

Arbeitsplan zum Buch "JESUS – UND DANN..."

Hier 80 Abschnitteinteilungen:

Halte immer Dein Arbeitsheft für eigene Ideen / Notizen zur Klärung bereit!

1. **Vorwort** bis S.16: Eigenes Arbeitsheft / Datei erstellen
2. S. 17 – 23 : **Einführung** / Erste Notizen und Gedanken?
3. S. 24 – 35 : **Kapitel 1:** Innere Einstellung / Aufgabe 1 / *Atem / Stimme*
4. S. 36 – 39 : **Kapitel 2:** Herausforderung Alltag / Probleme im Alltag?
5. S. 39 – 40 : Talente wie Gänseblümchen / Aufgabe 2
6. S. 41 – 45 : Talente / Aufgabe 3
7. S. 45 – 47 : Kleine Unterschied / Aufgabe 4 / Wem oder Was glaubst Du?
8. S. 47: Kraft der weltweiten Gemeinde Jesus, werde Dir dessen bewusst.
9. S. 48 – 54 : Glaube / Innere Einstellung / Aufgabe 5
10. S. 54 – 56 : Individueller Plan / Aufgabe 6
11. S. 57 – 59 : Vorstellungskraft / Liebe / Aufgabe 7
12. S. 60 – 63 : Verantwortung / Erkenntnis / Bete bewusst das „Vater unser“
13. S. 64 – 66 : Ergänzen sich Wissenschaft und Glaube auch bei Dir?
14. S. 67 – 68 : A) *Atem / Stimme*: B) S. 69 Grenzen der Wahrnehmung.
15. S. 70 – 72 : Alles hat seinen Preis / Aufgabe 9
16. S. 72 – 75 : Wenn..dann. Gibt es das auch in Deinem Alltag? Aufg. 10
17. S. 75 – 76 : Angst – Motivationskiller. Was macht Dir Angst?
18. S. 77 – 78 : Prinzip: Was – Warum - Wer? Bewusstsein.
19. S. 78 – 80 : Was hat Dir das Leben alles schon geschenkt?
20. S. 80 – 83 : Profis und Laien / Aufgabe 12
21. S. 83 – 86 : A) *Atem / Stimme* B) S. 87 Aufg.: Gedanken werden Taten.
22. S. 88 – 91 : **Kapitel 3:** Lebensaufgabe / Aufgabe 13
23. S. 91 – 92 : Nichts neues unter der Sonne / Aufgabe 14
24. S. 92 – 96 : Ego und „von Gott“ / Aufgabe 15
25. S. 96 – 99 : Satan / menschliche Gedankenwelt / Ego
26. S. 99 – 102 : Heiliger Geist / Aufgabe 16
27. S. 102 – 103 : A) *Atem / Stimme* B) S. 104 – 106 Teamarbeit
28. S. 106 – 108 : Wartest Du auf ein Boot? / Aufgabe 17
29. S. 108 – 114 : Worte / Logische Denkweise
30. S. 114 – 117 : Adam und Eva / Aktion und Reaktion / Aufgabe 19
31. S. 118 – 123 : Aufgabe 20 / Dein letzter Tag / (Aber)Glaube
32. S. 123 – 126 : A) Zielsetzung + S. 129 Gedanken werden Taten.
B) S. 126 – 129 *Atem / Stimme*.
33. S. 130 – 137 : **Kapitel 4:** Ordnung des Lebens / Aufgabe 21
34. S. 137 – 139 : Lebensentscheidung und Zufall
35. S. 139 – 141 : Ignorieren / Wie sieht es in Dir aus?
36. S. 141 – 144 : Erfolg ist kein Ziel sondern ein Weg / Aufgabe 22
37. S. 144 – 146 : Bereitschaft. Wann ist der richtige Zeitpunkt?
38. S. 146 – 147 : Negative Überzeugung / Selbstvergebung/ Aufg. 23
39. S. 148 – 149 : Kraft und Macht der Worte. Worte des Lebens
40. S. 149 – 151 : Resultate / Aufgabe 24
41. S. 151 – 156 : Denken / Aufgabe 25
42. S. 156 – 159 : Verdrehtes Denken. Denkst du klar oder verdreht?
43. S. 159 : Innere Kraft oder Stolperstein / Aufgabe 26

44. S. 159 – 165 : Wahrnehmung etc.../ Gedanken werden Taten
45. S. 166 – 172 : **Kapitel 5:** Handwerkzeug / Zeitgeschichte
46. S. 172 – 177 : Um die wahren Ziele bitten (materiell / ideell)
47. S. 177 – 179 : Ziele setzen.../ Sorgen und Angst bei der Zielsetzung
48. S. 179 – 183 : Aufschiebetechnik und Umkehrsatz
49. S. 183 – 187 : Beispiele für Zielsetzung und Durchführung
50. S. 187 – 191 : Heute – Jetzt – Hier / Gedanken werden Taten
51. S. 192 – 193 : **Kapitel 6:** Zeit / Aufgabe 27
52. S. 194 – 198 : Verstand – das Meer / Aufgabe 28
53. S. 198 – 199 : Lernprozess / Aufgabe 29
54. S. 199 – 205 : Praktisches Gedankenwerkzeug / Gefühle
55. S. 205 – 206 : Gesunder Körper / Intuition
56. S. 206 – 210 : Grundlegende Aufräumarbeit / Nimm dir Zeit zur Durchführung und evt. Ergänzung Deiner bisherigen Aufzeichnungen
57. S. 210 – 211 : Schuldzuweisungen. Wer ist „Schuld“ in Deinem Leben? Wiederhole evt. die Grundlegende Aufräumarbeit.
58. S. 211 – 213 : Bewusste Momente – Musik verändert
59. S. 213 : Zielordner: Ziehe nun eine erste Zwischenbilanz: Sind Ziele klar gesteckt? Kennst du nun deine wahren Talente? Sortiere Deine Unterlagen. / Vorarbeit zu Gedanken werden Taten (S. 215)
60. S. 213 – 215 : Hinderungsgründe / Wiederholung / Delegieren / Team
61. S. 216 – 218 : **Kapitel 7:** Umfeld / Aufgabe 30
62. S. 218 – 226 : Grundregeln im menschlichen Zusammensein
63. S. 226 – 228 : Team oder Gemeinschaft macht stark / Gedanken werden Taten. *Freiwillig: Atmung / Sprache / Gesang Wiederholung der Übungen*
64. S. 229 – 232 : **Kapitel 8:** Aktiv werden im Alltag /Aktionsplanung Vergiss die Gnade nicht! Gottes Wege sind anders als Menschen denken.
65. S. 232 – 234 : Perfektionismus / Entspannungsübungen /Gedanken werden Taten.
66. S. 235 – 240 : **Kapitel 9:** Musst du Deine Grundwerte ändern? / Aufg. 31
67. S. 240 – 242 : Liebe / Gedanken werden Taten / Atemübungen leben.
68. S. 243 – 244 : **Kapitel 10:** Reichtum / Aufgabe 32
69. S. 244 – 251 : Reichtum, neue Sichtweise / Aufgabe 33
70. S. 251 – 253 : Reichtum und Armut im Alltag / Innere Armut / Aufg. 34
71. S. 254 : Wenn genug nicht genug ist. Aufgabe 35
72. S. 255 – 257 : Der Traum von Fülle für alle ist wahr. Gedanken werden Taten. Bewusste Atmung / Stimme / Gesang auch in Deinem Alltag?
73. S. 258 – 260 : **Kapitel 11:** Krisenmanagement / Aufgabe 36
74. S. 260 – 263 : Enttäuschung / Versuchung/ Träume
75. S. 263 – 265 : Schamgefühl und Angst. Höre bewusst Dein Lieblingslied und schreibe auf, was dich bewegt.
76. S. 265 – 267 : Bereuen – Beschuldigen / Dankbarkeit/ Wo ist Dein Focus?
77. S. 267 – 269 : Checkliste für deinen Alltag. Markiere was wichtig für Dein Alltagsverhalten ist. Was solltest Du bewusster tun? Worauf solltest Du in der nächsten Zeit besonders achten? Was konsequent ändern?
78. S. 269 – 271 : Ein Kreuz ist überall möglich. Gedanken werden Taten.
79. S. 272 – 276 : **Kapitel 12:** Was bedeutet Dir die Schöpfung / Aufg. 37
80. S. 277 – 280 : Was überlegt ihr dies in eurem Herzen?