wünschen Sie sich eine wunderbare Zukunft? Dann ist Jesus Christus Ihre Lösung. Er wartet darauf, Sie zu einem vollkommen neuen Geschöpf zu machen und Ihnen ein neues Leben zu schenken, das Ihre kühnsten Erwartungen übertrifft.

Sollten Sie mit Ihrem Leben nicht zufrieden sein, müssen Sie etwas daran ändern. Wenn Sie weiterhin dasselbe tun, was Sie schon immer getan haben, werden Sie auch weiterhin das Leben führen, das Sie schon immer geführt haben. Sie müssen eine Ent-

scheidung treffen – die wichtigste Entscheidung, die Sie je treffen werden.

Diese Entscheidung ist wichtiger als Ihre Berufswahl, wichtiger als die Frage, welche weiterführende Schule sich am besten für Sie eignet, wen Sie heiraten werden, wie Sie Ihr Geld investieren oder wo Sie wohnen sollen. Bei dieser Entscheidung geht es um die Ewigkeit. Die Ewigkeit hat kein Ende und es gibt ein Leben nach dem Tod. Wenn wir sterben, hören wir nicht auf zu existieren; wir existieren von diesem Zeitpunkt an nur an einem anderen Ort. Manche sagen, das Sterben ist vergleichbar mit dem Gehen durch eine Drehtür. Wir verlassen den einen Ort und gelangen an einen anderen. Wir – jeder Einzelne von uns – müssen wissen, wo wir die Ewigkeit verbringen werden.

Mit der Entscheidung, Jesus anzunehmen, werden wir ganz neu in eine Beziehung zu Gott hineingeboren, die hier auf der Erde beginnt und für die Ewigkeit andauert. Indem Sie Jesus als Ihren Retter empfangen, wird Ihr Geist für Gott lebendig gemacht. Die Bibel sagt, wenn jemand in Christus ist, so ist er eine neue Schöpfung – neu erschaffen, neu geboren. Das Alte ist vergangen und alles ist vollkommen neu (siehe 2. Korinther 5,17). Jesus nimmt unsere Sünde auf sich und wir werden vor Gott gerecht gemacht (siehe 2. Korinther 5,21). Gott verleiht uns Gerechtigkeit oder rechnet sie uns zu (siehe Römer 4,11).

Die *neue Geburt* geschieht innerhalb eines Augenblicks. Die Last der Sünde wird von uns genommen und wir haben die Möglichkeit, unser Leben völlig neu zu gestalten. Zu lernen, wie man dieses neue *Leben* lebt, ist ein Prozess, doch dieser besteht nicht darin, dass wir unser Verhalten an unsere Vorstellungen anpassen, wie ein Christ sein sollte. Viele Christen verstehen nicht, was es mit dem neuen Leben, das Gott ihnen durch Jesus geschenkt hat, auf sich hat und versuchen sich ihre Gerechtigkeit durch gute Werke zu verdienen. Aber das funktioniert nicht, weil Gott sie bereits bei ihrer Wiedergeburt durch Jesus wohlgefällig für sich gemacht hat. Gerechtigkeit ist ein Geschenk Gottes, das man durch Glauben erlangt. Wenn man versucht, sich ein Geschenk zu verdienen, könnte man ebenso gut versuchen, sich auf einen Stuhl zu

setzen, auf dem man bereits sitzt. Das ist unmöglich und sehr frustrierend!

Das neue Leben ist ein Veränderungsprozess. Gott arbeitet nicht nur an unserem Verhalten; er verändert auch unser Herz. Wenn wir uns Jesus als unserem Retter und Herrn ernsthaft hingeben, beginnt Gott, uns von innen nach außen zu verändern. Er gestaltet uns in unserem Inneren so um, dass wir Jesus immer ähnlicher werden und sorgt dafür, dass das, was in uns ist, nach außen dringt, damit auch die anderen Menschen es sehen und Jesus erfahren.

Diese Verwandlung geschieht nicht über Nacht, und manchmal scheint sie uns recht schleppend voranzugehen. Einer der Vorteile, die die Beziehung zu Jesus mit sich bringt, besteht darin, dass wir die Freiheit haben, das Vergangene zu vergessen und vorwärtszugehen – in das hineinzugehen, was Gott für uns bereithält. Jeremia 29,11 beschreibt die Zukunft, die Gott für uns vorgesehen hat: *Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren.*

Wenn Sie versucht sind, sich dafür zu verurteilen, dass Sie nicht so schnell Fortschritte machen, wie Sie es Ihrer Meinung nach tun sollten, dann konzentrieren Sie sich wieder neu auf Jesus und auf die Verheißungen Gottes, die in der Bibel niedergeschrieben sind. Rufen Sie sich ins Gedächtnis zurück: »Ich bin in Ordnung und ich bin auf dem Weg!« Bedenken Sie, dass Sie durch Ihren Glauben vor Gott gerecht gemacht wurden, und auch wenn Sie noch keine Vollkommenheit erlangt haben, so machen Sie dennoch Fortschritte.

Ist es schwer, jeden Tag die richtigen Entscheidungen zu treffen, die es Gott erlauben, uns zu verändern? Ja, wie viele andere Dinge im Leben ist auch das manchmal schwer und wir alle machen hin und wieder Fehler. Aber lohnt es sich dranzubleiben? Absolut!

Viele Menschen kommen zu Jesus und wünschen sich aufrichtig, ein neues Leben zu beginnen, aber wenn sie ihn dann angenommen haben, wissen sie nicht, was sie jetzt tun sollen. Ergreifen

Aufbruch in ein neues Leben

Sie diese Gelegenheit und genießen Sie die Reise, die Gott für Sie vorgesehen hat – beginnen Sie heute Ihr neues Leben. Sie können eine lebendige, innige Beziehung zu Gott und ein ganz erstaunliches Leben haben!

KAPITEL 1



Beginnen Sie Ihr neues Leben heute

Wenn Sie Jesus als Ihren Erlöser annehmen, findet ein göttlicher Austausch statt. Sie geben ihm Ihre Sünde und Ihre Schuld, Ihre Scham und Ihre Last; er schenkt Ihnen Gerechtigkeit vor Gott. Sie geben ihm die ärmlichen Bereiche Ihres Lebens; er schenkt Ihnen Überfluss. Jesus will Ihnen in jedem Bereich Ihres Lebens Schönheit statt Asche geben.

Manche Menschen fragen: »Was müsste ich aufgeben, wenn ich Christ werden würde?«

Dann sage ich ihnen: »Nun, Sie müssten Unglück und Sünde aufgeben. Sie müssten Depressionen und Entmutigung aufgeben, Furcht, Sorge und Angst. Tragen Sie eine Last der Schuld und der Verdammnis mit sich herum? Die müssten Sie dann ebenfalls aufgeben.«

Manche Menschen scheinen zu denken, dass Gott uns alles nehmen will, was wir genießen. Gott ist nicht gemein! Er ist Liebe und er ist gut. Die Bibel sagt, Gott gibt uns alles reichlich zum Genuss (siehe 1. Timotheus 6,17). Gott liebt uns so sehr, dass er seinen Sohn Jesus auf die Erde sandte, um unsere Sünden auf sich zu nehmen und uns Leben zu geben, Leben im Überfluss (siehe Johannes 3,16; 10,10). Wenn wir Jesus empfangen, empfangen wir das Reich Gottes in uns, und dieses Reich ist Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist (siehe Römer 14,17). Wir können weiterhin mit Unglück, Depressionen, Entmutigung, Furcht, Sorge, Angst, Schuld und Verdammnis leben, aber Jesus will, dass wir von alledem frei werden. Durch Jesus *sind wir mehr als Überwinder und tragen den überragenden Sieg davon durch den, der uns geliebt hat* (Römer 8,37; Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible).

Die Geburt in ein neues Leben soll uns nicht die Tür zu einer geknechteten, elenden Existenz öffnen, in der wir uns abmühen, religiöse Regeln und Richtlinien einzuhalten und uns schuldig fühlen, wenn uns das nicht gelingt. Gott gibt uns ein neues Leben, und das geht einher mit neuen Wünschen. Vielleicht verlieren wir das Interesse an manchen Dingen, die uns früher sehr wichtig waren. Unser neues Leben als ein neues Geschöpf, das eine Beziehung zu Jesus hat, bringt uns die Erfüllung, die wir früher ganz woanders gesucht haben. Wenn diese Veränderung in uns stattfindet, verstehen wir vielleicht nicht genau, was hier vor sich geht, aber wenn wir Gott vertrauen, schenkt er uns Klarheit, und wir beginnen, unser neues Leben in Christus zu genießen.

Die Menschen, die sich fragen, was sie aufgeben müssten, wenn sie sich für Jesus entscheiden, drehen sich auf ihrer vergeblichen Suche nach Erfüllung oft im Kreis. Gehören auch Sie zu diesen Menschen? Sind Sie es leid, so zu leben? Sind Sie es leid, ständig mit einem schlechten Selbstgefühl durchs Leben zu gehen? Sind Sie es leid, bewusst falsche Entscheidungen zu treffen und sich deshalb schuldig zu fühlen? Wollen Sie die Erfüllung finden, die Ihnen fehlt? Vielleicht haben Sie es satt, sich ständig zu fragen, was in der Zukunft mit Ihnen passieren wird oder sich mit Ihrer Angst vor dem Sterben herumzuschlagen. Die gute Nachricht ist, dass Jesus Frieden für Sie hat.

Vielleicht waren Sie bisher nicht besonders erfolgreich darin, Ihr Leben selbst zu regeln. Warum geben Sie es dann nicht in die Hand des Einen, der Sie erschaffen hat und mehr über Sie weiß, als Sie selbst jemals wissen werden? Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrem Auto haben, dann bringen Sie es zurück in das Autohaus, wo Sie es gekauft haben, und lassen es reparieren. Bei Gott gilt ein ähnliches Prinzip. Er hat Sie erschaffen und liebt Sie sehr. Wenn Ihr Leben für Sie nicht befriedigend ist, dann vertrauen Sie es ihm an, damit er es in Ordnung bringt.

Möchten Sie hier auf der Erde eine Beziehung zu Gott haben und für alle Ewigkeit mit ihm leben? Dann müssen Sie Jesus Christus als Ihren Erlöser annehmen. Wir alle haben gesündigt und brauchen einen Erlöser. Gott hat seinen einzigen Sohn ge-

sandt, um die Strafe für unsere Sünden auf sich zu nehmen. Er wurde gekreuzigt und hat sein unschuldiges Blut als Wiedergutmachung für unsere Missetaten vergossen. Er starb und wurde begraben, aber am dritten Tag stand er von den Toten auf und sitzt jetzt im Himmel zur Rechten Gottes, des Vaters. Er ist unsere einzige Hoffnung, wenn wir Frieden und Freude haben und gerecht vor Gott stehen wollen.

Ihr Leben wird sich nicht verändern, wenn Sie nicht die wichtige Entscheidung treffen, Jesus als Ihren Retter anzunehmen. Die Entscheidung, ein neues Leben in Gott zu beginnen, steht jedem offen. Sie wird niemandem verwehrt. Doch kein Mensch kann Ihnen diese Entscheidung abnehmen. Es ist ganz allein Ihre Entscheidung. Was für eine Lebensqualität wünschen Sie sich? Wollen Sie wirklich dem Beispiel folgen, das Ihnen von unserer heutigen Gesellschaft vorgelebt wird? Gottes Wort sagt, wir haben nichts in die Welt hineingebracht und können deshalb auch nichts mit hinausnehmen (siehe 1. Timotheus 6,7). Verschwenden Sie Ihr Leben nicht mit Dingen, die irgendwann auf dem Müll landen werden. Verbringen Sie es damit, sich Schätze im Himmel zu sammeln (siehe Matthäus 6,20).

Gott ist das Alpha und das Omega, der Anfang und das Ende. Am Anfang war Gott, und am Ende wird Gott sein.

Jeder Mensch wird vor ihm stehen und für sich selbst Rechenschaft über sein Leben ablegen (siehe Römer 14,12). Wollen Sie Ihr Leben dazu nutzen, sich Schätze im Himmel zu sammeln und sich von Gott so gebrauchen zu lassen, dass andere auf ewig beeinflusst werden? Wenn Sie Ihr Leben darauf ausrichten, Dinge zu tun, die für die Ewigkeit von Bedeutung sind, werden Sie auf der Erde das erfüllte Leben finden, nach dem Sie suchen. Alles was wir Gott geben, wird sofort unsterblich. Wenn wir ihm unsere Zeit, unsere Talente und unsere Besitztümer geben, kann er sie dazu gebrauchen, hier und für die Ewigkeit Gutes zu tun. Alles was wir hingegen der Welt geben, wird auf einem

Die Entscheidung, ein neues Leben in Gott zu beginnen, steht jedem offen. Sie wird niemandem verwehrt.

Müllplatz landen. Es würde uns vielleicht guttun, wenn wir uns einmal im Jahr einen Müllplatz ansehen, um uns daran zu erinnern, dass alle weltlichen Dinge letztendlich dort landen werden.