



*MEIN FORTSCHRITT
PROGRAMM FÜR
JUNGE DAMEN*



*ALS ZEUGEN GOTTES
AUFTRETEN*

DER LEBENDIGE CHRISTUS

DAS ZEUGNIS DER APOSTEL

KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE



Wir gedenken in diesem Jahr der Geburt Jesu Christi vor zweitausend Jahren und geben Zeugnis von der Realität seines unvergleichlichen Lebens und der unendlichen Macht seines großen Sühnopfers. Niemand sonst hat so großen Einfluss auf alle Menschen, die schon gelebt haben und noch leben werden.

Er war der erhabene Jahwe des Alten Testaments und der Messias des Neuen Testaments. Auf Weisung seines Vaters erschuf er die Erde. „Alles ist durch das Wort geworden, und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist.“ (Johannes 1:3.) Er war ohne Sünde, aber er liebte sich doch taufen, um die Gerechtigkeit ganz zu erfüllen. Er zog umher und tat Gutes (siehe Apostelgeschichte 10:38) und wurde doch dafür verachtet. Sein Evangelium war die Botschaft vom Frieden für die Menschen seiner Gnade. Er forderte alle eindringlich auf, seinem Beispiel nachzueifern. Er wandelte auf den Straßen Palästinas, heilte die Kranken, machte die Blinden sehend und weckte die Toten auf. Er lehrte die Wahrheiten der Ewigkeit und sprach von unserem Vorherdasein, dem Zweck des Erdenlebens und den Möglichkeiten, die den Söhnen und Töchtern Gottes im zukünftigen Leben offen stehen.

Er führte das Abendmahl ein, das an sein großes Sühnopfer erinnern soll. Er wurde gefangen genommen und auf Grund von falschen Anschuldigungen angeklagt. Er wurde für schuldig befunden, damit der Pöbel Ruhe gab, und zum Tod am Kreuz auf dem Kalvarienberg verurteilt. Er gab sein Leben hin, um für die Sünden aller Menschen zu sühnen. Er war die große Gabe, die stellvertretend für alle Menschen dargebracht wurde, die je auf der Erde leben sollten.

Wir bezeugen feierlich, dass sein Leben, das ja den zentralen Punkt der Menschheitsgeschichte bildet, weder in Betlehem begann noch auf dem Kalvarienberg endete. Er war der Erstgeborene des Vaters, der einziggezeugte Sohn im Fleisch, der Erlöser der Welt.

Er ist aus dem Grab auferstanden — als „der Erste der Entschlafenen“ (1 Korinther 15:20). Als auferstandener Herr erschien er denen, die er während seines Erdenlebens geliebt hatte. Außerdem diente er seinen anderen Schafen (siehe Johannes 10:16) im alten Amerika. In der Neuzeit erschienen er und sein Vater dem jungen

Joseph Smith und leiteten damit die lange verheißene „Fülle der Zeiten“ ein (siehe Epheser 1:10).

Der Prophet Joseph schrieb über den lebendigen Christus: „Seine Augen waren wie eine Feuerflamme, sein Haupthaar war weiß wie reiner Schnee, sein Antlitz leuchtete heller als der Glanz der Sonne, und seine Stimme tönte wie das Rauschen großer Gewässer, ja, die Stimme Jehovas, die sprach:

„Ich bin der Erste und der Letzte; ich bin der, der lebt, ich bin der, der getötet worden ist; ich bin euer Fürsprecher beim Vater.“ (LuB 110:3,4.)

Außerdem sagte der Prophet über ihn: „Und nun, nach den vielen Zeugnissen, die von ihm gegeben worden sind, ist dies, als letztes von allen, das Zeugnis, das wir geben, nämlich: Er lebt!

Denn wir haben ihn gesehen, ja, zur rechten Hand Gottes; und wir haben die Stimme Zeugnis geben hören, dass er der Einziggezeugte des Vaters ist,

dass von ihm und durch ihn und aus ihm die Welten sind und erschaffen worden sind und dass ihre Bewohner für Gott gezeugte Söhne und Töchter sind.“ (LuB 76:22-24.)

Wir verkünden feierlich, dass sein Priestertum und seine Kirche auf der Erde wiederhergestellt worden sind — auf das Fundament der Apostel und Propheten gebaut; der Schlussstein ist Christus Jesus selbst“ (Epheser 2:20).

Wir bezeugen, dass er eines Tages zur Erde zurückkehren wird. „Dann offenbart sich die Herrlichkeit des Herrn, alle Sterblichen werden sie sehen.“ (Jesaja 40:5.) Dann regiert er als König der Könige und herrscht als Herr der Herren, und jedes Knie muss sich beugen und jede Zunge ihn preisen. Alle Menschen werden dann vor dem Herrn stehen, um gemäß ihren Taten und den Wünschen ihres Herzens gerichtet zu werden.

Als seine rechtmäßig ordinierten Apostel bezeugen wir, dass Jesus der lebendige Messias ist, der unsterbliche Sohn Gottes. Er ist der große König Immanuel, der heute zur Rechten des Vaters steht. Er ist das Licht, das Leben und die Hoffnung der Welt. Sein Weg ist der Pfad, der zum Glücklichsein hier auf der Erde und zu ewigem Leben in der zukünftigen Welt führt. Gott sei gedankt für diese unvergleichliche Gabe, nämlich dafür, dass er uns seinen Sohn geschenkt hat.

DIE ERSTE PRÄSIDENTSCHAFT

DAS KOLLEGIUM DER ZWÖLF APOSTEL

Joseph Smith
Thomas M. Monson
James E. Faust

Boyd K. Packer
Robert D. Hales
Dwight G. Christensen
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks

M. Russell Ballard
Joseph A. Wittstein
Richard S. Scott
Scott D. Hales
Jeffrey R. Holland
Brent D. Eyring



*Ja, kommt zu Christus,
und werdet in ihm vollkommen.
(Moroni 10:32)*

EINE PROKLAMATION AN DIE WELT

DIE ERSTE PRÄSIDENTSCHAFT UND DER RAT DER ZWÖLF APOSTEL
DER KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE

WIR, DIE ERSTE PRÄSIDENTSCHAFT und der Rat der Zwölf Apostel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, verkünden feierlich, dass die Ehe zwischen Mann und Frau von Gott verordnet ist und dass im Plan des Schöpfers für die ewige Bestimmung seiner Kinder die Familie im Mittelpunkt steht.

ALLE MENSCHEN – Mann und Frau – sind als Abbild Gottes erschaffen. Jeder Mensch ist ein geliebter Geistsohn beziehungsweise eine geliebte Geisttochter himmlischer Eltern und hat dadurch ein göttliches Wesen und eine göttliche Bestimmung. Das Geschlecht ist ein wesentliches Merkmal der individuellen vorirdischen, irdischen und ewigen Identität und Lebensbestimmung.

IM VORIRDISCHEN DASEIN kannten und verehrten die Geistsöhne und -töchter ihren ewigen Vater und nahmen seinen Plan an; nach diesem Plan konnten sie einen physischen Körper erhalten und die Erfahrungen des irdischen Lebens machen, um sich auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln und letztlich als Erben ewigen Lebens ihre göttliche Bestimmung zu verwirklichen. Der göttliche Plan des Glücklichseins macht es möglich, dass die Familienbeziehungen über das Grab hinaus Bestand haben. Die heiligen Handlungen und Bündnisse, die im heiligen Tempel vollzogen werden können, ermöglichen es dem einzelnen, in die Gegenwart Gottes zurückzukehren, und der Familie, auf ewig vereint zu sein.

DAS ERSTE GEBOT, das Gott Adam und Eva gab, bezog sich darauf, dass sie als Ehemann und Ehefrau Eltern werden konnten. Wir verkünden, dass Gottes Gebot für seine Kinder, sich zu vermehren und die Erde zu bevölkern, noch immer in Kraft ist. Weiterhin verkünden wir, dass Gott geboten hat, dass die heilige Fortpflanzungskraft nur zwischen einem Mann und einer Frau angewandt werden darf, die rechtmäßig miteinander verheiratet sind.

WIR VERKÜNDEN, dass die Art und Weise, wie sterbliches Leben erschaffen werden soll, von Gott so festgelegt ist. Wir bekräftigen, dass das Leben heilig und in Gottes ewigem Plan von wesentlicher Bedeutung ist.

MANN UND FRAU tragen die feierliche Verantwortung, einander und ihre Kinder zu lieben und zu umsorgen. „Kinder sind eine Gabe des Herrn.“ (Psalm 127:3.) Die Eltern haben die heilige Pflicht, ihre

Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit zu erziehen, für ihre physischen und geistigen Bedürfnisse zu sorgen, sie zu lehren, dass sie einander lieben und einander dienen, die Gebote Gottes befolgen und gesetzestreue Bürger sein sollen, wo immer sie leben. Mann und Frau – Vater und Mutter – werden vor Gott darüber Rechenschaft ablegen müssen, wie sie diesen Verpflichtungen nachgekommen sind.

DIE FAMILIE ist von Gott eingerichtet. Die Ehe zwischen Mann und Frau ist wesentlich für seinen ewigen Plan. Das Kind hat ein Recht darauf, im Bund der Ehe geboren zu werden und in der Obhut eines Vaters und einer Mutter aufzuwachsen, die den Ehebund in völliger Treue einhalten. Ein glückliches Familienleben kann am ehesten erreicht werden, wenn die Lehren des Herrn Jesus Christus seine Grundlage sind. Erfolgreiche Ehen und Familien gründen und sichern ihren Bestand auf den Prinzipien Glaube, Gebet, Umkehr, Vergebungsbereitschaft, gegenseitige Achtung, Liebe, Mitgefühl, Arbeit und sinnvolle Freizeitgestaltung. Gott hat es so vorgesehen, dass der Vater in Liebe und Rechtschaffenheit über die Familie präsidiert und dass er die Pflicht hat, dafür zu sorgen, dass die Familie alles hat, was sie zum Leben und für ihren Schutz braucht. Die Mutter ist in erster Linie für das Umsorgen und die Erziehung der Kinder zuständig. Vater und Mutter müssen einander in diesen heiligen Aufgaben als gleichwertige Partner zur Seite stehen. Behinderung, Tod und sonstige Umstände mögen eine individuelle Anpassung erforderlich machen. Bei Bedarf leisten die übrigen Verwandten Hilfe.

WIR WEISEN WARNEND DARAUF HIN, dass jemand, der die Bündnisse der Keuschheit verletzt, der seinen Ehepartner oder seine Kinder misshandelt oder seinen familiären Verpflichtungen nicht nachkommt, eines Tages vor Gott Rechenschaft ablegen muss. Weiter warnen wir davor, dass der Zerfall der Familie Unheil über die einzelnen Menschen, die Gemeinwesen und die Nationen bringen wird, wie es in alter und neuer Zeit von den Propheten vorhergesagt worden ist.

WIR RUFEN die verantwortungsbewussten Bürger und Regierungsvertreter in aller Welt AUF, solche Maßnahmen zu fördern, die darauf ausgerichtet sind, die Familie als Grundeinheit der Gesellschaft zu bewahren und zu stärken.

Diese Proklamation wurde von Präsident Gordon B. Hinckley als Teil seiner Ansprache in der Allgemeinen Versammlung der Frauenhillsvereinigung vorlesen, die am 23. September 1995 in Salt Lake City stattgefunden hat.



INHALT

Der lebendige Christus –	
das Zeugnis der Apostel	Umschlaginnenseite vorn
Die Familie – eine Proklamation an die Welt	II
Willkommen im Programm <i>Mein Fortschritt!</i>	1
Grundsätze für eine starke Jugend	2
Der JD-Leitgedanke	5
Der JD-Wahlspruch und das JD-Emblem	6
Überblick für junge Damen	7
Wie beginnen?	9
Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen	11
Glaube	12
Göttliches Wesen	19
Selbstwertgefühl	26
Wissenserwerb	33
Eigenverantwortung	40
Gute Werke	47
Redlichkeit	54
Mein Zeugnis	61
Die Auszeichnung für die Junge Dame	63
Ständiger Fortschritt	64
Stichwortverzeichnis	65
Berichtsblatt für das Programm <i>Mein Fortschritt</i>	67
Leistungsurkunde für das Programm <i>Mein Fortschritt</i>	68
Abschlussklärung zum Programm <i>Mein Fortschritt</i> und Empfehlungsschreiben	Umschlaginnenseite hinten



Dieses Exemplar von *Mein Fortschritt* gehört

Unterschrift der jungen Dame





WILLKOMMEN IM PROGRAMM MEIN FORTSCHRITT!

Du bist eine geliebte Tochter des himmlischen Vaters und wurdest vorbereitet, zu dieser besonderen Zeit zu einem heiligen und herrlichen Zweck auf die Erde zu kommen. Du hast die ehrenhafte Berufung, deine Kraft und deinen Einfluss zum Guten zu nutzen. Ein liebevoller himmlischer Vater hat dich mit Talenten und Fähigkeiten gesegnet, die dir helfen werden, deine göttliche Mission zu erfüllen. Durch persönliches Gebet, Schriftstudium, Gehorsam gegenüber den Geboten und Dienst am Nächsten kannst du diese Gaben entfalten.

Nutze deinen Einfluss, um für deine Familie, andere junge Damen und die jungen Männer, mit denen du Umgang hast, ein Segen zu sein und um sie zu erbauen. Achte das Frauentum, unterstütze das Priestertum und halte glaubenstreue Mutter- und Vaterschaft in Ehren.

Deine Teilnahme am Programm *Mein Fortschritt* verbindet dich mit tausenden anderen jungen Damen, die danach streben, zu Christus zu kommen und „allzeit und in allem, wo auch immer [sie sich] befinden [mögen], ... als Zeugen Gottes aufzutreten“ (Mosa 18:9). Berate dich mit deinen Eltern und setze dir gebeterfüllt Ziele, die dir helfen, weibliche Tugenden heranzubilden, geistig zu wachsen und dein göttliches Potenzial auszuschöpfen. Nutze deine Zeit bei den Jungen Damen, um dich vorzubereiten, die heiligen Handlungen des Tempels zu empfangen, eine glaubenstreue Ehefrau und Mutter zu sein und um das Zuhause und die Familie zu stärken.



Die Erste Präsidentschaft



GRUNDSÄTZE FÜR EINE STARKE JUGEND

Die Erste Präsidentschaft hat Richtlinien für deine täglichen Entscheidungen aufgestellt. Wenn du dich dafür entscheidest, nach diesen Grundsätzen zu leben, wirst du Freude erfahren und geeignet sein, die Segnungen des Tempels zu empfangen. Befasse dich mit der Erläuterung der Grundsätze in der Broschüre *Für eine starke Jugend*. Lies sie immer wieder durch und verpflichte dich, nach ihnen zu leben. Wenn du das tust, wird dein Beispiel deine Familie und die jungen Männer und die jungen Damen, mit denen du Umgang hast, stärken. Diese Grundsätze lauten:

Entscheidungsfreiheit und Rechenschaftspflicht

Entscheide dich für Rechtschaffenheit und Glücklichein, in welchen Verhältnissen du auch leben magst. Übernimm die Verantwortung für deine Entscheidungen. Entwickle deine Fähigkeiten und Talente und verwende sie zum Guten. Vermeide Trägheit und sei bereit, hart zu arbeiten.

2

Dankbarkeit

Sei dankbar bei allem, was du tust und sagst. Danke Gott für deine Segnungen und bedanke dich bei denen, die dir helfen.

Ausbildung

Bereite dich darauf vor, in der Welt Positives zu bewirken. Bemüh dich um eine Ausbildung und lerne mit Begeisterung. Nimm am Seminar teil.

Familie

Trag deinen Teil zu einem glücklichen Zuhause bei. Ehre deine Eltern und stärke deine Beziehung zu deinen Geschwistern.

Freunde

Such dir Freunde, die die gleichen hohen Maßstäbe haben wie du. Behandle jedermann freundlich und respektvoll. Lade Freunde, die anderen Religionsgemeinschaften angehören, zu Aktivitäten der Kirche ein. Bemüh dich um Neubekehrte und Mitglieder, die weniger aktiv sind.



Kleidung und äußere Erscheinung

Kleide dich anständig – aus Respekt vor Gott und aus Selbstachtung. Senke bei keinem Anlass deinen Maßstab bezüglich der Kleidung. Entstelle deinen Körper nicht mit Tätowierungen oder Body-Piercings.

Unterhaltung und Medien

Such dir Unterhaltung aus, die dich erbaut. Vermeide alles, was irgendwie vulgär, unsittlich, gewalttätig oder pornografisch ist. Halte an den Maßstäben Gottes fest.

Musik und Tanz

Hör dir Musik an, die dich dem himmlischen Vater näher bringt. Hör dir keine Musik an, die zu unmoralischem Verhalten anregt, Gewalt verherrlicht oder eine rohe Sprache verwendet. Tanze nicht zu eng und enthalte dich aufreizender Bewegungen.

Sprache

Verwende Wörter, die andere erbauen, erheben und erfreuen. Verwende den Namen Gottes und Jesu Christi mit Ehrfurcht und Respekt. Fluche nicht und verwende keine vulgären, groben Redensweisen oder Gesten.

Verabredungen

Geh frühestens mit 16 Jahren mit jemandem aus. Geh nur mit jemandem aus, der hohe Maßstäbe hat. Deine ersten Verabredungen solltest du in einer Gruppe haben oder zumindest zu viert. Plane Aktivitäten, bei denen der Geist des Herrn dir nahe bleiben kann.

Sexuelle Reinheit

Halte dich in sexueller Hinsicht rein. Geh keine vorehelichen sexuellen Beziehungen ein. Beteilige dich nicht an Gesprächen oder Aktivitäten, die sexuelle Gefühle wecken. Beteilige dich nicht an gleichgeschlechtlichen Aktivitäten. Such Hilfe, wenn du einer Vergewaltigung, Inzest oder sonstigem sexuellem Missbrauch zum Opfer gefallen bist.



Umkehr

Durch das Sühnopfer des Erretters kannst du Vergebung erlangen und von deinen Sünden reingewaschen werden, wenn du Umkehr übst. Bekenne deine Sünden dem Herrn und denen, denen du Unrecht getan hast. Wenn du eine schwere Sünde begangen hast, musst du sie auch deinem Bischof bekennen.

Ehrlichkeit

Sei dir selbst und auch anderen und dem Herrn gegenüber ehrlich. Rede dir nicht ein, dass Unehrllichkeit richtig sei.

Verhalten am Sonntag

Nutze den Sabbat dazu, den Herrn zu verehren, in die Kirche zu gehen, mit der Familie zusammen zu sein und anderen zu helfen. Such am Sabbat nicht nach Vergnügungen und gib auch kein Geld aus. Arbeite sonntags möglichst nicht.

Zehnter und Opfergaben

Zahle den Zehnten voll und bereitwillig. Nimm an der Zehnten-erklärung teil. Befolge das Gesetz des Fastens.

Körperliche Gesundheit

Halte das Wort der Weisheit. Ernähre dich gesund, treib regelmäßig Sport und Sorge für ausreichend Schlaf. Nimm weder Drogen noch Alkohol, Kaffee, Schwarztee oder Tabakwaren zu dir. Missbrauche weder rezeptpflichtige noch frei erhältliche Medikamente.

Dienst am Nächsten

Diene anderen in deinen Aufgaben in der Kirche, zu Hause, in der Schule und im Gemeinwesen. Trachte jeden Tag nach der Führung durch den Heiligen Geist, um zu erkennen, wem du dienen und wessen Bedürfnisse du erfüllen kannst.

Im Glauben vorangehen

Sei dem Herrn und seiner Kirche treu. Bete regelmäßig im Stillen und lies die Schriften. Halte deine Bündnisse und hör auf die Eingebungen des Geistes. Der Herr wird dir helfen, deine Prüfungen und Herausforderungen zu bestehen.



DER JD-LEITGEDANKE

Wir sind

*Töchter unseres himmlischen Vaters,
der uns liebt und den wir lieben. Wir wollen allzeit und in allem,
wo auch immer wir uns befinden, als Zeugen Gottes auftreten
(siehe Mosia 18:9) und von ganzem Herzen
nach den JD-Idealen leben, nämlich:*

Glaube

Göttliches Wesen

Selbstwertgefühl

Wissenserwerb

Eigenverantwortung

Gute Werke und

Redlichkeit

*Indem wir diese Ideale annehmen und uns dementsprechend
verhalten, machen wir uns bereit, unsere Familie
und unser Zuhause zu stärken, heilige Bündnisse einzugehen
und zu halten, die heiligen Handlungen des Tempels zu empfangen
und die Segnungen der Erhöhung zu erlangen.*



DER JD-WAHLSPRUCH UND DAS JD-EMBLEM



Der JD-Wahlspruch lautet: „Wir bekennen uns zu Wahrheit und Rechtschaffenheit.“ Das JD-Emblem stellt eine Fackel dar, die vom JD-Wahlspruch umkränzt wird. Die Fackel steht für das Licht Christi, das alle Menschen einlädt, zu Christus zu kommen (siehe Moroni 10:32). Das Emblem soll alle jungen Damen ermuntern, das Licht Christi hochzuhalten, indem sie seine Gebote halten.



ÜBERBLICK FÜR JUNGE DAMEN

Das Programm Mein Fortschritt wird dir helfen, die Lehren des Herrn Jesus Christus kennen zu lernen und in deinem Leben anzuwenden; es wird dich darauf vorbereiten, im Tempel heilige Bündnisse einzugehen und Familien zu stärken.

Mit den sieben JD-Idealen hilft dir das Programm *Mein Fortschritt*, besser zu verstehen, wer du bist, warum du auf der Erde bist und was du als Tochter Gottes tun sollst, um dich auf den Tag vorzubereiten, an dem du zum Tempel gehst und heilige Bündnisse eingehen wirst. Es wird dir helfen, dich auf deine zukünftige Rolle als glaubenstreue Frau, Ehefrau, Mutter und Führerin im Reich Gottes vorzubereiten. Das Programm lehrt dich, feste Vorsätze zu fassen und in die Tat umzusetzen und Eltern oder Führern über deinen Fortschritt zu berichten. Verhaltensmuster wie diese kannst du dein Leben lang anwenden, um zu lernen und eine bessere Frau zu werden.

Du kannst mit dem Programm *Mein Fortschritt* beginnen, nachdem du von der PV aufgestiegen bist oder nach deiner Taufe, sofern du zwischen 12 und 18 bist. Um das Programm *Mein Fortschritt* abzuschließen, musst du die folgenden Punkte erfüllen:

- Nach den Grundsätzen in der Broschüre *Für eine starke Jugend* leben. Dein Bischof bzw. Zweigpräsident überprüft dies in einem Interview.
- Sechs Erfahrungen zu den JD-Idealen gemacht und ein Projekt zu jedem der sieben Ideale durchgeführt haben.
- Ein eigenes Tagebuch führen.
- Dein Zeugnis vom Erretter, Jesus Christus, aufschreiben.

Wenn du diese Bedingungen erfüllt hast, hast du ein Anrecht auf die *Auszeichnung für die Junge Dame*, nachdem dein Bischof bzw. Zweigpräsident dich im Interview für würdig befunden haben.

Bitte deine Eltern, dir beim Planen und Erfüllen des Programms *Mein Fortschritt* zu helfen. Es kann deine Beziehung zu ihnen stärken, wenn du sie an diesen Erfahrungen teilhaben lässt. Du kannst die Erfahrungen und Projekte an deine persönlichen Umstände, Interessen und Bedürfnisse anpassen, wenn deine



JD-Führer oder deine Eltern vorher zugestimmt haben. Du kannst das Programm *Mein Fortschritt* mit all dem Guten verbinden, was du zu Hause, in der Kirche, in der Schule, im Seminar oder im Gemeinwesen tust.

Wenn du die Bedingungen des Programms schon erfüllst, bevor du in die FHV kommst, kannst du trotzdem weiter Fortschritt machen, indem du zusätzliche Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen sammelst und durchführst, deine eigene Lebensgeschichte zusammenstellst, das Buch Mormon liest und anderen jungen Damen hilfst.



WIE BEGINNEN?

1. Du musst sechs Erfahrungen machen (drei vorgegebene und drei, die du selber wählen kannst) und ein zehnstündiges Projekt zu jedem der sieben JD-Ideale durchführen. Du kannst mit einem beliebigen Ideal anfangen und in beliebiger Reihenfolge weitermachen.
2. Es empfiehlt sich, zunächst die drei vorgegebenen Erfahrungen zu einem Ideal zu machen, bevor du dich den wählbaren Erfahrungen zu diesem Ideal zuwendest.
3. Du kannst dir selbst einteilen, wie schnell du vorankommen möchtest, solltest aber immer an wenigstens einer Erfahrung oder einem Projekt arbeiten. Vielleicht möchtest du dir selbst Ziele setzen, damit dir die beständige Arbeit leichter fällt, beispielsweise monatlich eine Erfahrung machen oder ein Projekt durchführen oder wenigstens neun im Jahr.
4. Du kannst dir selbst bis zu zwei Erfahrungen zu jedem JD-Ideal ausdenken oder die vorgegebenen so abwandeln, dass sie zu deinen persönlichen Interessen, Zielen und Verhältnissen passen. Hol dir die Zustimmung deiner Eltern oder einer JD-Führerin, bevor du damit beginnst.
5. Sammle zuerst die sechs Erfahrungen, die für ein Ideal verlangt werden, bevor du mit dem dazugehörigen Projekt anfängst.
6. Bitte deine Eltern oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung, ehe du mit einem Projekt beginnst.
7. Andere können dir bei deinen Projekten helfen, aber du musst an jedem mindestens zehn Stunden selbst arbeiten.
8. Sprich mit deinen Eltern oder einer JD-Führerin, wenn du eine Erfahrung zu den JD-Idealen gemacht oder ein Projekt beendet hast. Lass sie die jeweilige Erfahrung in deinem Heft *Mein Fortschritt* abzeichnen. Halte deine Fortschritte auf dem Berichtsblatt für das Programm *Mein Fortschritt* in diesem Heft (siehe Seite 67) fest.



9. Nachdem alle sechs Erfahrungen und das Projekt zu einem Ideal abgeschlossen sind, wird dir deine Führerin ein Abzeichen überreichen, das du auf deine Leistungsurkunde für das Programm *Mein Fortschritt* in diesem Heft einkleben kannst (siehe Seite 68).
10. Es empfiehlt sich, während deiner ganzen Zeit bei den Jungen Damen am Programm *Mein Fortschritt* zu arbeiten. Nachdem du die *Auszeichnung für die Junge Dame* erhalten hast, machst du weitere Fortschritte, indem du den Vorschlägen auf Seite 64 folgst.
11. Gehe mit deinem Vater, deiner Mutter oder deiner Führerin die Abschnitte *Auszeichnung für die Junge Dame* und *Ständiger Fortschritt* in diesem Heft (siehe Seiten 63–64) durch, sobald alle Bedingungen des Programms *Mein Fortschritt* erfüllt sind.



*ERFAHRUNGEN
UND PROJEKTE
ZU DEN JD-IDEALEN*





GLAUBE

*Glaube heißt nicht, dass man eine vollkommene
Kenntnis von etwas hat;
wenn ihr darum Glauben habt, so hofft ihr auf etwas,
was man nicht sieht, was aber doch wahr ist. (Alma 32:21)*





ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL GLAUBE

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Erfahre aus den heiligen Schriften und von den lebenden Propheten etwas über den Glauben. Lies Hebräer 11, Alma 32:17–42, Ether 12:6–22 und Joseph Smith – Lebensgeschichte 1:11–20. Lies auch zwei Generalkonferenz-Ansprachen über den Glauben. Übe deinen eigenen Glauben aus, indem du dir das Beten zur Gewohnheit in deinem Leben machst. Fange mit einem regelmäßigen Morgen- und Abendgebet an. Besprich nach drei Wochen Übung mit deinem Vater, deiner Mutter oder deiner Führerin, was du über Glauben und tägliches persönliches Gebet gelernt hast. Halte in deinem Tagebuch fest, wie du über den Glauben und das Gebet denkst.
- 2. Finde heraus, welche Grundsätze des Glaubens Helamans junge Krieger von ihren Müttern gelehrt bekamen. Lies dazu Alma 56:45–48 und 57:21. Befasse dich damit, was *Die Familie – eine Proklamation an die Welt* (siehe Seite II) über die Rolle der Mutter aussagt. Besprich mit einer Mutter, Großmutter oder Führerin, welche Eigenschaften eine Frau braucht, um Kindern beizubringen, Glauben zu haben und ihre Entscheidungen auf die Grundlage von Evangeliumswahrheiten zu stellen. Wie können dir diese Grundsätze schon heute nützen und dich darauf vorbereiten, einmal Mutter zu sein? Halte deine Gedanken in deinem Tagebuch fest.
- 3. Nach den Evangeliumsgrundsätzen zu leben erfordert Glauben. Wähle einen Grundsatz wie Gebet, Zehnter, Fasten, Umkehr oder Sabbatheiligung aus. Plane dann eine Lektion für den Familienabend darüber, wie der Glaube dir hilft, nach diesem Grundsatz zu leben, und halte sie im Kreise deiner Familie oder anderswo ab. Bitte nach Möglichkeit ein Familienmitglied, von einer Erfahrung zu berichten, die seinen Glauben gestärkt hat. Berichte auch von deinen eigenen Erfahrungen. Schreibe eine dieser Erfahrungen in dein Tagebuch und beschreibe, wie du über den Glauben denkst.



Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Lerne mehr über das Abendmahl. Lies über das letzte Abendmahl in Matthäus 26:26–28, Markus 14:22–24 und Lukas 22:17–20. Hör beim Segnen des Abendmahls gut zu und achte auf den Inhalt der Abendmahlsgebete und -lieder. Denke darüber nach, warum wir Brot und Wasser nehmen. Schreibe nach drei Wochen Übung einiges von dem, was du versprichst, wenn du das Abendmahl nimmst und dich an deine Taufbündnisse erinnerst, in dein Tagebuch.
- 5. Erweitere dein Verständnis für das Sühnopfer Jesu Christi, indem du die folgenden Schriftstellen liest: Jesaja 53:3–12; Johannes 3:16,17; Römer 5; 2. Nephi 9:6,7, 21–26; Alma 7:11–13; 34:8–17 und Lehre und Bündnisse 19:15–20. Halte in deinem Tagebuch fest, wie du über den Erretter und das, was er für dich getan hat, denkst. Du kannst auch in einer Zeugnisversammlung über deine Gefühle sprechen.
- 6. Erweitere dein Verständnis für den Erlösungsplan. Zu den Quellen für das Studium gehören 2. Nephi 9:1–28, 11:4–7, Mose 4:1–4, Offenbarung 12:7–9, Lehre und Bündnisse 76:50–113; 93:33,34, Abraham 3:24–27 und 1. Korinther 15:22. Zeichne ein Bild des Erlösungsplans oder besorge dir eins, in dem das vorirdische Leben, die Geburt, das Erdenleben, der Tod, der Tag des Gerichts und die Zeit danach zu erkennen sind. Erkläre den Erlösungsplan anhand dieses Bildes deiner Klasse, deiner Familie oder einem Freund bzw. einer Freundin. Sprich darüber, wie deine Kenntnis des Plans sich auf deine Handlungen auswirkt.



____ 7. Der Herr hat uns geboten, den Zehnten zu zahlen. Lies Lehre und Bündnisse 119 und Maleachi 3:8–12. Du beweist deinen Glauben, indem du das Gesetz des Zehnten befolgst. Zahle ihn darum voll. Halte nach drei Monaten in deinem Tagebuch fest, wie das Zahlen des Zehnten deinen Glauben hat wachsen lassen. Zähle große und kleine Segnungen in deinem Leben auf, die du aufgrund deines Glaubens erhalten hast.

____ 8. _____

____ 9. _____



PROJEKT ZUM JD-IDEAL GLAUBE

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Glaube ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Lerne *Der lebendige Christus* (siehe Umschlaginnenseite vorn) auswendig und denke dabei über den Einfluss des Erretters auf dein Leben nach.
- Hilf beim Anlegen, Pflegen oder Abernten eines Gemüsegartens und denke dabei daran, dass der Glaube wie ein Samenkorn ist.
- Nimm in deiner Gemeinde bzw. deinem Zweig an einer Klasse über Genealogie teil und stelle von Verwandten oder anderen, die ihren Glauben bewiesen haben, Berichte zusammen. Du kannst auch deine Angehörigen oder andere befragen und ihre Berichte festhalten.
- Lies das ganze Buch Mormon und halte dich an die Anweisungen in Moroni 10:4.
- Verfasse eigene Geschichten, Gedichte oder Lieder oder gestalte ein künstlerisches Projekt, um deinen Glauben an Jesus Christus zu veranschaulichen.



Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____



GÖTTLICHES WESEN

[Erhaltet] an der göttlichen Natur Anteil . . . , setzt allen Eifer daran, mit eurem Glauben die Tugend zu verbinden, mit der Tugend die Erkenntnis, mit der Erkenntnis die Selbstbeherrschung, mit der Selbstbeherrschung die Ausdauer, mit der Ausdauer die Frömmigkeit, mit der Frömmigkeit die Brüderlichkeit und mit der Brüderlichkeit die Liebe. (2 Petrus 1:4–7)



Ich habe göttliche Eigenschaften ererbt,
die ich nach besten Kräften entfalten will.



ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL GÖTTLICHES WESEN

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Was gehört zu den göttlichen Eigenschaften einer Tochter Gottes? Lies *Die Familie – eine Proklamation an die Welt* (siehe Seite II), 2 Petrus 1, Alma 7:23,24 und Lehre und Bündnisse 121:45. Gib in eigenen Worten wieder, welche göttlichen Eigenschaften bei dem, was du gelesen hast, angesprochen werden. Denke darüber nach, wie du dir jede dieser Eigenschaften aneignen und fördern kannst. Halte deine Vorstellungen in deinem Tagebuch fest.
- 2. Lerne mehr darüber, was es heißt, Frau zu sein und dankbar dafür zu sein. Lies Sprichwörter 31:10–31 und zwei Ansprachen über das Frausein in Konferenzausgaben der Kirchenzeitschriften. Befasse dich damit, was *Die Familie – eine Proklamation an die Welt* (siehe Seite II) darüber aussagt, was es bedeutet, Ehefrau und Mutter zu sein. Frage dann deine Mutter oder eine andere Mutter, die du bewunderst, was ihrer Meinung nach wichtige Eigenschaften einer Mutter sind. Notiere die Eigenschaften in deinem Tagebuch. Suche dir dann eine dieser Eigenschaften aus und bemühe dich, sie zu entwickeln. Berichte deinen Eltern oder deiner JD-Führerin nach zwei Wochen über deinen Erfolg.
- 3. Verbessere dein Familienleben. Gib dir zwei Wochen lang besonders Mühe, deine Beziehung zu einem Familienmitglied zu stärken, indem du ihm durch deine Taten deine Liebe zeigst. Unterlasse es, diese Person zu kritisieren oder unfreundlich mit ihr zu sprechen und achte auf ihre positiven Eigenschaften. Schreibe ihr etwas, was sie aufmuntert, bete für sie, versuch, ihr nützlich zu sein, und sage ihr, dass du sie lieb hast. Rede mit deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin über deine Erfahrungen.





Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Lerne die Abendmahlsgebete in Lehre und Bündnisse 20:77,79 auswendig. Hör aufmerksam zu, wenn die Gebete beim Abendmahl gesagt werden, und denk darüber nach, was es bedeutet, dass du den Namen Jesu Christi auf dich nimmst, und wie sich das auf dein Verhalten und deine Entscheidungen auswirken soll. Halte deine Taufbündnisse ein. Beginne damit, täglich etwas zu tun, was dir hilft, dich an den Herrn Jesus Christus zu erinnern. Trage nach zwei Wochen deine Erfahrungen in dein Tagebuch ein.
- 5. Bemühe dich, deinen Eltern gehorsamer zu sein. Lies Lukas 2:40–51. Gewöhne dir an, gehorsam zu sein, indem du dich besonders bemühest, das zu tun, worum dich deine Eltern bitten, ohne daran erinnert werden zu müssen. Trage nach zwei Wochen in dein Tagebuch ein, inwiefern mehr Gehorsam dich dazu anspricht, so weiterzumachen.
- 6. Entfalte deine göttlichen Eigenschaften. Lies Matthäus 5:9, Johannes 15:12, Galater 5:22,23, Kolosser 3:12–17, 1 Johannes 4:21 und Moroni 7:44–48. Lerne deinen Lieblingsvers aus diesen Abschnitten auswendig. Arbeite die göttlichen Eigenschaften heraus, die in diesen Schriftstellen erwähnt werden. Wähle eine Eigenschaft aus und strenge dich zwei Wochen lang an, sie zu einem Teil deines täglichen Lebens zu machen. Halte deinen Fortschritt und deine Erfahrungen in deinem Tagebuch fest.



___ 7. Lerne die Definition des Wortes Friedensstifter. Finde und lies dann fünf Schriftstellen, die etwas über Friedensstifter lehren. Werde selbst ein vorbildlicher Friedensstifter, indem du zu Hause und in der Schule weder kritisierst noch dich beklagst noch schlecht über andere sprichst oder unfreundlich mit ihnen redest. Bitte jeden Morgen und Abend deinen himmlischen Vater, dir dabei zu helfen. Schreibe nach zwei Wochen in dein Tagebuch, welche neuen Gewohnheiten du entwickeln möchtest.

___ 8. _____

___ 9. _____





PROJEKT ZUM JD-IDEAL GÖTTLICHES WESEN

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Göttliches Wesen ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Entwickle eine Fähigkeit, die du in deinem zukünftigen Zuhause brauchen kannst, beispielsweise kochen, nähen, Dinge reparieren oder Raumgestaltung. Bringe jemand anderem diese Fähigkeit bei.
- Stehe jemandem, der Hilfe braucht, über einen längeren Zeitraum hinweg bei, zum Beispiel einer jungen Mutter, einem Behinderten oder einem älteren Menschen.
- Zähle auf, welche Aufgaben laut *Die Familie – eine Proklamation an die Welt* (siehe Seite II) der Frau zukommen und führe ein Projekt durch, das dir eine dieser Aufgaben näher bringt.
- Nutze eine Kunst oder eine Fähigkeit, die du gelernt hast, um etwas für dein zukünftiges Zuhause anzufertigen.
- Führe ein Projekt durch, das die Einigkeit unter deinen Angehörigen, in deiner Schule oder im Gemeinwesen fördert.



Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____





SELBSTWERTGEFÜHL

Denkt daran: Die Seelen haben großen Wert in den Augen Gottes. (LuB 18:10)





ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL SELBSTWERTGEFÜHL

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- ___ 1. Du bist eine Tochter des himmlischen Vaters, der dich kennt und liebt. Lies Psalm 8:4–6, Jeremia 1:5, Johannes 13:34, Lehre und Bündnisse 18:10 und Abraham 3:22,23. Schreibe in dein Tagebuch, inwiefern diese Schriftstellen belegen, dass der himmlische Vater dich liebt und um dich besorgt ist.

- ___ 2. Lerne, wie wichtig Planung und Vorbereitung sind. Lies Lehre und Bündnisse 88:119. Liste in deinem Tagebuch auf, was du dir für dein zukünftiges Zuhause, deine Familie und deine Ausbildung erhoffst oder wünschst und halte auch andere wichtige Dinge fest, die du in deinem Leben erreichen möchtest, beispielsweise Ehefrau und Mutter werden. Stell dann einen Plan auf, mit dem du diese Ziele erreichen kannst. Besprich diesen Plan mit einem Familienmitglied, einem Führer, einem Freund oder einer Freundin.

- ___ 3. Lies Lehre und Bündnisse 18:10 und 121:45. Tu was du kannst, um andere zu erbauen, damit sie sich wertvoll fühlen. Achte zwei Wochen lang auf die positiven Eigenschaften und Qualitäten anderer. Lobe sie schriftlich oder mündlich dafür. Schreibe in dein Tagebuch, was du über den Wert des einen oder anderen gelernt hast, und wie dein eigenes Vertrauen wächst, wenn du andere erbaust.



Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Beteilige dich an einem Tanz, einem Vortragsabend, einer Musik- oder Schauspielaufführung deiner Schule, deines Gemeinwesens oder der Kirche. Wie hat deine Mitwirkung bei dieser Aktivität dein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt? Halte deine Gedanken in deinem Tagebuch fest.
- 5. Treffe dich mit deinen lebenden Verwandten, um so viele Angaben wie möglich über deine Genealogie zu bekommen. Erstelle dann eine Ahnentafel deiner Familie und führe sämtliche heiligen Handlungen des Tempels auf, die für jeden vollzogen worden sind.
- 6. Finde heraus, wie wichtig der Patriarchalische Segen ist. Stelle fest, wozu er gegeben wird, wer ihn geben kann und wie man sich darauf vorbereitet, ihn zu empfangen. Besprich mit deinem Vater, deiner Mutter oder einem Führer der Kirche, wie der Patriarchalische Segen dich in deinem Leben leiten kann. Wenn du deinen Segen noch nicht bekommen hast, bereite dich darauf vor, ihn zu empfangen.
- 7. Der himmlische Vater hat dir besondere Gaben gegeben. Lies 1. Korinther 12:4–12; 13; Moroni 7:12,13, 10:8–18 und Lehre und Bündnisse 46:11–26. Bitte ein Familienmitglied, eine JD-Führerin und einen Freund oder eine Freundin, positive Eigenschaften aufzuschreiben, die der Herr dir gegeben hat. Schreibe diese Gaben in dein Tagebuch und halte fest, wie du sie weiterentwickeln und dazu nutzen kannst, deiner Familie und anderen zu dienen.



8. _____

9. _____



PROJEKT ZUM JD-IDEAL SELBSTWERTGEFÜHL

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Selbstwertgefühl ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Verfasse eine Geschichte deines eigenen Lebens oder deiner Familie. Nimm dazu Tagebucheintragungen, Bilder und wichtige Unterlagen zu Hilfe.
- Unterrichte jemanden oder gib Nachhilfe in einem Schulfach, in der Musik, im Sport oder im künstlerischen Bereich.
- Führe ein Projekt durch, das die Lebenssituation von jemandem verbessert, der in Not ist.
- Leite einen Jugendchor, eine Aufführung, eine Talentshow, eine Kunstausstellung oder wirke anderweitig daran mit.
- Eigne dir eine Fähigkeit an, die dir bei einer gegenwärtigen oder künftigen Beschäftigung Gewinn bringen kann.



Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

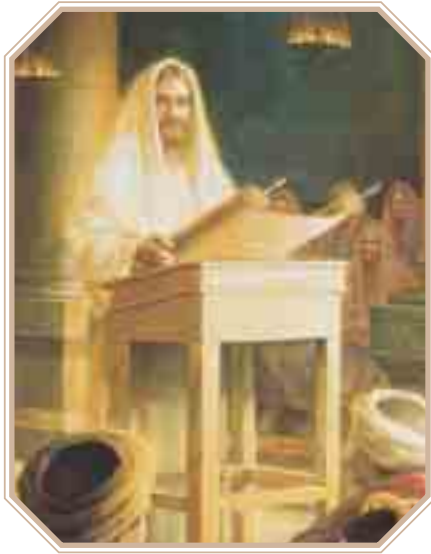
Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____



WISSENERWERB

*Trachtet nach Wissen, ja, durch Lerneifer
und auch durch Glauben. (LuB 88:118)*



Ich will mich unablässig bemühen, zu lernen
und mich weiterzuentwickeln.



ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL WISSENSERWERB

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Finde heraus, wie wichtig es ist, sich Wissen anzueignen, indem du folgende Schriftstellen liest: Sprichwörter 1:5, 4:7; 2. Nephi 28:30 und Lehre und Bündnisse 88:78–80, 118; 90:15; 130:18,19; 131:6. Denke darüber nach, warum du Wissen und Verständnis brauchst, um Evangeliumsgrundsätze in deinem jetzigen und im künftigen Zuhause und Familienleben anwenden zu können. Trage in dein Tagebuch ein, was du über *Wissenserwerb* gelernt hast und besprich es mit einem Familienmitglied oder einer JD-Führerin.
- 2. Führe in deinem Tagebuch Talente auf, die du schon besitzt, und andere, die du noch entwickeln möchtest. Lies Matthäus 25:14–30. Eigne dir eine neue Fähigkeit oder ein neues Talent an, das dir helfen wird, dich um deine zukünftige Familie oder dein zukünftiges Zuhause zu kümmern (zum Beispiel Klavier spielen, singen, einen Haushaltsplan aufstellen, seine Zeit einteilen, kochen, nähen oder Kinder betreuen). Teile deiner Familie, deiner Klasse oder deiner JD-Führerin mit, was du gelernt hast.
- 3. Lerne zwei deiner Lieblingskirchenlieder aus dem Gesangbuch auswendig. Lerne die üblichen Schlagfiguren für die Kirchenlieder und dirigiere dann bei einem Familienabend, in einer JD- oder Kirchenversammlung oder beim Seminar. Lies die Schriftstellen, die unten auf der Seite jedes Liedes angegeben sind.





Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Suche dir einen Evangeliumsgrundsatz aus, den du gerne besser verstehen möchtest (zum Beispiel Glaube, Umkehr, Nächstenliebe, ewige Familie oder die Taufbündnisse). Lies Schriftstellen und Worte von Propheten der Letzten Tage, die mit diesem Grundsatz in Zusammenhang stehen. Bereite eine fünfminütige Ansprache über dieses Thema vor und halte sie dann in einer Abendmahlsversammlung, einer JD-Versammlung, vor deiner Familie oder vor deiner Klasse.
- 5. Bringe etwas über ein Gewerbe oder eine Dienstleistung, die dich interessiert, in Erfahrung. Sprich mit jemandem, der in diesem Bereich arbeitet, und finde heraus, welche Aufgaben seine Stellung mit sich bringt, welche Ausbildung oder Laufbahn er dafür absolvieren musste und inwiefern er mit dem, was er tut, der Gesellschaft nützt. Halte die Informationen, die du bekommst, in deinem Tagebuch fest.
- 6. Lerne den dreizehnten Glaubensartikel auswendig und sage ihn deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin auf. Besuche dann ein Museum oder eine Ausstellung oder geh zu einer Aufführung, wo getanzt oder Musik gemacht, etwas vorgetragen oder etwas dargestellt wird. Nimm dir diesen Glaubensartikel als Richtschnur und beurteile, was du gesehen oder gehört hast. Schreibe deine Gedanken in dein Tagebuch und teile sie deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin mit.



7. Fange an, Geschichten zu erzählen, und übe dich darin. Denk an Menschen, deren Erzählungen dir gefallen haben. Sprich mit ihnen über ihre Fähigkeit und lerne, wie man eine Geschichte für ein bestimmtes Publikum auswählt und sie mit seiner Stimme, dem Gesichtsausdruck oder Gesten gestaltet. Du kannst dafür Berichte aus dem Leben deiner Vorfahren oder aus den heiligen Schriften verwenden. Erzähle Familienmitgliedern, einer JD- oder PV-Klasse oder einem anderen geeigneten Publikum mindestens zwei verschiedene Geschichten.

8. _____

9. _____





PROJEKT ZUM JD-IDEAL WISSENSERWERB

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Wissenserwerb ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Lerne von deiner Mutter, Großmutter oder einer anderen Frau, die du bewunderst, wie man einen Haushalt führt, reinigt und in Ordnung hält.
- Bereite dich darauf vor, eine höhere Ausbildung zu erhalten und dir gewinnbringende Fähigkeiten anzueignen, indem du dich über die Aufnahmebedingungen von Hoch- oder Handelsschulen sowie über Stipendien, Schulgeld und andere Ausgaben informierst. Bewirb dich um Aufnahme, wenn es angebracht ist.
- Lies Lehre und Bündnisse 89. Verbessere deinen Gesundheitszustand, indem du ein regelmäßiges Fitnessprogramm entwickelst und durchführst und lernst, Speisen zuzubereiten und zu essen, die zu einer gesunden Kost gehören.
- Bereite dich darauf vor, andere zu unterweisen, indem du in deiner Gemeinde bzw. deinem Zweig den Kurs *Das Evangelium* lehren besuchst und abschließt.
- Lass dir von deiner Mutter, Großmutter oder einer Schwester aus deiner Gemeinde bzw. deinem Zweig zeigen, wie man seinen Haushalt führt.



Mein Projekt: _____

38



Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____



EIGENVERANTWORTUNG

Dann entscheidet euch heute, wem ihr dienen wollt ... Ich aber und mein Haus, wir wollen dem Herrn dienen. (Josua 24:15)



Ich will lieber das Gute als das Schlechte wählen
und die Verantwortung für meine Entscheidungen tragen.



ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL EIGENVERANTWORTUNG

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Eine Tochter Gottes kann weise Entscheidungen treffen und Probleme lösen. Lies 1. Nephi 15:8, 2. Nephi 32:3, Alma 34:19–27, Ether 2,3 und Lehre und Bündnisse 9:7–9. Gewöhne dir an, regelmäßig die Schriften zu studieren und zu beten, um Hilfe bei persönlichen Entscheidungen zu bekommen, wie z. B. dass du dir gute Freunde aussuchst, anderen gegenüber freundlich bist, pünktlich aufstehst usw. Besprich mit deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin, wie dir das geholfen hat.
- 2. Lies die Broschüre *Für eine starke Jugend*. Führe in deinem Tagebuch jeden Grundsatz rechtschaffenen Verhaltens auf, der in der Broschüre erklärt ist, und schreibe auf, warum es so wichtig ist, nach diesen Grundsätzen zu leben. Übe, nach rechtschaffenen Grundsätzen zu leben, indem du einen auswählst, bei dem du dich verbessern musst. Beispielsweise könntest du bei der Auswahl von Fernsehprogrammen, Musik, Büchern oder anderen Medien wählerischer sein oder an deinem Auftreten, deinen Ausdrücken oder deiner Ehrlichkeit arbeiten. Teile nach drei Wochen deiner Familie, deiner Klasse oder einer JD-Führerin mit, welchen Fortschritt du bei deinen Bemühungen gemacht hast.
- 3. Lies in 2. Nephi 2 und Lehre und Bündnisse 82:2–10 über Entscheidungsfreiheit. Besprich mit deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin, welche Segnungen und Aufgaben die Entscheidungsfreiheit mit sich bringt. Schreibe in dein Tagebuch, was du unter Entscheidungsfreiheit und den Konsequenzen von Entscheidungen und Handlungen verstehst.



Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Lies in Jesaja 1:18; Alma 26:22; 34:30–35; Moroni 8:25,26 und Lehre und Bündnisse 19:15–20; 58:42,43 über Umkehr. Halte in deinem Tagebuch fest, was dir die Umkehr bedeutet. Studiere den Umkehrprozess, bete um Führung und wende die Grundsätze der Umkehr in deinem Leben an.
- 5. Erfahre etwas über den Heiligen Geist. Lies und besprich die folgenden Schriftstellen mit deinem Vater, deiner Mutter, einer JD-Führerin, einem Freund oder einer Freundin: Ezechiel 36:26,27; Johannes 14:26; 16:13; Galater 5:22–25; 2. Nephi 32:5; Moroni 10:4,5 und Lehre und Bündnisse 11:12–14. Schreibe dann in dein Tagebuch, wie der Heilige Geist dir helfen kann, in deinem täglichen Leben gute Entscheidungen zu treffen. Bete und lebe so, dass du der Begleitung des Heiligen Geistes würdig bist.
- 6. Befasse dich mit dem JD-Leitgedanken und was er darüber aussagt, wer du bist, was du tun sollst und warum du es tun sollst. Halte in deinem Tagebuch fest, wie du dein Auftreten, Verabredungen und deinen Medienkonsum Tag für Tag gestalten willst, um sittlich rein und würdig sein zu können, in den Tempel zu gehen.
- 7. Entscheidungen zu treffen ist ein Teil des Plans, den der himmlische Vater für uns aufgestellt hat. Lies Mose 4:1–4, 7:32 und 2. Nephi 9:51. Gewöhne dir an, klug mit Geld umzugehen, indem du in einem Haushaltsplan festhältst, was du sparen oder ausgeben möchtest, einschließlich des Zehnten. Komme mit deinem Budget wenigstens drei Monate aus. Setze Prioritäten, um zunächst deine wichtigsten Bedürfnisse abdecken zu können, ehe du dir deine Wünsche erfüllst.



8. _____

9. _____



PROJEKT ZUM JD-IDEAL EIGENVERANTWORTUNG

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Eigenverantwortung ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Verwende Für eine starke Jugend als Richtschnur und organisiere unter der Anleitung deiner Führer eine Diskussionsrunde, eine Modenschau oder dergleichen oder beteilige dich daran. Damit sollst du dir selbst und anderen Jugendlichen helfen, nach den Grundsätzen des Herrn zu leben.
- Wirke unter Anleitung deiner Führer an der Planung oder Leitung einer Tanzveranstaltung oder einer anderen Aktivität mit, wo anständig getanzt wird und wo die Musik, die Beleuchtung und die Atmosphäre gut und angenehm sind.
- Stell ein Programm auf, das zur sinnvollen Nutzung von Fernsehen, Musik, Computern, Internet und anderen Medien zu Hause beiträgt, und halte dich daran. Gib deine Idee an andere weiter.
- Erwirb dir Grundkenntnisse, wie man Kleider ändert und repariert und passe deine Garderobe den Grundsätzen für anständige Kleidung an.
- Lerne, zu Hause ordentlicher zu sein, indem du ein Putz- oder Aufräumprojekt durchführst.





Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____



GUTE WERKE

*Darum lasst euer Licht vor diesem Volk so leuchten,
dass sie eure guten Werke sehen können und euren Vater
im Himmel preisen. (3. Nephi 12:16)*



Ich will gut sein zu meinen Mitmenschen und durch rechtschaffenes Dienen das Gottesreich aufbauen.



ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL GUTE WERKE

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Finde heraus, warum das Dienen so ein grundlegender Evangeliumsgrundsatz ist. Lies Matthäus 5:13–16; 25:34–40; Galater 6:9,10; Jakobus 1:22–27; Mosia 2:17; 4:26 und 3. Nephi 13:1–4. Manchmal bemerkst du nicht, was andere leisten – sie bereiten beispielsweise Mahlzeiten zu, hören kleinen Kindern zu oder lesen ihnen vor, reparieren Kleidung oder helfen einem Bruder oder einer Schwester. Halte zwei Wochen lang in deinem Tagebuch die unscheinbaren Dienste der Mitglieder deiner Familie oder anderer fest. Beweise ihnen deutlich deinen Dank dafür.
- 2. Dienen ist ein Grundprinzip in der Familie. Hilf zwei Wochen lang mit, den Speiseplan deiner Familie aufzustellen, die Lebensmittel zu besorgen und die Mahlzeiten mit vorzubereiten. Sorge in dieser Zeit dafür, dass deine Familie die Mahlzeiten gemeinsam einnehmen kann. Berichte deiner Klasse, was du gelernt hast.
- 3. Lies Mosia 18:7–10 und schreibe in dein Tagebuch drei Möglichkeiten, wie du andere trösten und ihnen helfen kannst, ihre Last zu tragen. Führe aus, was du aufgeschrieben hast, und berichte einem Familienmitglied oder einer JD-Führerin über die Erfahrung und wie sich deine Einstellung und dein Verständnis verändert haben.



Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Gib beim Familienabend oder in einem anderen Rahmen eine Lektion über ein Evangeliumsthema. Nutze Bilder, Musik, Beispiele und Demonstrationen für deinen Unterricht. Nimm den Leitfaden *Lehren, die größte Berufung* zu Hilfe. Er liegt in der Gemeindehausbibliothek vor oder ist beim Versand erhältlich.
- 5. Lies Lehre und Bündnisse 58:26–28. Denke darüber nach, wie eine junge Dame oder auch eine Ehefrau und Mutter diese Schriftstelle auf ihre Familie beziehen kann. Mache dir Dienen zur festen Gewohnheit, indem du dir ein Familienmitglied aussuchst, dem du helfen kannst. Hilf dieser Person mindestens einen Monat lang. Halte in deinem Tagebuch fest, was du getan hast und wie du dich bei der Erfahrung gefühlt hast.
- 6. Verbringe mindestens drei Stunden damit, außerhalb deiner Familie zu dienen. Bitte deine Gemeinde- bzw. Zweig-FHV-Leiterin oder einen Führer im Gemeinwesen um Vorschläge, wie du dienen kannst. Du kannst z. B. auf Kinder aufpassen, während ihre Eltern in den Tempel gehen, Spielsachen für eine Kleinkinderbetreuungsstätte anfertigen, sammeln oder ausbessern, das Gemeindehaus putzen oder Besorgungen für Leute machen, die nicht aus dem Haus gehen können oder Hilfe brauchen, oder ihnen etwas vorlesen. Halte in deinem Tagebuch fest, wie die Leute reagiert haben, denen du gedient hast, und füge weitere Möglichkeiten hinzu, wie du künftig dienen kannst.



___ 7. Bete darum, eine missionarische Erfahrung zu machen. Lies Matthäus 24:14; 28:19 und Lehre und Bündnisse 88:81. Lade Freunde und Freundinnen, die nicht der Kirche angehören oder weniger aktiv sind, ein, dich zu einer Kirchenversammlung oder -aktivität zu begleiten. Stelle deinen Freund bzw. deine Freundin den anderen vor und Sorge dafür, dass er oder sie gut in die Aktivität einbezogen ist. Gib dein Zeugnis vom Evangelium und lade ihn oder sie ein, wiederzukommen.

___ 8. _____

___ 9. _____



PROJEKT ZUM JD-IDEAL GUTE WERKE

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Gute Werke ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Plane ein Projekt mit, bei dem dein Gemeinwesen gesäubert oder verschönert wird, und nimm daran teil.
- Bereite dich vor, einen Haushalt zu führen, indem du Rezepte sammelst, Lebensmittel einkaufst und Mahlzeiten für deine Familie vorbereitest.
- Setze dich mit deiner Familie zusammen, um die Namen einiger verstorbener Verwandter festzuhalten, die nicht der Kirche angehört haben. Stelle ihre Geburts- und Todesdaten fest und reiche ihre Namen beim Tempel ein. Hilf mit, eine Tempelfahrt zu planen und lasse dich für diese Verwandten taufen.
- Lass dich für Notfallsituationen schulen. Nimm beispielsweise an einem Erste-Hilfe-Kurs teil und lerne etwas über Wiederbelebung und Lebensrettung.
- Diene anderen. Arbeite freiwillig im Gemeinwesen, beteilige dich an Sammelaktionen für Hilfsorganisationen, kümmere dich ausgiebig um Kinder oder ältere Leute oder gib Nachhilfeunterricht in der Schule oder im Gemeinwesen.



Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____





REDLICHKEIT

Ich gebe, bis ich sterbe, meine Unschuld nicht preis. (Ijob 27:5)



Ich will den sittlichen Mut haben,
mein Handeln nach meiner Erkenntnis
von Recht und Unrecht auszurichten.



ERFAHRUNGEN ZUM JD-IDEAL REDLICHKEIT

Mach die drei folgenden Erfahrungen zu dem Ideal. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 1. Lies Moroni 10:30–33 und denke darüber nach, was es bedeutet, auf alles zu verzichten, was ungöttlich ist. Lies die *Grundsätze für eine starke Jugend* auf den Seiten 2–4 in diesem Heft. Überlege dir, wie sich die Grundsätze des Herrn von denen der Welt unterscheiden. Halte in deinem Tagebuch deine persönlichen Grundsätze fest, was deine Handlungen, Literatur, Filme, Fernsehen, Internet, Musik und Gespräche betrifft. Füge deinen Plan hinzu, wie du sittlich rein und würdig bleiben willst, so dass du in den Tempel gehen kannst. Halte deine Gedanken und Ziele in deinem Tagebuch fest, nachdem du diese Grundsätze mindestens einen Monat lang befolgt hast, und bleibe deinen Vorsätzen auch weiterhin treu.
- 2. Gewöhne dir an, stets redlich zu sein, indem du eine Verhaltensweise aussuchst, die du ändern möchtest. Dazu kann gehören, Klatsch und unanständige Witze zu vermeiden, nicht zu fluchen, nicht zu lästern, nicht leichtfertig mit heiligen Dingen umzugehen, immer bei der Wahrheit zu bleiben, sittlich rein zu sein sowie bei schulischen Arbeiten und anderen Aktivitäten ehrlich, zuverlässig und vertrauenswürdig zu sein. Bete täglich, dass der Heilige Geist dir hilft, redlich zu bleiben. Nachdem du dir das angewöhnt hast, halte deine Gedanken in deinem Tagebuch fest. Rede mit deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin über deine Erfahrungen.
- 3. Studiere das Leben mehrerer Personen in den heiligen Schriften, die redlich gelebt haben. Lies Genesis 39, das Buch Ester, Daniel 3 und 6, Apostelgeschichte 26, Lehre und Bündnisse 124:15 und Joseph Smith – Lebensgeschichte 1:21–25. Stelle fest, wie diese Leute



Redlichkeit bewiesen haben, und schreibe es in dein Tagebuch. Denk nach, ob du schon einmal den Mut hattest, Redlichkeit zu beweisen, und insbesondere, ob dich damit beliebt gemacht hast. Berichte über diese Erfahrung und deine Gefühle in einer Zeugnisversammlung oder im Unterricht oder berichte deinem Vater, deiner Mutter oder einer JD-Führerin.

Mach drei weitere Erfahrungen zu diesem Ideal. Wähle eine der folgenden Möglichkeiten oder denke dir selbst etwas aus. Dein Vater, deine Mutter oder deine JD-Führerin müssen die Erfahrungen, die du dir selbst ausdenkst, genehmigen, bevor du anfängst. Lasse deinen Vater, deine Mutter oder deine Führerin jede Erfahrung unterschreiben und datieren, wenn du damit fertig bist.

- 4. Schlage das Wort *Redlichkeit* in einem Wörterbuch nach. Frage deine Mutter, Großmutter oder eine andere Frau, die du achtest, wie sie das Wort auffasst und anwendet. Stelle eine Liste auf, wie du deine Handlungen mit deinem Wissen darüber, was richtig und falsch ist, in Einklang bringen kannst, und notiere in deinem Tagebuch, was es für dich bedeutet, redlich zu sein.
- 5. Lerne, wie man als Zeuge auftritt. Lies Mosia 18:9. Schreibe dann in dein Tagebuch, wie du selbst „allzeit und in allem“, wo auch immer du dich befinden magst, „als Zeuge Gottes“ auftreten kannst. Wähle eine deiner Verhaltensweisen aus, die du verbessern musst, um ein besseres Vorbild sein zu können. Entwickle Redlichkeit in deinem Leben, indem du dein neues Verhalten zwei Wochen lang in die Tat umsetzt. Halte deinen Fortschritt in deinem Tagebuch fest.
- 6. Nach dem Gesetz des Fastens zu leben, bietet eine Gelegenheit, Redlichkeit in die Tat umzusetzen. Enthalte dich an einem festgesetzten Fastsonntag jeglicher Speisen und Getränke für zwei aufeinander folgende Mahlzeiten und beteilige dich am Fastopfer deiner Familie. Faste für einen bestimmten Zweck. Du kannst für kranke Freunde fasten oder dafür, eine schlechte Gewohnheit zu überwinden, außerdem für einen



besonderen Segen für dich selbst oder für jemand anders oder um Dank zu sagen. Beginne und beende dein Fasten mit einem Gebet.

- ___ 7. Zähle die Themen, Tendenzen und Probleme auf, die die Familie schwächen. Lies das Geleitwort der Ersten Präsidentschaft auf Seite 1 in diesem Heft und studiere den Rat von Gottes heutigem Propheten, der in den Kirchenzeitschriften abgedruckt ist. Halte in deinem Tagebuch fest, wie du planst, deine Familie und dein Zuhause zu stärken, und sprich auch mit deinen Führern oder Eltern darüber.

- ___ 8. _____

- ___ 9. _____



PROJEKT ZUM JD-IDEAL REDLICHKEIT

Gestalte nach den sechs Erfahrungen zum JD-Ideal Redlichkeit ein Projekt, bei dem du anwendest, was du gelernt hast. Es kommt darauf an, dass du dich dabei anstrengst und wenigstens zehn Stunden dafür brauchst. Trachte gebeterfüllt nach der Führung des Heiligen Geistes, um ein sinnvolles Projekt zu finden.

Bitte deinen Vater, deine Mutter oder eine JD-Führerin um ihre Zustimmung zu dem Projekt, ehe du damit beginnst. Schreibe eine Auswertung, nachdem du fertig bist. Es folgen nun einige Ideen für ein Projekt zu diesem Ideal.

- Mache dir deine Pflichten gegenüber anderen bewusst, wenn du einer Mannschaft oder einer Gruppe angehörst oder eine führende Stellung in der Schule oder im Gemeinwesen bekleidest, und erfülle sie.
- Notiere Beispiele, wie Mitglieder deiner Familie bewiesen haben, welche Rolle Redlichkeit in ihrem Leben spielt.
- Nimm dir 1 Timotheus 4:12 als Richtschnur und organisiere eine Aktivität, bei der du beweisen kannst, „den Gläubigen ein Vorbild“ zu sein.
- Bereite dich darauf vor, die Bündnisse im Tempel einzugehen, indem du ein Kleidungsstück anfertigst und trägst, das den Grundsätzen für anständige Kleidung genügt, die aus der Broschüre *Für eine starke Jugend* und aus den Worten der lebenden Propheten hervorgehen.
- Studiere die Themen Keuschheit und sittliche Reinheit in den Ansprachen von Generalautoritäten und finde heraus, warum diese Grundsätze so wichtig für dein Glückseligkeit und deine Vorbereitung auf den Tempel sind. Fertige etwas an (z. B. ein Bild, eine Zitatensammlung oder eine handgestickte Decke), was dich täglich an deinen Vorsatz erinnert, sittlich rein und würdig zu sein, in den Tempel zu gehen.



Mein Projekt: _____

Mein Plan zur Durchführung des Projekts:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Genehmigung: _____

Voraussichtliches Datum der Fertigstellung: _____



DIE AUSZEICHNUNG FÜR DIE JUNGE DAME

Wenn du das Programm *Mein Fortschritt* abgeschlossen hast, bis du berechtigt, die *Auszeichnung für die Junge Dame* zu empfangen. Um sie zu erhalten, musst du:

- Nach den Grundsätzen in der Broschüre *Für eine starke Jugend* leben. Dein Bischof bzw. Zweigpräsident überprüft dies in einem Interview.
- Sechs Erfahrungen zu den JD-Idealen gemacht und ein Projekt zu jedem der sieben Ideale durchgeführt haben.
- Ein eigenes Tagebuch führen.
- Dein Zeugnis vom Erretter, Jesus Christus, aufschreiben.

Diese Auszeichnung ist eine Anerkennung dafür, dass du würdig bist und dass du alle Bedingungen des Programms *Mein Fortschritt* erfüllt hast. Als Empfängerin dieser Auszeichnung hast du bewiesen, dass du den Weg zu deinem Fortschritt in deinem Leben verankert hast. Du bist bereit, heilige Tempelbündnisse einzugehen und zu halten. Du hast den Vorsatz, die Gebote zu halten, anderen zu dienen, deine Talente und Gaben zu entfalten und sie zum Nutzen anderer anzuwenden. Du wirst dich bemühen, dein Zuhause und deine Familie zu stärken.

Die Auszeichnung für die Junge Dame kann in einer Abendmahlsversammlung überreicht werden. Lebe weiterhin glaubenstreu nach den Grundsätzen in *Für eine starke Jugend*, nachdem du die Auszeichnung empfangen hast. Wende das, was du gelernt hast, an, wenn du in die FHV kommst, und bereite dich darauf vor, im Tempel heilige Bündnisse mit dem Vater im Himmel zu schließen. Dabei wirst du Freude und Glücklichkeit finden.



STÄNDIGER FORTSCHRITT

Wenn du mit dem Programm *Mein Fortschritt* fertig wirst, bevor du in die FHV kommst, kannst du anderen jungen Damen helfen, die noch an ihrem Programm arbeiten. Unter der Leitung der Gemeinde- bzw. Zweig-JD-Leiterin kannst du beauftragt werden, einer oder mehreren jungen Damen mit ihrem Programm *Mein Fortschritt* persönlich zu helfen. Alle Projekte und Erfahrungen müssen trotzdem noch von den Eltern oder Führerinnen unterschrieben werden.

Du kannst weiter Fortschritt machen, indem du zusätzliche Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen sammelst und erfüllst, das Buch Mormon liest, deine eigene Lebensgeschichte zusammenstellst, zum Seminar gehst und die Anforderungen des Seminars erfüllst und anderen jungen Damen bei ihrem Programm *Mein Fortschritt* hilfst.

Wenn du einer anderen jungen Dame hilfst, kannst du Folgendes tun:

- Sie ermuntern, zusammen mit ihren Eltern geeignete Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen auszuwählen.
- Ihr helfen, die Ziele für die Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen zu erreichen.
- Ihr helfen, die Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen schriftlich festzuhalten.
- Ihr helfen, die Evangeliumsgrundsätze zu verstehen, die die Erfahrungen und Projekte zu den JD-Idealen vermitteln sollen.
- Sie ermuntern, ihre Familie an den Erfahrungen und Projekten zu den JD-Idealen teilhaben zu lassen.
- Ein Vorbild für eine rechtschaffene Tochter Gottes sein.
- Ihre Freundin sein.





STICHWORTVERZEICHNIS








- Abendmahl, 14, 21
Als Zeuge auftreten, 56, 58
Anstand, 41, 42, 44, 58
Ausbildung, 27, 30, 34, 35, 37
Berufe, 30, 35
Buch Mormon, 16, 64
Bündnisse, 14, 21, 58
Dankbarkeit, 14, 15, 48
Dienen, 23, 30, 48, 49, 51
Einigkeit, 23
Entscheidungsfreiheit, 41, 42, 49, 55
Erlösungsplan, 14, 27, 41, 42
Fähigkeiten, 16, 23, 30, 34, 35, 37, 44, 48, 49, 51
Familienabend, 13, 14, 34, 49
Familienbeziehungen, 20, 21, 23, 27, 28, 37, 48, 49, 57, 58
Familie, Proklamation über die, 13, 20, 23
Fasten, 13, 56
FHV, 8, 63, 64
Frauentum, 20, 23, 27, 34, 37, 57
Freie Rede, 28, 35
Freundschaft, 41, 49
Friedensstifter, 21
Führerschaft, 37, 44, 49, 51, 58
Für eine starke Jugend, 41, 44, 58
Gartenarbeit, 16
Gebet, 13, 20, 41, 42, 49, 55, 56
Gehorsam, 13, 15, 21, 41, 42, 44
Gemeinwesen, 23, 28, 49, 51, 58
Genealogie, 16, 28, 30, 35, 51, 58
Gesundheit, 37, 51
Grundsätze, 41, 42, 44, 55, 56, 58
Handwerkliche Fähigkeiten, 23
Haushaltsführung, 20, 23, 34, 37, 44, 48, 51
Haushaltsplan, 34, 42
Heiliger Geist, 42, 55
Jesus Christus, 14, 16, 21
Kinderbetreuung, 34, 49, 51
Kirchenlieder, 34
Kochen, 34, 48, 51
Körperliche Fitness, 37
Kulturelle Ereignisse, 16, 28, 30, 34, 35
Lehren, 13, 14, 23, 30, 37, 49
Leitgedanke der Jungen Damen, 42
Medien, 42, 44
Missionsarbeit, 49, 58
Musik, 16, 28, 30, 34, 35, 44



- Mutterschaft, 13, 20, 23, 27, 34, 37, 49
- Nächstenliebe, 20, 21, 23, 30, 35, 48
- Nähen, 23, 34, 44, 58
- Organisationsfähigkeiten, 37, 44, 58
- Patriarchalischer Segen, 28
- Propheten, Lehren der, 13, 35, 41
- Putzen, 44
- Reinheit, 44, 55
- Sabbat, 13
- Schauspiel, 28, 35
- Schriftstudium, 13, 16, 21, 34, 41, 55
- Sittlichkeit, 41, 42, 44, 55, 58
- Sport, 30
- Sühnopfer, 14, 21
- Talente, 28, 30, 34
- Tanz, 28, 35, 44
- Taufe, 14, 35, 51
- Tempel, 28, 42, 51, 55, 58
- Töchter Gottes, 20, 27, 41
- Umgang mit Geld, 34, 42
- Umkehr, 13, 35, 41, 42, 55
- Weiblichkeit, 20
- Zehnter, 13, 15, 42
- Zeiteinteilung, 34
- Zeugnis, 13, 14, 50, 56



BERICHTSBLATT FÜR DAS PROGRAMM MEIN FORTSCHRITT

Glaube 	Göttliches Wesen 	Selbstwertgefühl 	Wissenserwerb 	Eigenverantwortung 	Gute Werke 	Redlichkeit 
---	---	---	--	---	---	--

Erfahrung zu den JD-Idealen						
Erfahrung zu den JD-Idealen						
Erfahrung zu den JD-Idealen						
Erfahrung zu den JD-Idealen						
Erfahrung zu den JD-Idealen						
Erfahrung zu den JD-Idealen						
Projekt zu den JD-Idealen						

Auszeichnung für die Junge Dame _____ Datum _____

Trage oben in die Kästchen ein, wie viele Erfahrungen zu den JD-Idealen du gemacht hast.



LEISTUNGSURKUNDE FÜR DAS PROGRAMM MEIN FORTSCHRITT

Nachdem du die Erfahrungen zu jedem JD-Ideal gemacht
und das Projekt erfüllt hast, bekommst du ein Abzeichen.

Klebe das Abzeichen in das entsprechende Feld.



Glaube



Göttliches Wesen



*Selbstwert-
gefühl*



Wissenserwerb



*Eigen-
verantwortung*



Gute Werke



Redlichkeit



ABSCHLUSS DES PROGRAMMS MEIN FORTSCHRITT

Ich habe die Bedingungen erfüllt, die erforderlich sind, um die *Auszeichnung für die Junge Dame* zu erhalten. Mein weiterer Fortschritt wird dazu führen, dass ich heilige Bündnisse im Tempel eingehe und halte, die Gebote befolge, anderen diene, meine Talente und Gaben entfalte und sie zum Nutzen anderer anwende. Ich werde das Zuhause und die Familie stärken.

Unterschrift der jungen Dame

Datum

EMPFEHLUNG FÜR DIE AUSZEICHNUNG FÜR DIE JUNGE DAME

Name

hat die Bedingungen erfüllt, die erforderlich sind, um die *Auszeichnung für die Junge Dame* zu erhalten. Sie lebt nach den Grundsätzen der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, wie sie in *Für eine starke Jugend* angeführt sind, und hat ihr Zeugnis vom Evangelium Jesu Christi gefestigt. Sie hat den Vorsatz, ihre Taufbündnisse einzuhalten, und bereitet sich darauf vor, im Tempel heilige Bündnisse einzugehen.

Unterschrift des Bischofs bzw. Zweigpräsidenten

Datum





*Darum steht
an heiliger Stätte,
unverrückbar,
bis der Tag
des Herrn kommt.*

(LuB 87:8)

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER HEILIGEN
DER LETZTEN TAGE

© 2002 by Intellectual Reserve, Inc.
Alle Rechte vorbehalten. Printed in Germany.
Genehmigung:
Englisch 9/01, Übersetzung 9/01.
Das Original trägt den Titel
Young Women · Personal Progress



German 36035 150