

10 Tipps für den „Hausputz“ in der Fastenzeit

1. Nimm dir Zeit, auch mal allein zu sein. Nicht davonlaufen, sich nicht berieseln lassen, sich nicht ablenken mit oberflächlichen Geräuschen. Nimm dir Zeit, nur mit dir zu sein und lerne, dich auszuhalten, auch wenn es schwer fällt. Aber du wirst sehen und spüren: es lohnt sich!
2. Stecke deine Ziele und Vorsätze nicht zu hoch, sonst beginnst du zu schweben. Siehe lieber auf den nächsten kleinen Schritt, der unbedingt getan werden muss – und sei es nur das pünktliche „Aus-dem-Bett-kommen“ am Morgen!
3. Du musst nicht alles können! Wenn du aber etwas tust, dann sei ganz bei der Sache. Tue es mit ganzem Herzen, nicht nur im Vorübergehen, nicht nur halb, sondern wirklich ganz.
4. Bleibe bei den kleinen Schritten. Meide Sprünge!
5. Zeige auch mal die Freude, wenn dir etwas gelungen ist. Lass andere spüren, dass du gerne mit ihnen zusammen bist und dass etwas so recht ist, wie es geworden ist. Sei nicht unzufrieden!
6. Bleibe du selbst, auch wenn keine Erfolge zu sehen sind.
Also: halte dich aus! Und wenn andere nicht mit dir einverstanden sind, zweifle trotzdem nicht an deiner Berufung. Es ist besser, du bleibst du selbst, als dass du versuchst, es allen recht zu machen.
7. Verzeihe dir auch eine Schwäche, nur dann kannst du wieder hoffnungsvoll beginnen. Und sei auch freundlich zu dir selbst. Mag dich!
8. Du kannst mit Gott hadern und streiten, kannst ihm alles sagen, ihm deine Wut entgegenschleudern; nur vergiss nicht, dass er nichts tut, was du selbst tun kannst und sollst!
9. Beende keinen Tag, ohne jemanden ehrlich gelobt zu haben!
10. Schreibe hundertmal auf „Ich kann mich verändern“ und glaube daran, indem du dir ein mögliches, erreichbares Programm, kleine Zeichen und Schritte, liebevoll zusammenstellst. Du kannst dich verändern.

Hab Mut und Freude bei diesem Experiment. Ich glaube, du kannst es!! Und Gottes Gnade soll dich begleiten.