



D.N.S.

(Dein Nächster Schritt)

- (1) **Praktische Aktion:** Überlege dir eine selbstlose Aktion für andere: Plane und führe etwas liebevoll-praktisches für andere durch: Bedingungen: Es sollte ungesehen passieren, dich etwas kosten und dem anderen wirklich etwas bedeuten.
- (2) **Persönliche Reflexion:** Schreibe **10 Tage lang** vor dem zu-Bettgehen Tagebuch (Vielleicht stellst du in dieser Zeit dein Smartphone auf Flugmodus und aktivierst es erst früh wieder). An welcher Stelle wurde dein Ego heute laut? Die Fragen geben dir eine Orientierung für dein Nachdenken.
 - Wo hast du Leere wahrgenommen? Weil du nicht die Bedeutung, Sicherheit und Annahme bekamst, die du dir erhofft hattest?
 - Wo hat dein Ego geschmerzt? Wo hast du dich missverstanden, verletzt, gekränkt...geföhlt (und deshalb mit heftigen Geföhlen reagiert)?
 - Wo warst du ruhelos und gestresst durch Konkurrenz, Neid und Vergleichen?
 - An welcher Stelle föhlte sich dein Ego heute zerbrechlich an durch den Kampf, dir selbst und anderen etwas beweisen zu müssen?
- (3) **Einschätzung:** Wie stark bestimmt eine echte, funktionierende und herzliche Beziehung zu Gott und das, was dein Schöpfer über dich sagt und denkt deinen Alltag und deine Beziehungen auf einer Skala von 1-10?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Beziehung zu Gott (seine Gegenwart und die Abhängigkeit von ihm) spielt für mein Selbstverständnis (Selbstwert) keine Rolle.

Die Beziehung zu Gott (seine Gegenwart und die Abhängigkeit von ihm) spielt für mein Selbstverständnis (Selbstwert) eine überragende Rolle.

Buchtip: Wenn du dich tiefer mit dem Thema beschäftigen willst, kauf dir das kleine Büchlein „**Vom Glück selbstlos zu leben**“ (Timothy Keller), an dem wir uns für diese Predigtserie orientiert haben. (du findest es auch am Infopunkt der Herzfabrik)