



Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
www.baptisten.de

Zu Ehre Gottes und zum Wohle der Menschen



INSPIRIERT LEBEN

... dass Christus Gestalt gewinnt

www.baptisten.de/inspiriertleben



Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
www.baptisten.de

Zu Ehre Gottes und zum Wohle der Menschen

SPIRITUALITÄT UND ARBEITSALLTAG

Kolossener 3,17

Kolosser 3,17



**Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken,
das tut alles im Namen des Herrn Jesus
und dankt Gott, dem Vater, durch ihn.**

Die Arbeitswelt verändert sich weiter



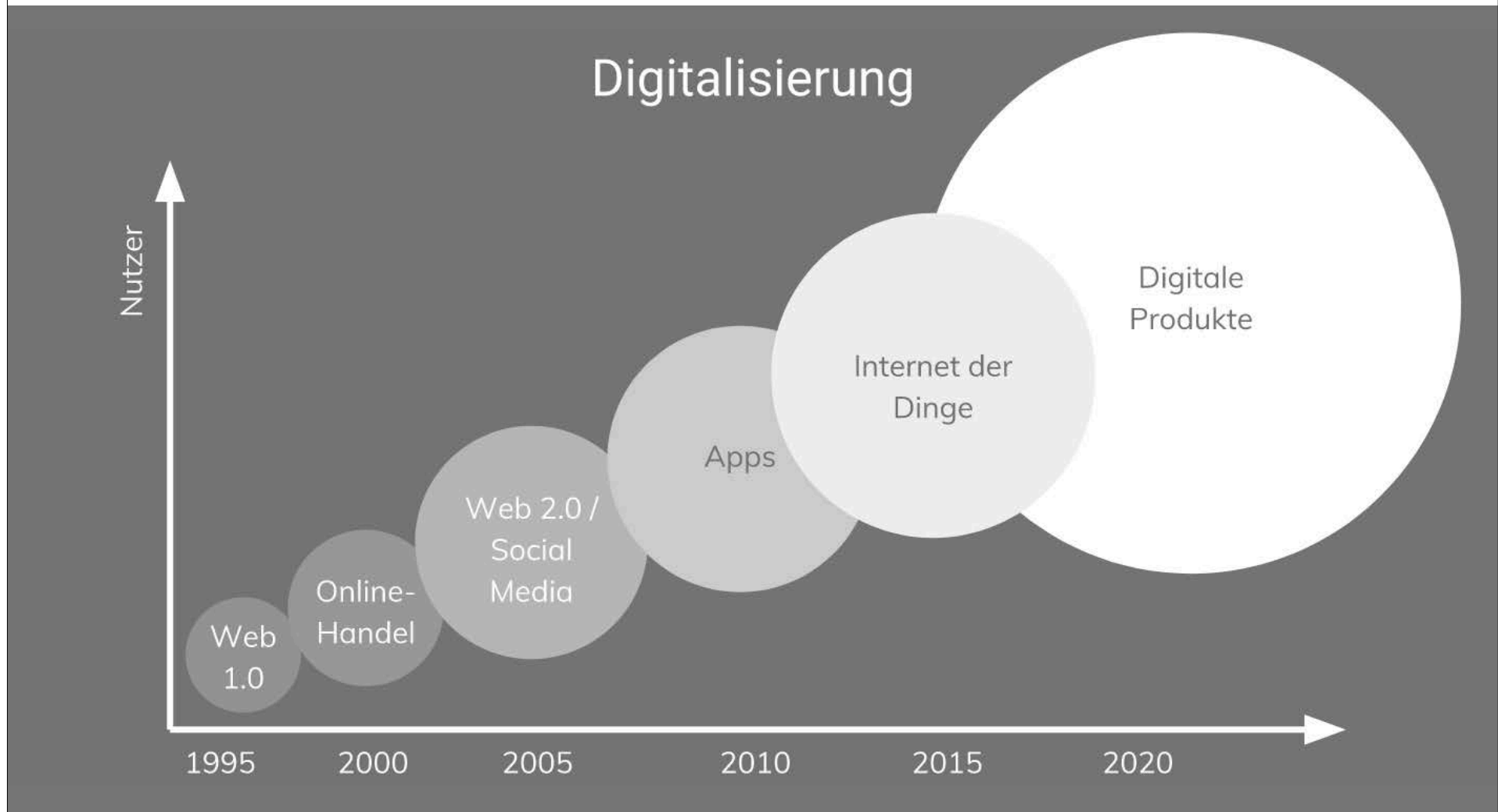
Die wertvollsten Unternehmen der Welt*



■ New Economy ■ Old Economy

Quelle: Bloomberg, Statista, Welt (*Marktkapitalisierung) - Stand: 08/2017 (Alle Angaben ohne Gewähr)

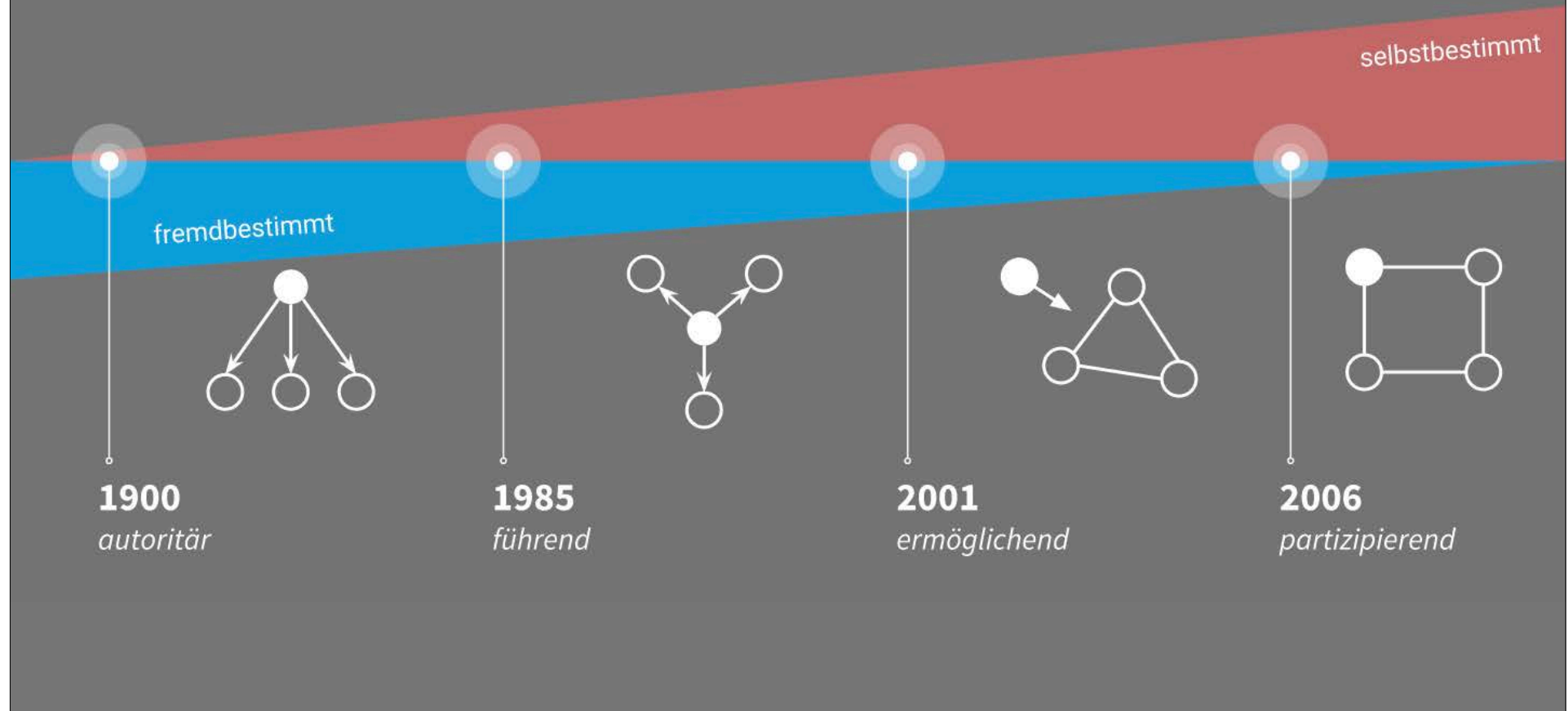
Die Arbeitswelt verändert sich weiter



Die Arbeitswelt verändert sich weiter



Evolution der Führungsprinzipien





Vier zentrale Herausforderungen der **digitalen** Arbeitswelt



1. **Geschwindigkeit** (Time to Market)
2. **Anpassungsfähigkeit** (Agilität)
3. **Kundenzentriertheit** (User-centricity)
4. **Haltung** (Mindset)



Moderne Führung - Fördernde Faktoren



- **Werteorientierte**, achtsame Führung (Vorbild)
- Positive **Haltung** - Menschen befähigen, Freiräume schaffen
- **Veränderungsbereitschaft**, Neugierde und Mut vermitteln
- Gegenseitiges **Vertrauen**, Ehrlichkeit und Respekt
- Offene **Kommunikation**, Transparenz von Informationen



In arbeitswissenschaftlichen Studien werden Spiritualität, Religiosität und Arbeit bezüglich folgender Fragestellungen adressiert:

Welche Auswirkung haben Spiritualität und Religiosität hinsichtlich

- **der Befindlichkeit und Lebensqualität von Mitarbeitenden**
- **des Sinns und Bedeutung von Arbeit**
- **des zwischenmenschlichen Umgangs und dem Gefühl einer Gemeinschaft anzugehören**
- **des Umgangs mit bzw. der Bewältigung von Arbeitsbelastungen**

Spiritualität, Religiosität, Arbeit



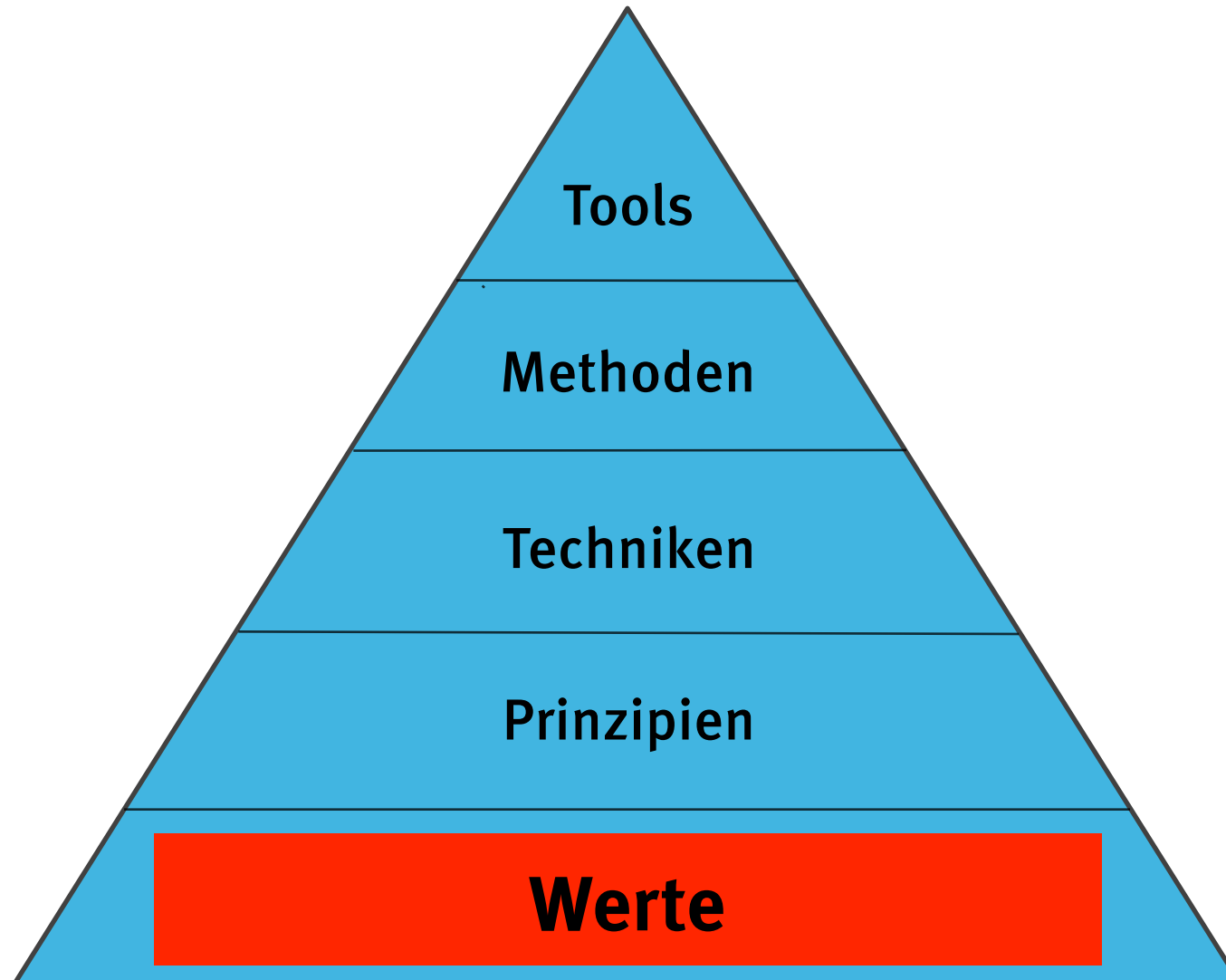
Spiritualität und Religiosität sind ein menschliches Bedürfnis, das auch im säkularen Kontext weiter lebt.

Spiritualität und Religiosität gehen einher mit Wohlbefinden, psychischer Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Selbstbewusstsein und Optimismus, Sinnfindung (Reave, 2005).



Spiritualität in der Arbeitswelt identifiziert drei Zugänge:

- 1. Eine besondere Form der Einbettung und Integration in die Arbeitsgemeinschaft.**
- 2. Die besonderen sinnstiftenden Momente in der Arbeit.**
- 3. Das Gefühl Teil eines größeren Ganzen zu sein, bzw. die besondere Identifikation mit der Gemeinschaft und ihren Zielen.**





- **Im Mittelpunkt christlicher Spiritualität steht die persönliche Beziehung zu Jesus Christus. Diese schließt eine biblische Spiritualität immer mit ein.**
- **Zur christlichen Spiritualität gehören Gebet, Nächstenliebe, Singen, Musik, Kunst und Kultur immer mit dazu. Sie umfasst besondere Rituale und Rituale des Alltags.**
- **Spiritualität ist die geistige Verbindung und Orientierung an der neuen Welt Gottes.**

Kolosser 3,17



**Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken,
das tut alles im Namen des Herrn Jesus
und dankt Gott, dem Vater, durch ihn.**



Innehalten – Bilanz ziehen

Eine Minute der Stille, der Rückbesinnung: was habe ich in der letzten Stunde geschafft, was nehme ich mir für die nächste Stunde vor.

Alternative:

Tag gliedern in einen Vor-Mittag und einen Nach-Mittag. Diese Tagesteile bewusst beginnen und bewusst beenden.

Am Morgen Tagesplan machen oder überprüfen.

Vor der Mittagspause, Vor-Mittag beenden: was ist gelungen, was ist anders verlaufen als geplant? Nach-Mittag gleiches Schema.



Täglich besser werden

Liste mit den Verhaltensmustern und Gewohnheiten machen, die verändert werden sollen: „Pünktlichkeit“ oder „Zuhören“ oder „andere ausreden lassen“, „Essgewohnheiten“, „Anderen Menschen vertrauen“ oder „Dinge zu Ende bringen“, „Das Unangenehme zuerst“ u.a.m..

Ein Thema zum Monatsthema machen. Kleine Schritte überleben und kurz dokumentieren. Entwicklungen deutlich machen.

Durchhaltevermögen ist wichtig. Teilziele machen. Konkrete Schritte überlegen.

Gute Vorsätze durchhalten



Loslassen, verzichten

Loslassen, verzichten ist das Gegenteil von Habenwollen, von Immer-Mehr.

Definition „Was-wir-uns-leisten-können“ oder „ich bin – was ich habe“, ist ein großer Trugschluss und Selbstbetrug.

Satz kann Ihnen helfen:

Es gibt so viele schöne Dinge, die ich nicht brauche.

Danken für alles, was im täglich Leben zur Verfügung steht. Im Danken erkennen wir den Reichtum, den wir bereits haben: Nahrung, Wohnung, Kleidung, Arbeit usw.



Gutes tun

Jeden Tag etwas Sinnvolles und Hilfreiches für jemand anderen tun. Auch Kleinigkeiten zählen: lächeln, ein Dankeschön, verzichten zu Gunsten anderer.

Kreativ sein

Es gibt viele kleine Möglichkeiten im Laufe eines Tages



Andere verstehen

Stellen Sie sich eine Situation oder eine Person vor, mit der Sie Ärger haben. Nun fragen Sie:

1. Wenn ich mich so verhalten würde wie diese Person, was könnte der Grund dafür sein? Versuchen Sie, mehrere Antworten zu finden. Schreiben Sie diese auf.
2. Wie habe ich selbst dazu beigetragen, dass diese Situation entstehen konnte? Versuchen Sie, mehrere Antworten zu finden. Schreiben Sie diese auf.
3. Was könnten berechnigte Anliegen oder Erwartungen des anderen sein? Versuchen Sie mehrere Antworten zu finden. Schreiben Sie diese auf.

Die Übung ist besonders effektiv, wenn sie in einer Gruppe gemacht wird, vorausgesetzt, dass eine ausreichende Vertrauensbasis in der Gruppe vorhanden ist. Das geht auch im Beisein der betreffenden Personen, mit der einzelne oder die Gruppe Probleme haben. Die Person fühlt sich durch die verschiedenen Antworten meist sofort gut verstanden.



Kritik geben

- Beginnen Sie mit einer Anerkennung!
- Kritisieren Sie nur dann, wenn der Partner bereit ist, Kritik entgegenzunehmen!
- Kritisieren Sie nur, was Ihr Partner ändern kann!
- Beschreiben Sie Verhalten!
- Warten Sie nicht zu lange mit Ihrer Kritik!
- Die Beschreibung darf nicht verletzend sein!



Kritik annehmen

- Zeigen Sie Bereitschaft Kritik anzunehmen!
- Hören Sie dem Partner genau zu!
- Überprüfen Sie, ob Sie verstanden haben, was Ihr Partner sagt!
- Verteidigen Sie sich nicht!
- Was folgt aus der Kritik für Ihr Handeln?



Kritik geben

- Beginnen Sie mit einer Anerkennung!
- Kritisieren Sie nur dann, wenn der Partner bereit ist, Kritik entgegenzunehmen!
- Kritisieren Sie nur, was Ihr Partner ändern kann!
- Beschreiben Sie Verhalten!
- Warten Sie nicht zu lange mit Ihrer Kritik!
- Die Beschreibung darf nicht verletzend sein!

Philippe 4,4-7



Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich:
Freuet euch!

Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!

Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten
in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure
Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

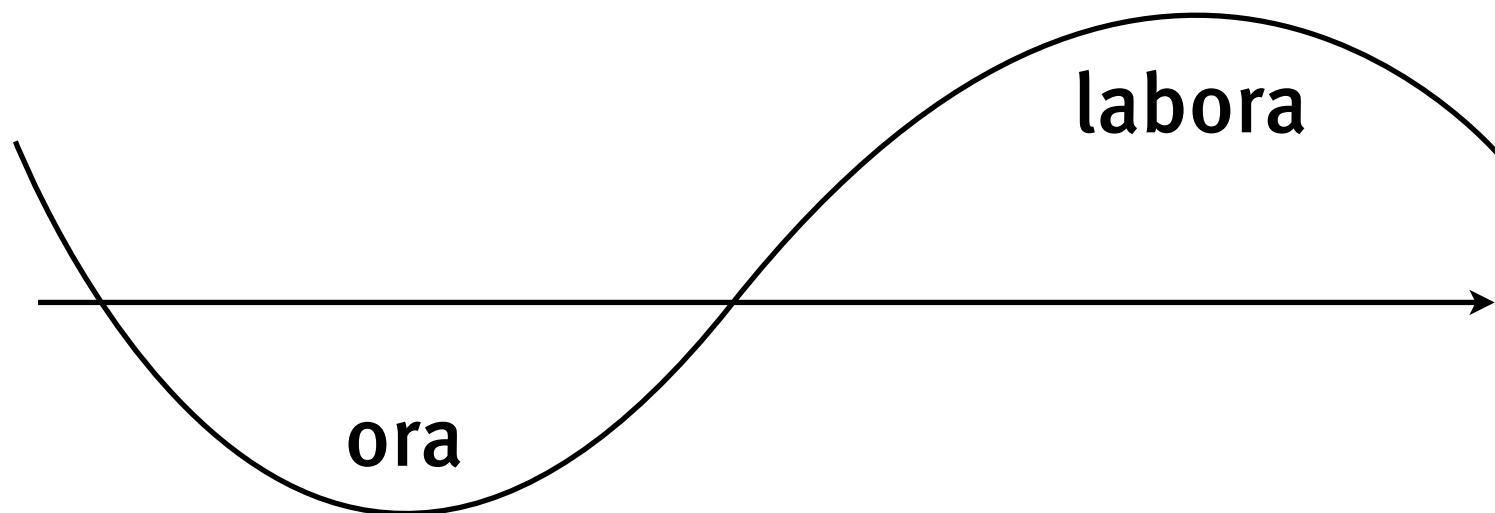


Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
www.baptisten.de

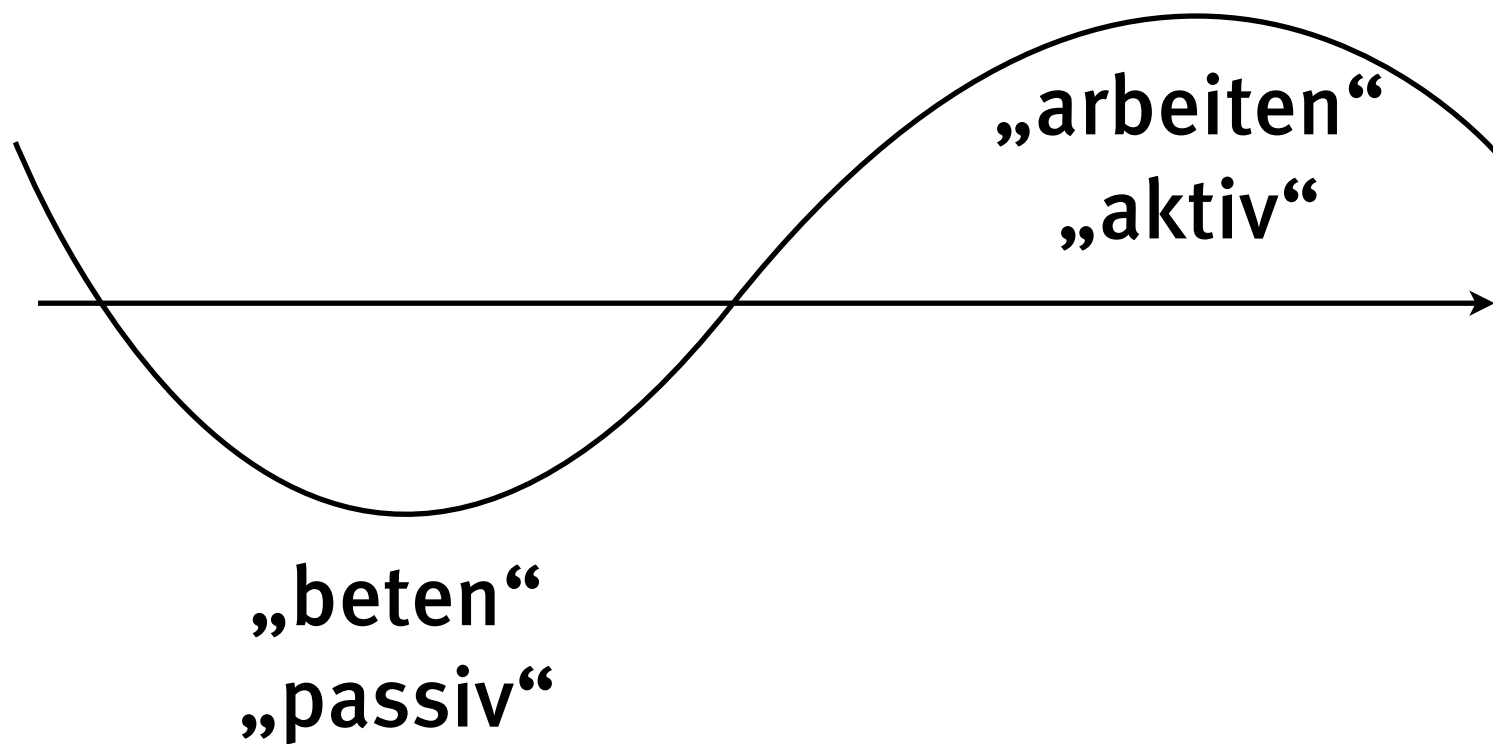
Zu Ehre Gottes und zum Wohle der Menschen

SPIRITUALITÄT UND ARBEITSALLTAG

Kolosser 3,17



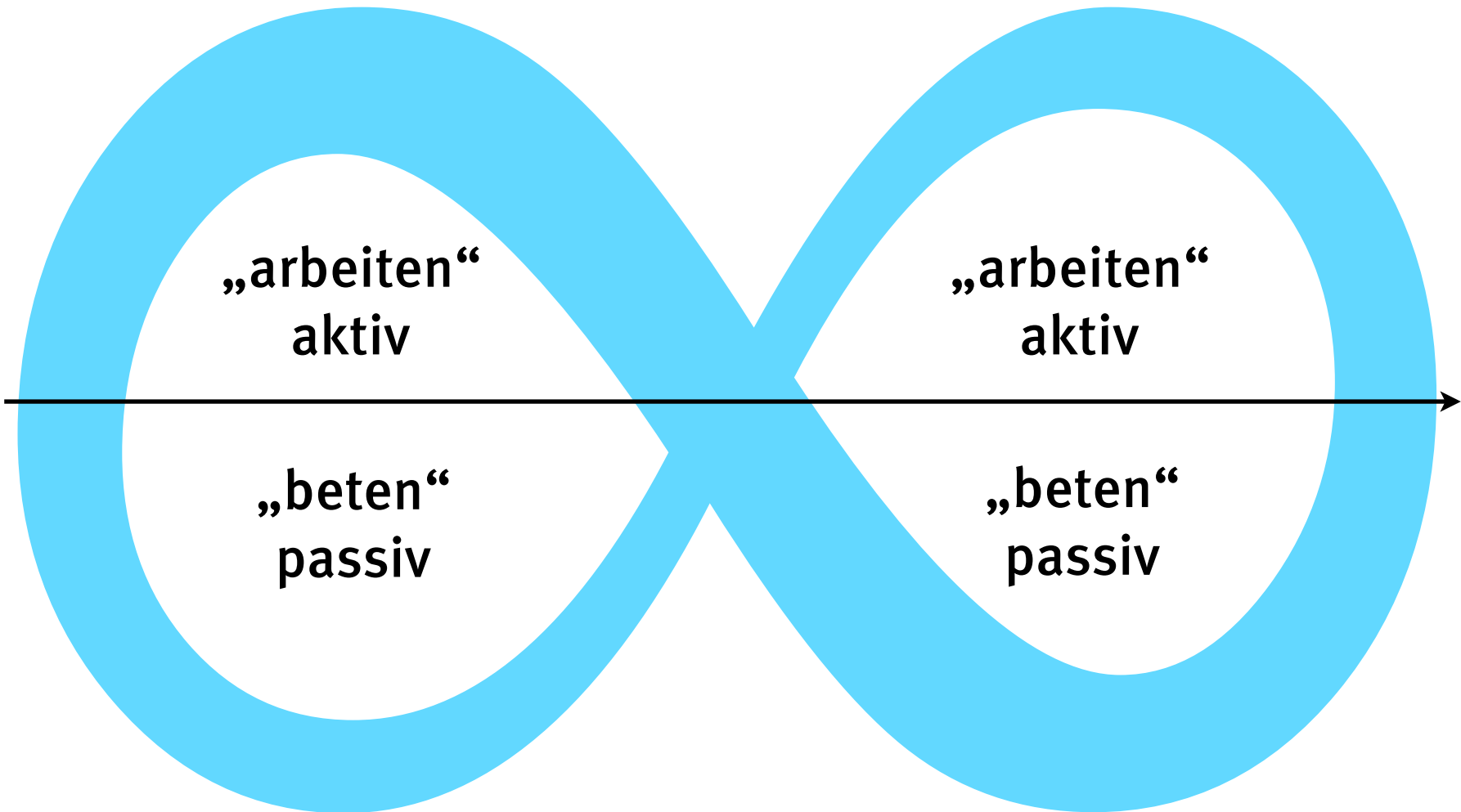
Ora et labora: zwei Pole eines Ganzen



Ora et labora: zwei Pole eines Ganzen



Die „passive“ Seite unseres Lebens	Die „aktive“ Seite unseres Lebens
Ausrichtung auf Erleben	Ausrichtung auf Ergebnisse
Erkennen und Zulassen	Wissen und Können
Kairos	Chronos
erlebte Zeit	gedachte Zeit
subjektive Zeit	technische Zeit
innen	außen
Innovation	Planung
Achtsamkeit	Beschleunigung
Prozesse	Erfolg / Ergebnisse
zulassen	tun / machen
Einfälle / Intuition	Reproduktion
Entwicklung	Ziele
Erkennen	Sichtbares schaffen
Weisheit	Wissen
still	laut
Genießen	Wirken
Tod / Geburt	„Ich“ - Entfaltung
die Seele	die Welt
Einsichten	Themen
„das Eine“	„viele“



Pause machen



1. Lernen Sie die Signale Ihres Körpers kennen. Beobachten Sie Ihre typischen „Mach-mal-Pause“-Signale. Wie melden sich Körper und Ihre Seele, wenn sie eine Regenerationsphase brauchen?
2. Beobachten Sie Ihren persönlichen Zeitbedarf. manchmal genügen wenige Minuten Unterbrechung, um wieder geistig frisch zu sein.
3. Egal, was Sie in dieser Pause machen, es sollte eine wirkliche Unterbrechung sein - etwas ganz anderes als das, was Sie vorher taten.
4. Bei Konferenzen etwas unterstützen Pausen in hohem Maße die Konzentration und die Gruppenprozesse. In den Pausen können Spannungen abgebaut, neue Ideen geboren und neue Kraft getankt werden. Nicht selten sind die Pausenprozesse und Pausengespräche der fruchtbarste Teil einer Konferenz.
5. Eine räumliche Veränderung unterstützt die Erfahrung von Unterbrechung: ein Spaziergang, eine Kaffeeecke, vor die Türe oder in den Raum der Stille gehen u.a.



Sonntagsbräuche

1. Feiern Sie bewusst den Sonntag als den Ruhetag oder den Tag des Herrn.
2. Entwickeln Sie Sonntagsrituale, zum Beispiel ein schönes langes Frühstück, gute Musik, frische Blumen auf dem Tisch, der Gottesdienstbesuch. Vielleicht auch einmal woanders.
3. Nutzen Sie den Tag für Spaziergänge, Wanderungen, erholsame Bewegung, für Dinge, die Ihnen Freude machen, und vor allem für gemeinsame Aktivitäten.
4. Lernen Sie, wieder miteinander zu reden, zuzuhören, besprechen Sie die Erlebnisse der letzten Woche, erzählen Sie die Familiengeschichten Ihren Kindern oder machen Sie gemeinsame Spiele. Pflegen Sie am Sonntag wichtige soziale Kontakte zu Freunden und Verwandten.
5. Lassen Sie den Fernseher aus und führen Sie Regeln ein, die das Sonntagsprogramm als Miteinander unterstützen, zum Beispiel keine Computerspiele, keine langen Telefonate usw.



Prioritätencheck

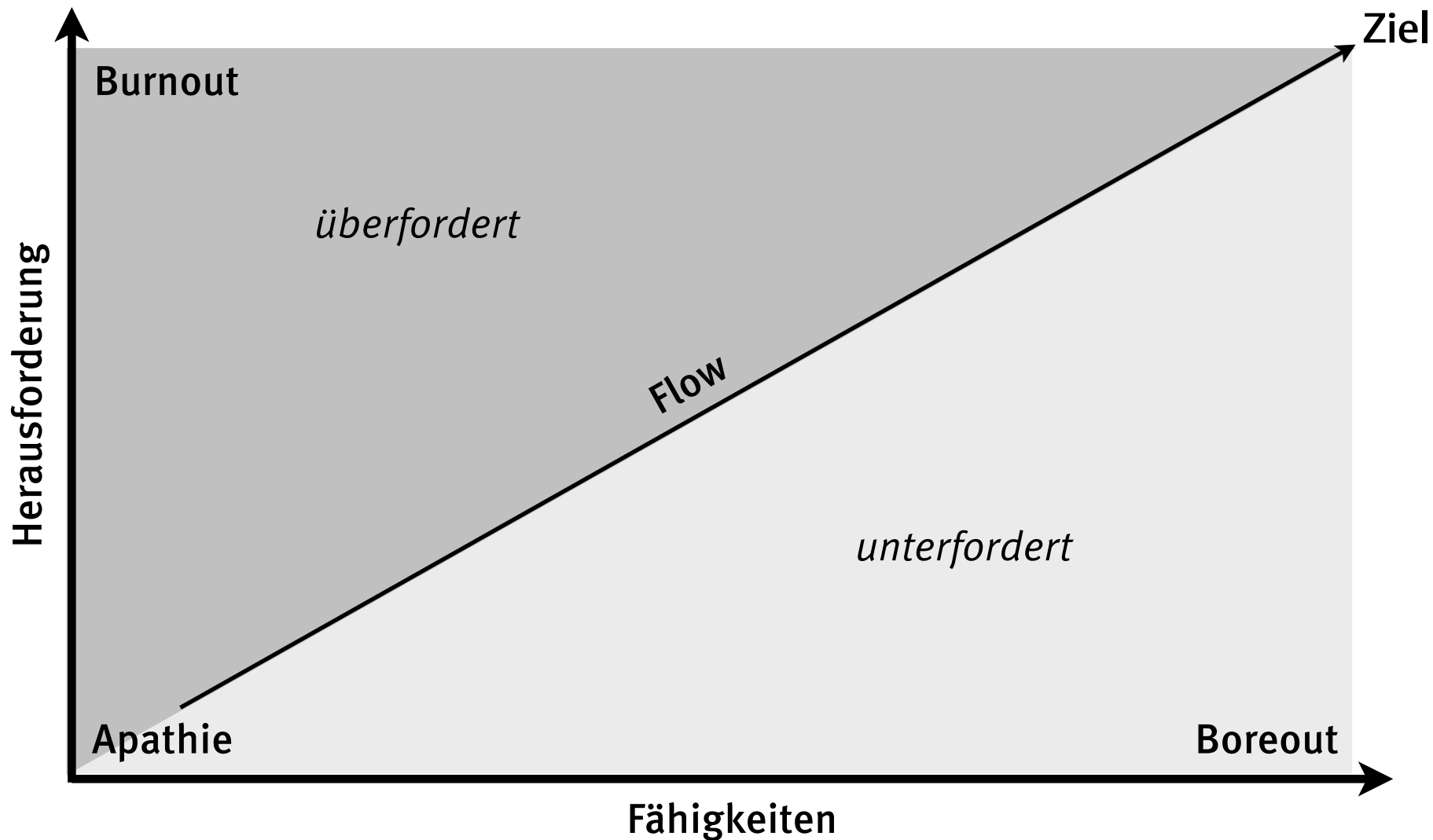
Beruf:

- Karriere (Lebensplanung)
- Tagesgeschäft (ideal, Tagesplan)
- Zusammenarbeit (mein Team)
- Zufriedenheit (Glück und Freude)
- Anerkennung (eher mittelbar)

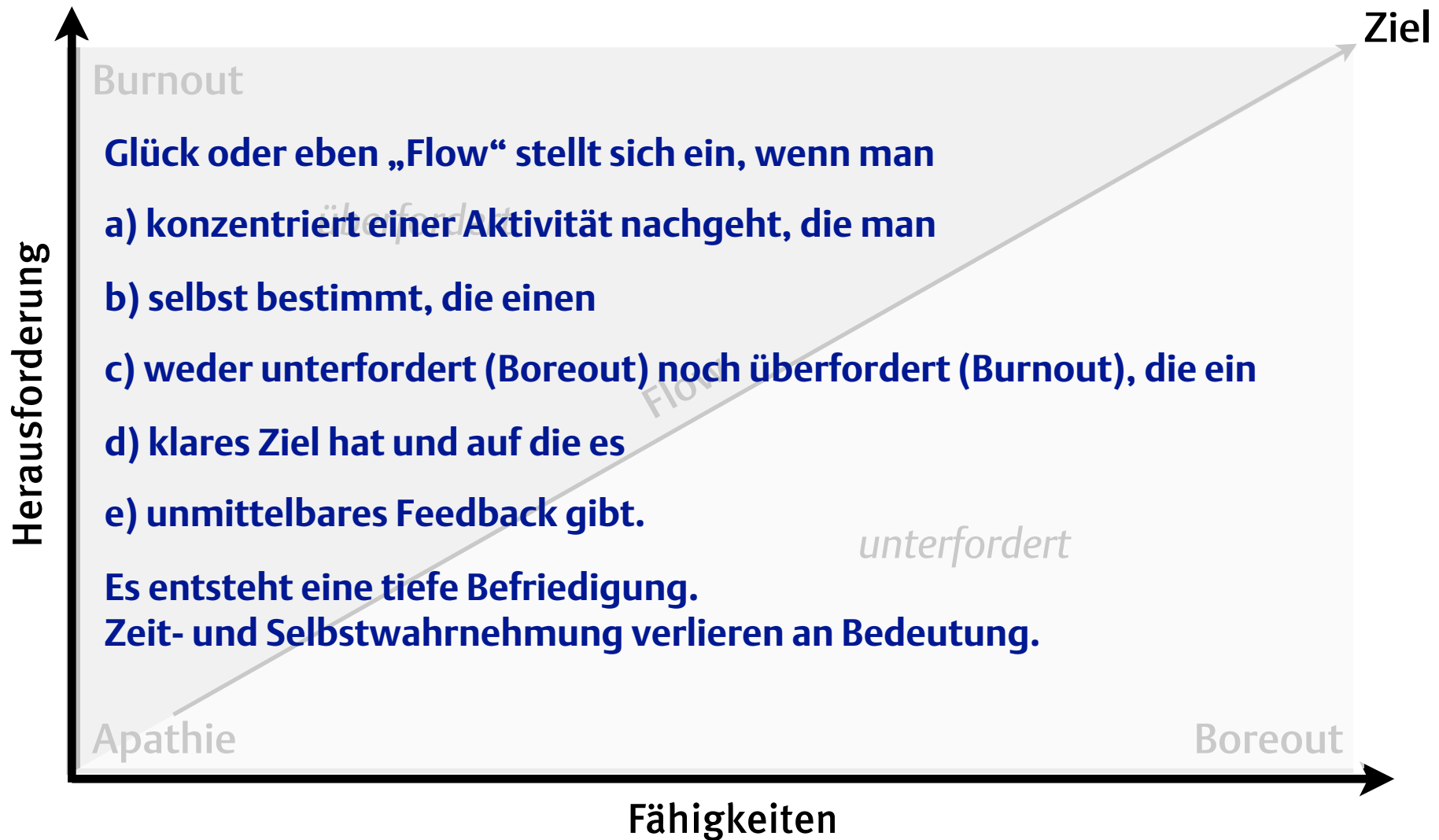
Privat:

- Karriere (Lebensplanung)
- Zufriedenheit (Glück und Freude)
- Anerkennung (eher mittelbar)
- Familie
- Freunde
- Hobby
- Gesundheit
- Geist

Was glücklich macht!



Was glücklich macht!





Schauen Sie sich Ihr Träume und Sehnsüchte an.
Wo zieht es Sie hin?

Erkennen Sie Ihre Talente.
Wo haben Sie Fähigkeiten und Stärken?

Fragen Sie sich: Wo werde ich gebraucht?
Konkrete Situationen können eine Aufforderung sein.

Entwickeln Sie Alternativen.
Legen Sie sich nicht vorschnell fest.



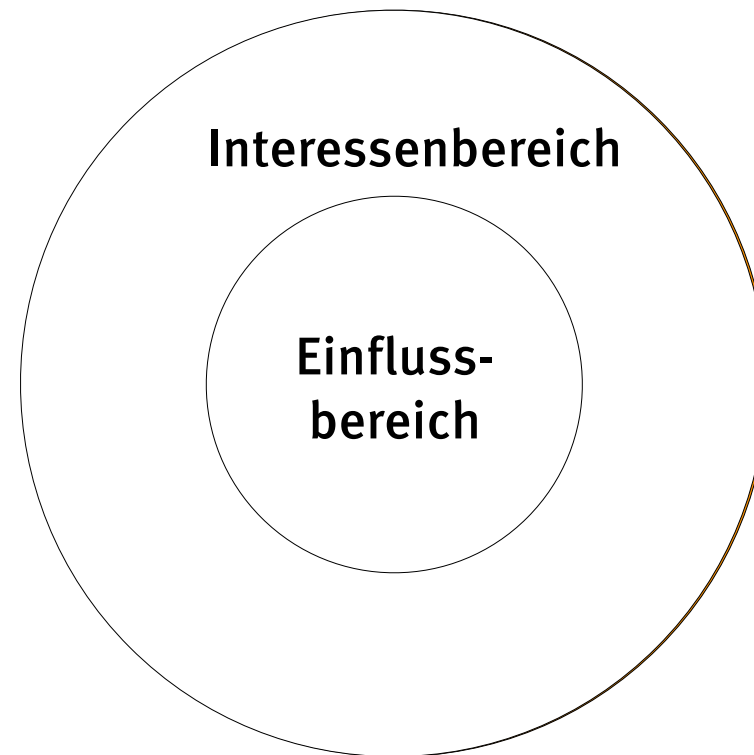
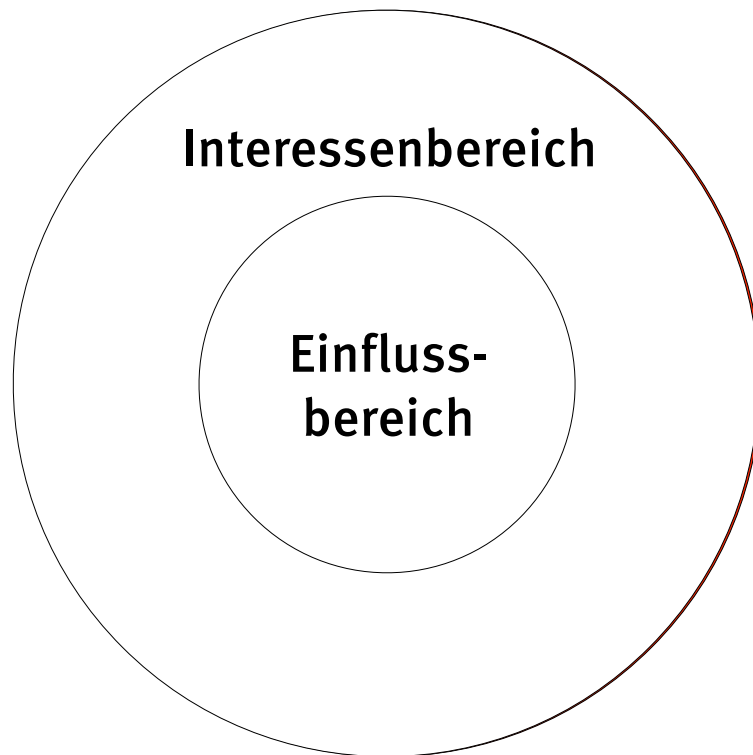
Holen Sie sich Rat.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Bringen Sie „Kopf“ und „Bauch“ zusammen.
Wo haben Sie ein gutes Gefühl?

Entscheiden Sie sich!
Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung.

Interessenbereich vs. Einflussbereich



Interessenbereich vs. Einflussbereich

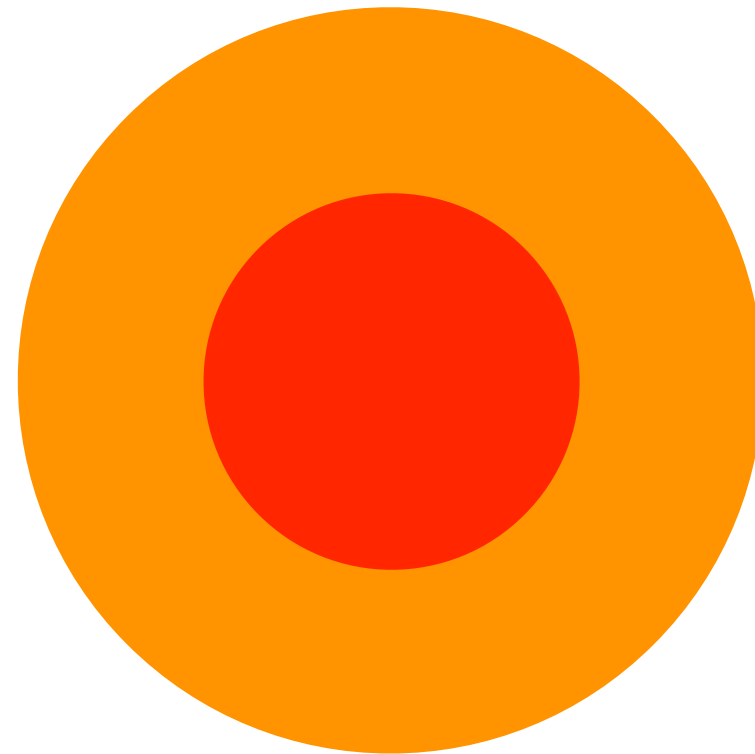


**Fokus auf den
Interessenbereich**



**verkleinert den
Einflussbereich**

**Fokus auf den
Einflussbereich**

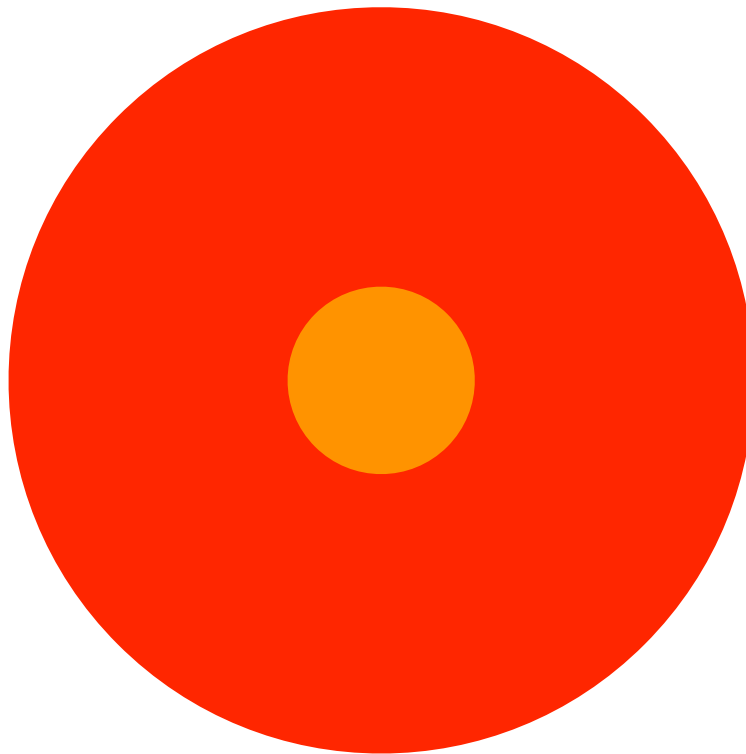


**vergrößert den
Einflussbereich**

Interessenbereich vs. Einflussbereich

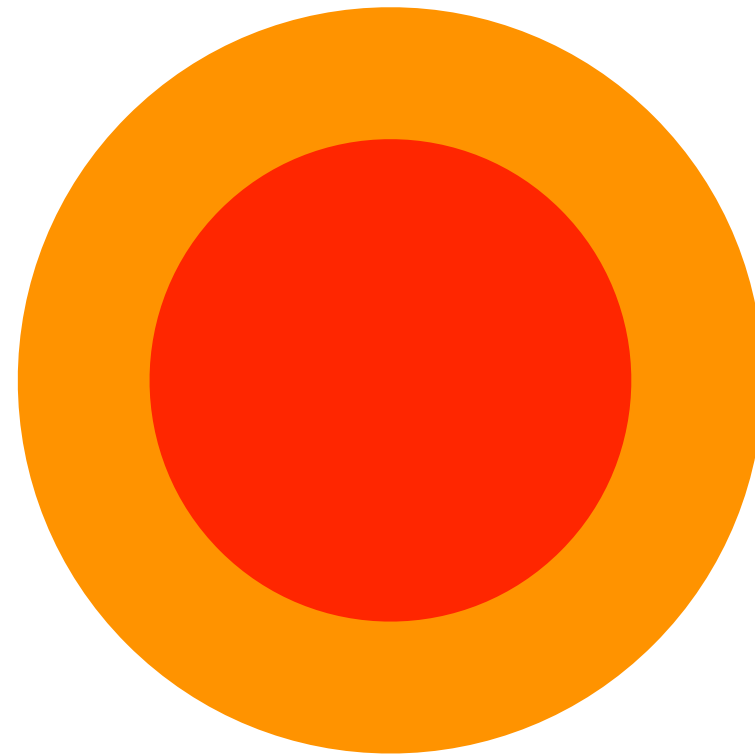


**Fokus auf den
Interessenbereich**



**verkleinert den
Einflussbereich**

**Fokus auf den
Einflussbereich**



**vergrößert den
Einflussbereich**



Interessenbereich vs. Einflussbereich

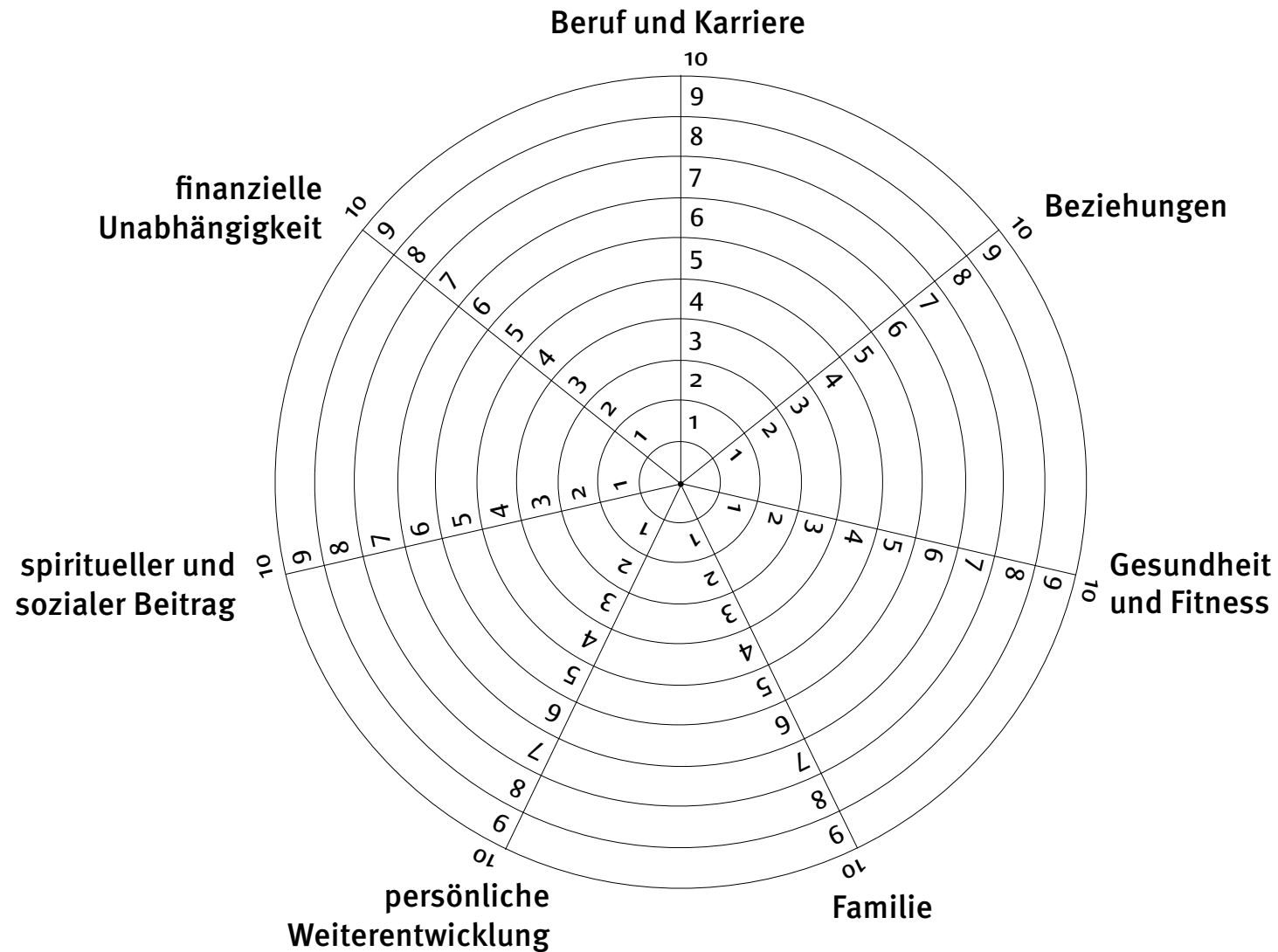
Wenn wir pro-aktiv sein und unsere menschlichen Gaben angemessen nutzen wollen, müssen wir uns auf die Dinge in unserem Leben konzentrieren, bei denen wir wirklich etwas bewirken können. Deshalb sollten wir uns immer an das berühmte „Gelassenheits-Gebet“ halten: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.“* (Reinhold Niebuhr)

Dieser Unterschied wird deutlich, wenn wir uns bei der Betrachtung unseres Lebens an dem orientieren, was ich den Einfluss- und Interessenbereich nenne. Der Interessenbereich ist ein großer Kreis, der alles in unserem Leben umfasst, was uns in irgendeiner Weise berührt. Der Einflussbereich ist ein kleinerer Kreis innerhalb des Interessenbereichs, in dem diejenigen Dinge leben, auf die wir tatsächlich Einfluss nehmen können.

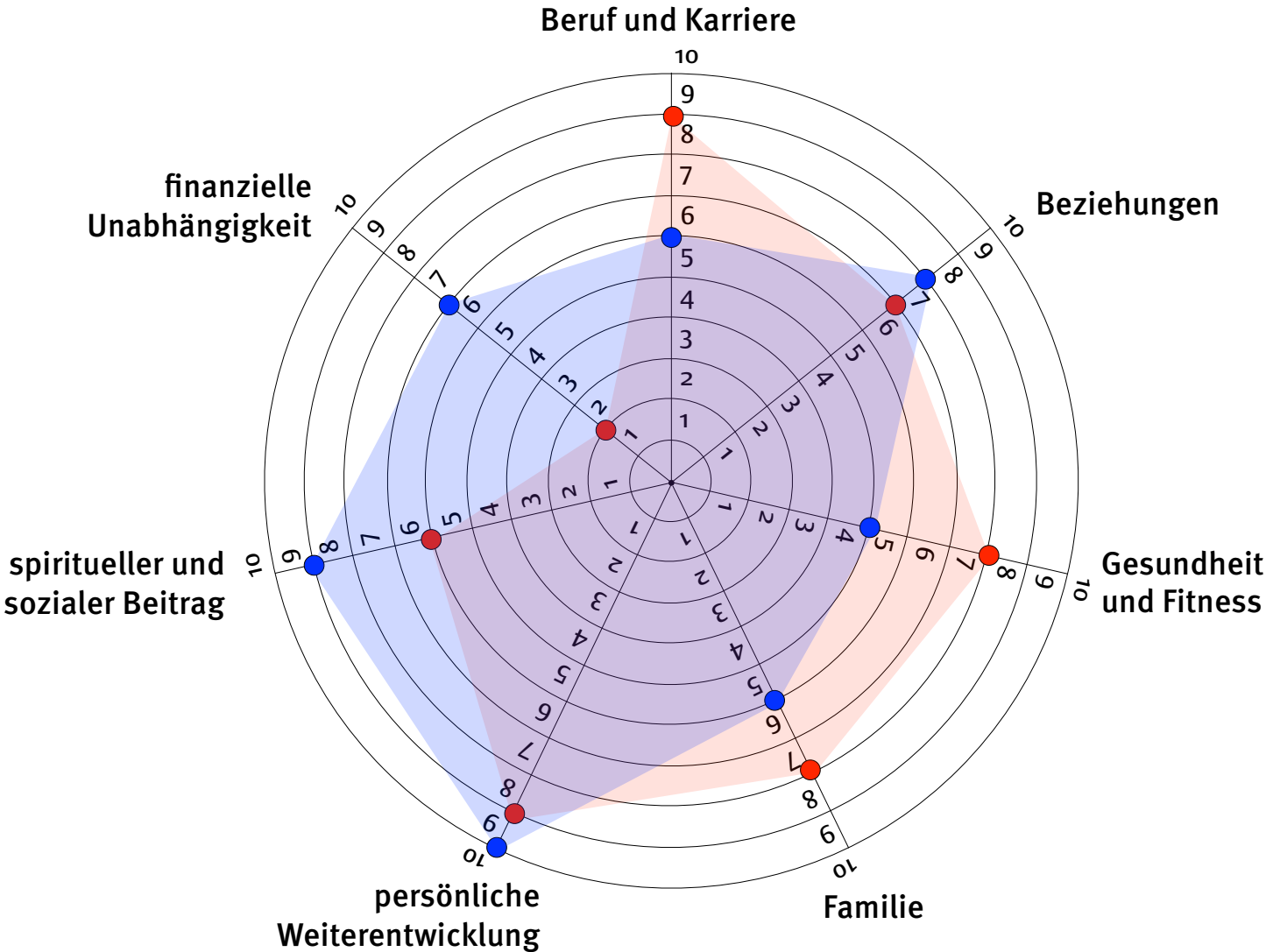
Reaktive Menschen konzentrieren sich in erster Linie auf ihren Interessenbereich. Dadurch wird ihr Einfluss jedoch immer kleiner: Die auf den Interessenbereich gerichtete Energie ist negativ, und wenn sie mit einer Vernachlässigung des Einflussbereiches einhergeht, verringert sich dieser zwangsläufig.

Pro-aktive Menschen hingegen konzentrieren sich auf ihren Einflussbereich. Und das hat zur Folge, dass ihr Einflussbereich immer größer wird.

Das Lebensrad



Das Lebensrad



Das Lebensrad



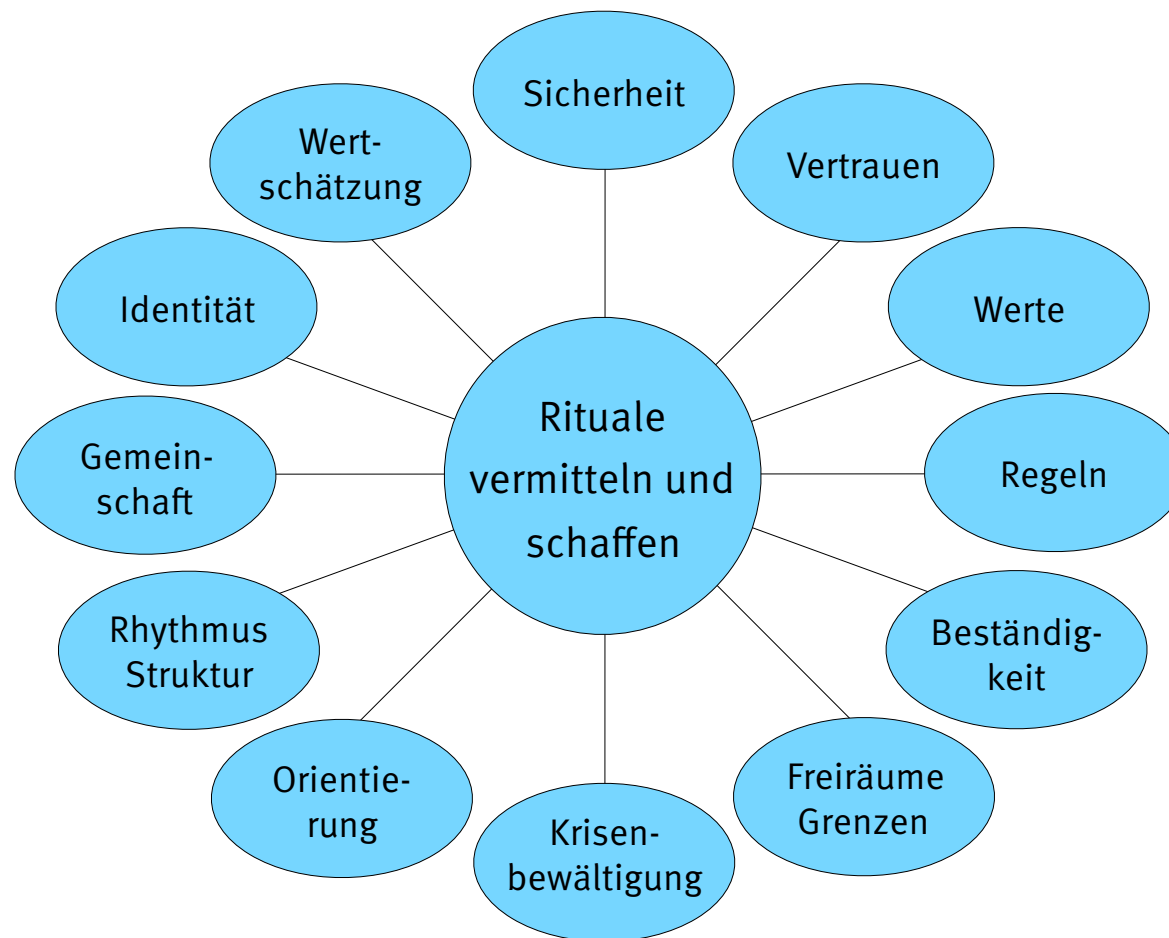
- Das Lebensrad ist ein hilfreiches Werkzeug zur persönlichen Standortbestimmung.
- Es werden die wichtigsten Lebensfelder wie Beruf, Familie etc. beleuchtet.
- Vom Mittelpunkt bis zum äußeren Rand wird bewertet, inwieweit der jeweilige Lebensbereich erfüllt ist.
- Es geht dabei um Ihre persönliche Bewertung der Zufriedenheit des jeweiligen Bereiches.
- Wenn Sie vollständig zufrieden mit dem Lebensbereich sind, zeichnen Sie den Punkt am äußersten Ende des Kreises, bei der Zahl 10, ein.
- Je weniger zufrieden Sie mit dem Bereich Sie, je weiter wandern Sie mit dem Punkt in Richtung Zentrum des Kreises.
- Danach werden die einzelnen Punkte miteinander verbunden.
- Als Ergebnis sehen Sie, wie rund Ihr Leben läuft.
- Was sagt das Lebensrad aus ?
- Sie erkennen unmittelbar, wie Ihr Leben zurzeit tatsächlich verläuft.
- Je besser sich Ihr erstellter Kreis mit dem äußeren Kreis des Lebensrades (Wunsch-Lebensrad) deckt, desto zufriedener sind Sie mit Ihrem Leben.

Das Lebensrad



- Welchen Effekt könnte die Erkenntnis für Ihr Leben haben ?
- Häufig weicht das tatsächliche Bild des Lebensrades jedoch vom Wunsch-Lebensrad ab.
- Vielleicht müssen Sie erkennen, dass Ihr Lebensrad gar nicht rund läuft.
- Vielleicht gibt es deutliche Unterschiede zu anderen Lebensbereichen.
- Dann sollten Sie diesen Lebensbereichen verstärkt Ihre Aufmerksamkeit widmen.
- Ist Ihr Lebensrad zwar rund, aber der Kreis ist weitaus kleiner als der Kreis des Wunsch-Lebensrades?
- Dann schaffen Sie es dann zwar, allen Lebensbereichen die gleiche Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.
- Aber Sie stellen fest, dass Sie weit unter Ihren Möglichkeiten liegen.
- Sie haben die Möglichkeit mit diesem Werkzeug die persönlichen Lebensprioritäten zu ermitteln.

Rituale vermitteln und schaffen ...



Rituale kreieren eine heilige Zeit



Rituale

geben Halt | begrenzen Ängste | strukturieren | markieren Übergänge |
schaffen Zugehörigkeit | geben Bedeutung | helfen Schläge zu verarbeiten

Rituale kreieren eine heilige Zeit.

Es gibt ...

Erfolgsrituale | Gemeinschaftsrituale | Übergangsrituale | Macht- und
Kontrollrituale | Trauerrituale | Brauchtum | Feiertage | wiederkehrende
Festtage

Ohne Rituale geht es nicht



Sie strukturieren und erhalten die Gesellschaft

Eines der größten Probleme, die wir als Naturwesen zu lösen hatten, bestand darin, die unterschiedlichen Interessen der Individuen zusammen zu führen. Denn unser Überleben gelingt, langfristig jedenfalls, nur in Gruppen. Eine der Thesen, die mit dem Versuch zur Erklärung von Ritualen zusammen hängen, besteht darin, zu zeigen, dass Rituale eine gemeinschaftsbildende Funktion von evolutionärer Bedeutung haben.

Wissenschaftler haben jedoch noch eine weitere Funktion von Ritualen im Fokus: Rituale ermöglichen es, bestimmte Gefühlszustände immer wieder in Kontexte einzubetten und zu regulieren - oder sie in diesen Kontexten zu erzeugen. Wenn ich regelmäßig an einem Gottesdienst teilnehme, manche Forscher sprechen von einem doktrinären Ritual, festige ich auf diese Weise nicht nur die Gemeinschaft, sondern verbinde meine jeweils aktuellen Gefühle auch mit der Praxis des Rituals und den verbal festgelegten, dogmatischen Vorgaben.

Wichtig für die Gemeinschaft

Man kann also sagen, dass Ritualen eine entscheidende Bedeutung beim Aufbau von Gemeinschaften und Gesellschaften zukommt. Gerade weil die soziale und kulturelle Welt nicht in gleicher Weise sofort fassbar ist wie die Welt der Gegenstände und Handlungen, binden Rituale die im Ritual selbst erfahrbare sinnliche Welt an die nur indirekt erfahrbare, „immaterielle“ Welt.

Ohne Rituale geht es nicht



Dennoch ist es erstaunlich festzustellen, dass der sehr alte Begriff des Rituals, der sich vom Lateinischen *ritus* = Gebrauch, Sitte herleitete, erst im 19. Jahrhundert geprägt und in ein entsprechende Theorien eingebunden wurde. Erst zu dieser Zeit entwickeln sich die ersten größeren, kritischen und wissenschaftlich zu nennenden Ritualtheorien. Inzwischen gibt es eine Fülle unterschiedlicher Denkschulen und Ansätze, Rituale zu verstehen, die sich zum Teil ergänzen, zum Teil aber auch widersprechen.

Wichtig für unseren Tagesablauf

Was mich am Thema fasziniert ist, dass auch zum modernen, von Aberglauben und Religion „befreiten“ Leben unbedingt Rituale gehören. Sie sind in gewisser Weise sogar wichtiger als die Kernelemente jeder etablierten und zur Orthodoxie gewordenen Religion mit ihren Dogmen und Lehrgebäuden.

Die „kanonisierten“ Abläufe der Riten; die Wiederholungen, die das Gedächtnis trainieren und binden und auf diese Weise Zusammenhänge über lange Zeiträume hinweg „fühlbar“ machen und festigen; aber auch die Einbindung und Formung von Emotionen im Versuch, sie zu lang-dauernden Stimmungen umzuwandeln und die Auf- und Abs des Lebens auf diese Weise zu begleiten und Schwankungen auszugleichen: All das sind faszinierende, bis heute wirksame Aspekte von Ritualen, von denen jeder von uns täglich Gebrauch macht. Dass wir wirklich verstehen, was wir da tun, ist selten der Fall. Ich hoffe, dass diese Sendung hilft, den Blick zu schärfen.

Gert Scobels

© Bundeskonferenz 2018 - Kolosses 3,17 - Michael Noss

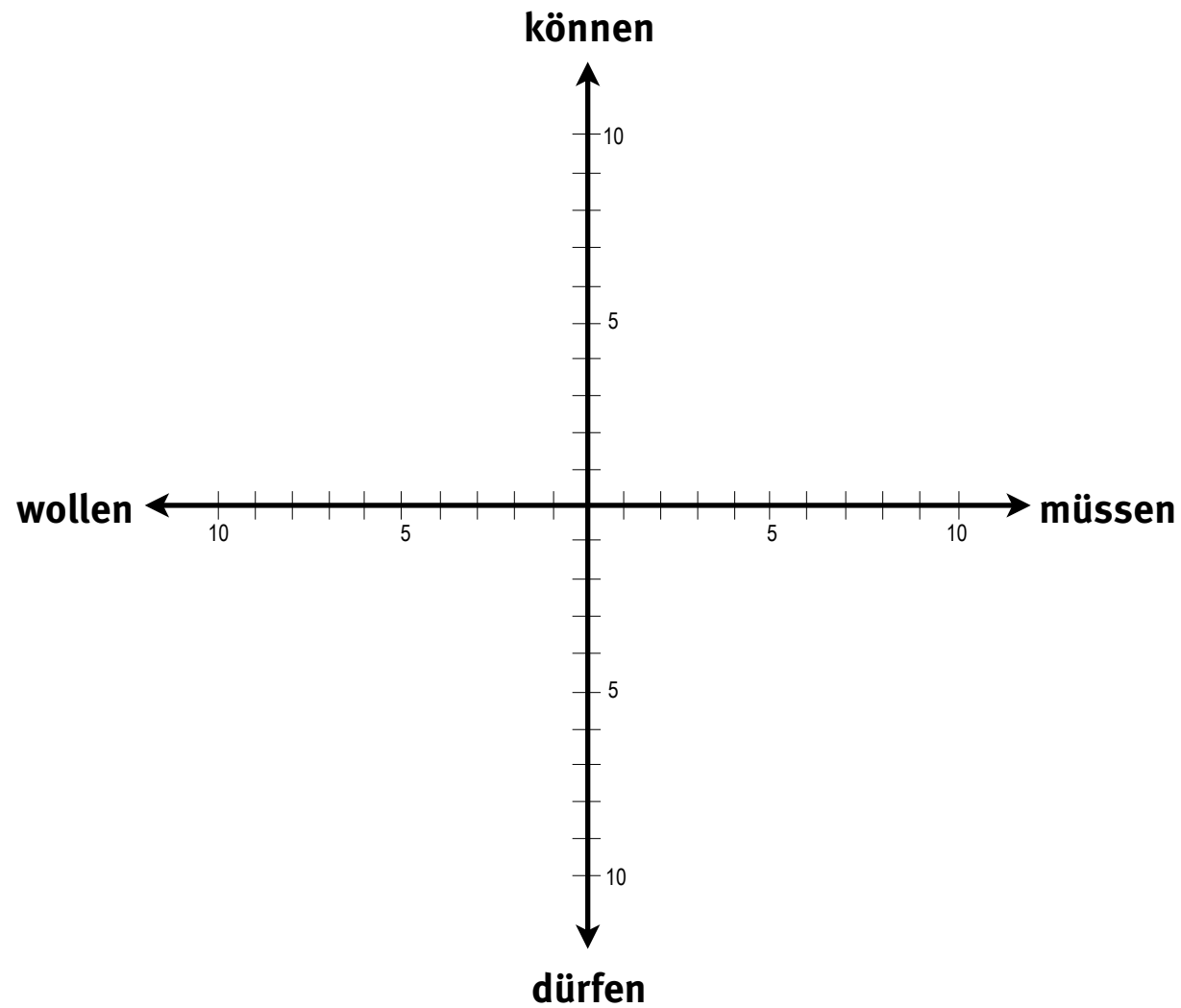
Rituale - Wichtige Übergänge



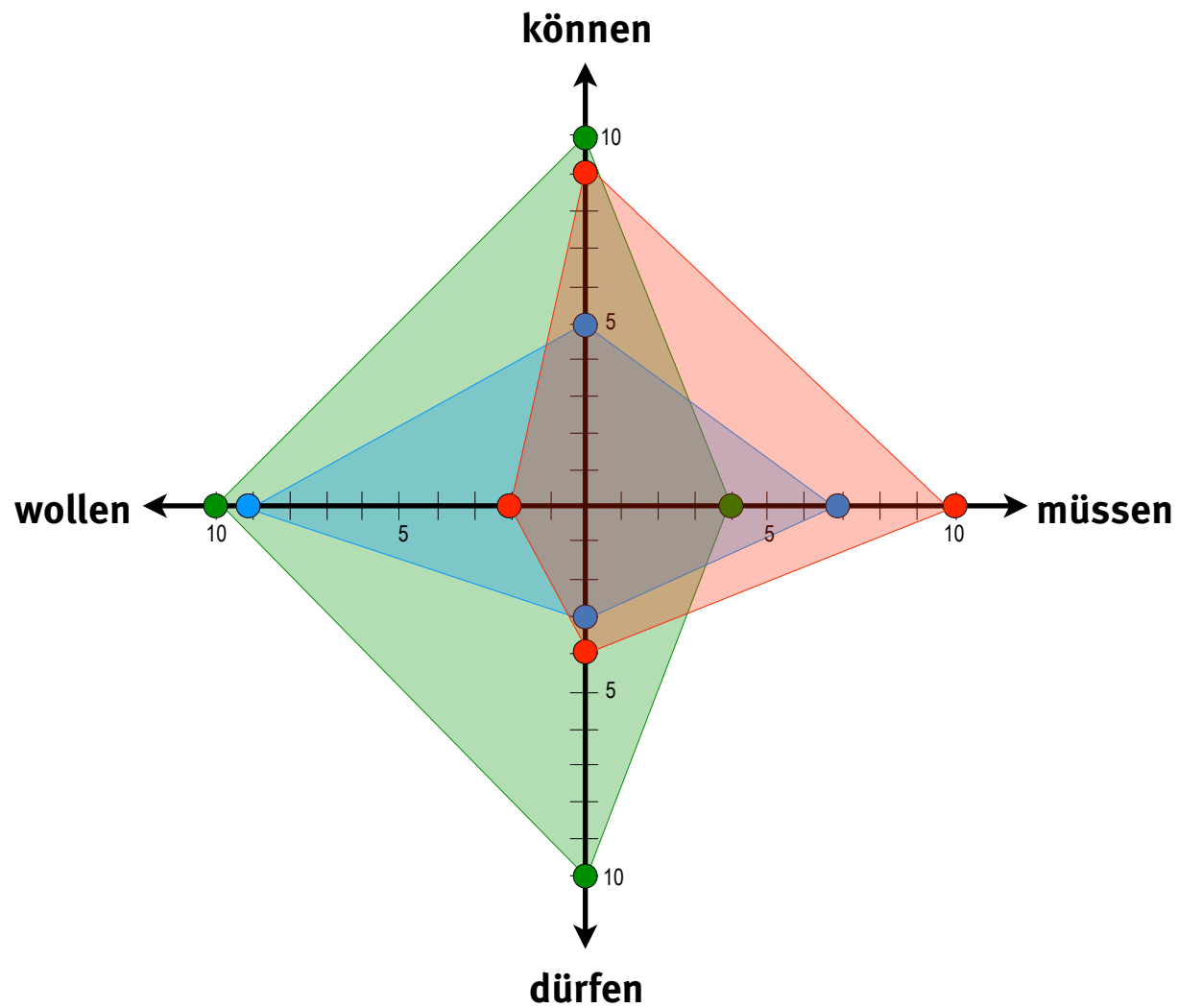
Wichtige Übergänge, die durch ein Ritual markiert werden sollten sind:

- der Tagesbeginn: zum Beispiel den Tag begrüßen, ein Morgengebet, Meditation, Morgengymnastik, Yoga, für die Nacht und den Schlaf dankbar sein ...
- der Mittag: zum Beispiel bewusst den Vormittag abschließen und in die Pause gehen ...
- der Übergang in die Pause: zum Beispiel die Arbeit würdigen, bewusst die Arbeit beenden, Bildschirm ausschalten ...
- Feierabend: zum Beispiel auf dem Weg nach Hause etwas Besonderes tun wie einen längeren Fußweg, den Besuch einer Kirche oder eines Parks ...
- nach Hause kommen: zum Beispiel Begrüßung, sich reinigen, umziehen, etwas Gemeinsames mit Kindern / Partner tun ...
- Wochenende beginnen: zum Beispiel die Woche bewusst abschließen, Dinge zu Ende bringen oder der nächsten Woche zuordnen, mit etwas Besonderem beginnen wie „Samstagsbrötchen“ zum Frühstück oder eine „Leserunde“ ...
- den Sonntag gestalten: zum Beispiel länger schlafen, anderes Frühstück, Kirchgang, Wanderung, Familienbesuche, das Nichtstun zulassen ...

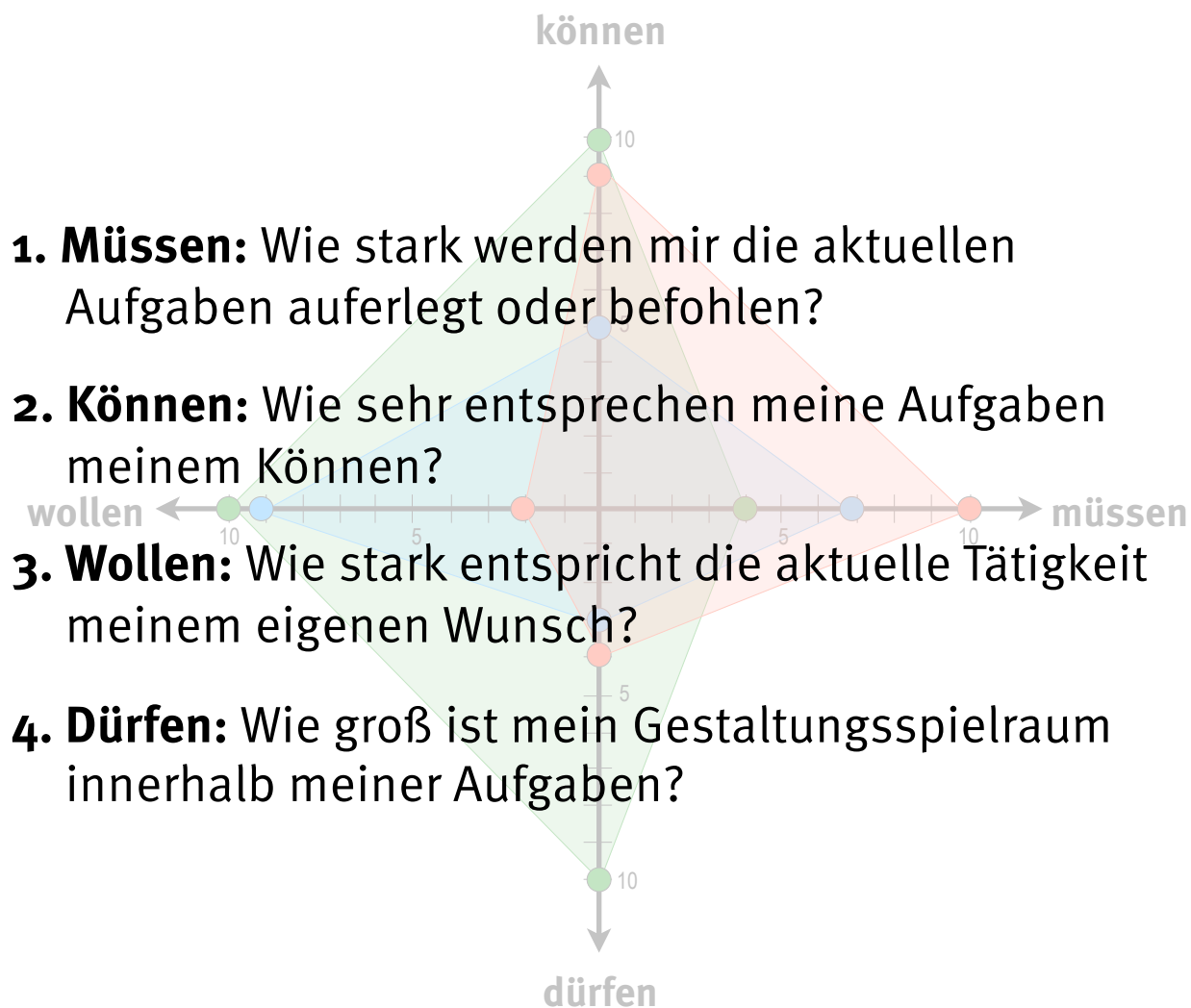
Bin ich an der richtigen Stelle?



Bin ich an der richtigen Stelle?



Bin ich an der richtigen Stelle?





Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
www.baptisten.de

Zu Ehre Gottes und zum Wohle der Menschen

SPIRITUALITÄT UND ARBEITSALLTAG

Kolosser 3,17