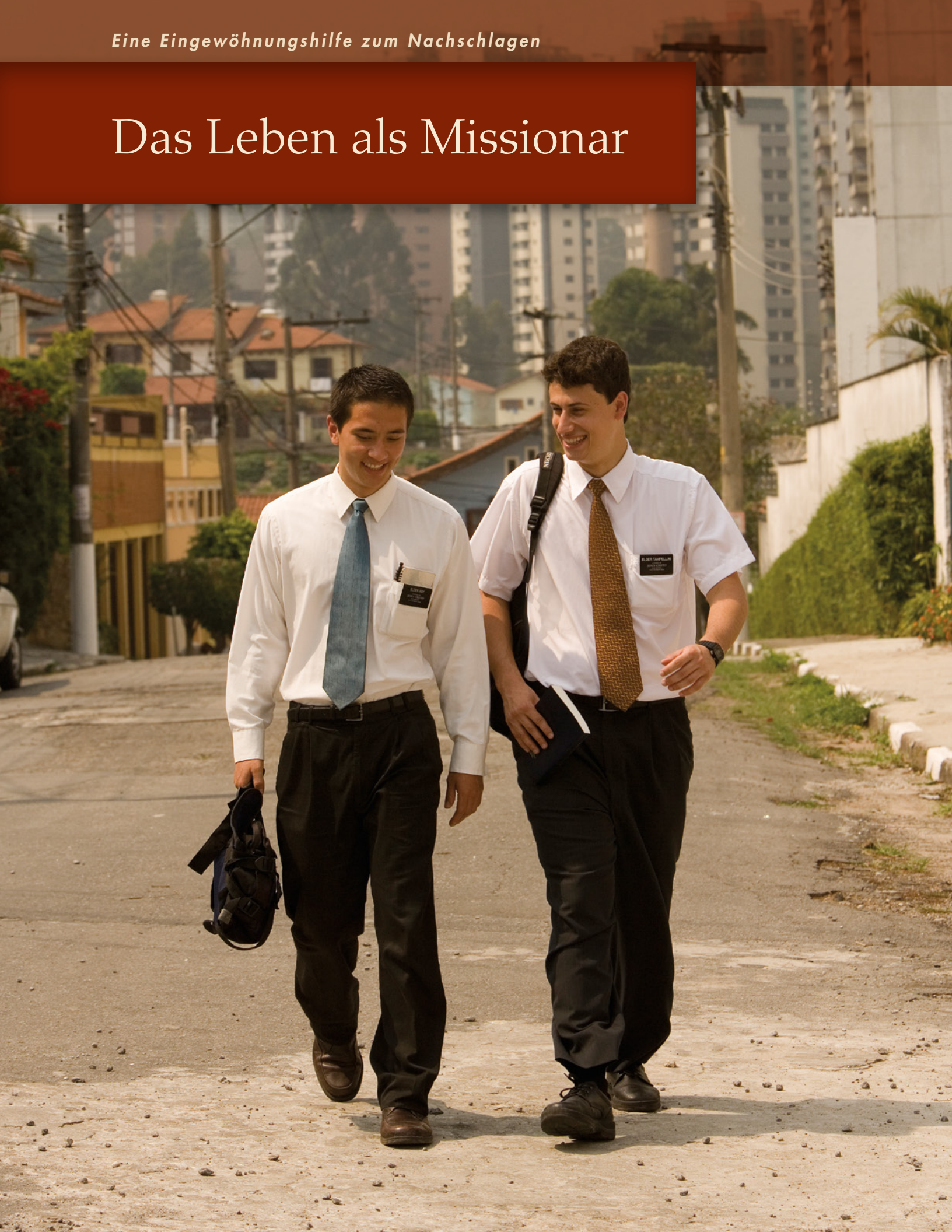
Eine Eingewöhnungshilfe zum Nachschlagen

Das Leben als Missionar



Das Leben als Missionar

Eine Eingewöhnungshilfe zum Nachschlagen

Einleitung 1

Was Sie über Stress wissen sollten 3

Formular zur Selbsteinschätzung 11

Anregungen und Hilfsmittel 15

Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung 17

Hilfsmittel zur Bewältigung körperlicher Anforderungen 23

Hilfsmittel zur Bewältigung seelischer Anforderungen 29

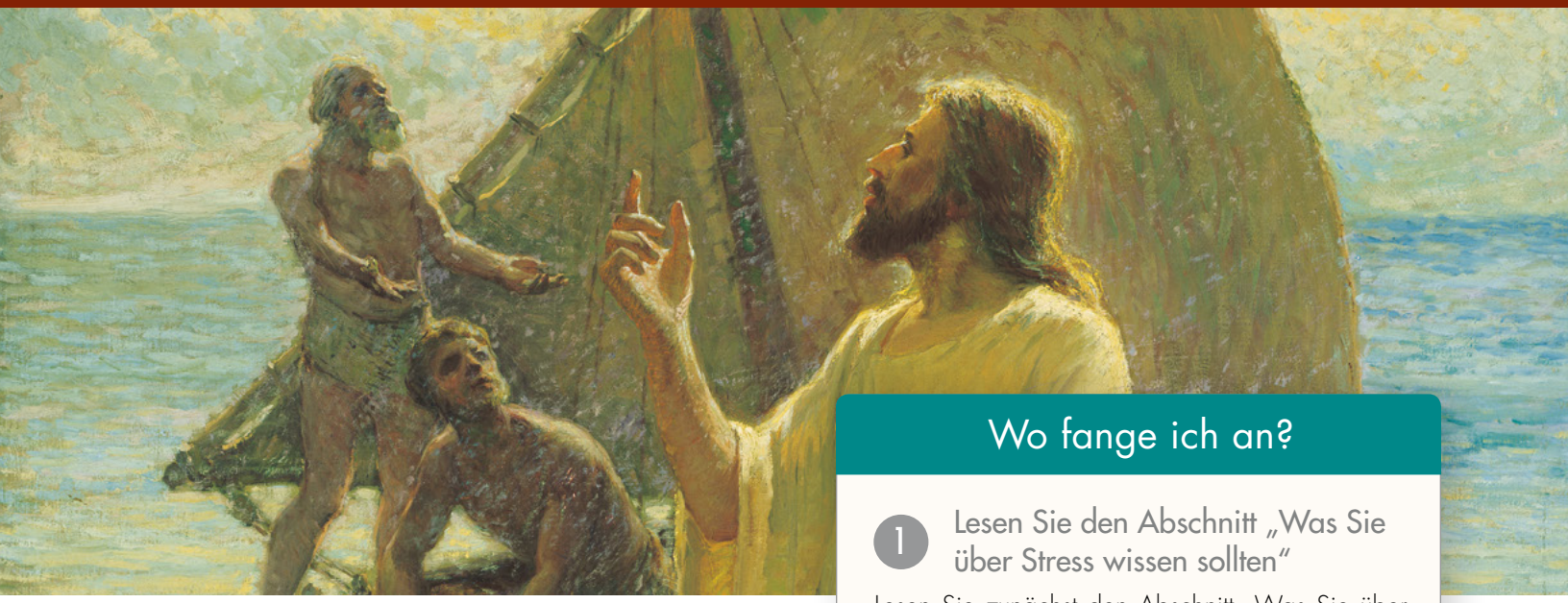
Hilfsmittel zur Bewältigung sozialer Anforderungen 35

Hilfsmittel zur Bewältigung intellektueller Anforderungen 41

Hilfsmittel zur Bewältigung geistiger Anforderungen 45

Das Leben als Missionar: Vorbereitung auf die Mission 51
(*Dieser Abschnitt stellt eine Zusammenfassung des Materials dar, das Sie vor Ihrem Eintritt in die Missionarsschule erhalten haben.*)

Herausgeber: Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage
Salt Lake City, Utah, USA
© 2013 IRI. Intellectual Reserve, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Printed in the USA.
Genehmigung: Englisch 3/11, Übersetzung 3/13.
Das Original trägt den Titel: *Adjusting to Missionary Life.*
German. PD50032401 150



Einleitung

Als Missionar sind Sie berufen, Jesus Christus zu vertreten und den Kindern des Vaters im Himmel zu dienen. Der Erretter liebt Sie und wird Ihnen zum Erfolg verhelfen. Er hat verheißen: „Ich werde vor eurem Angesicht hergehen. Ich werde zu eurer rechten Hand sein und zu eurer linken, und mein Geist wird in eurem Herzen sein und meine Engel rings um euch, um euch zu stützen.“ (LuB 84:88.)

Wenn Sie Glauben ausüben und das Werk des Herrn verrichten, wie Sie es sich vorgenommen haben, werden Sie die hierfür benötigten Fähigkeiten, Gaben und Stärken schneller entwickeln. Sie werden seine Hilfe spüren, und Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, dem Herrn zu dienen, nimmt zu.

Auch wenn der Herr ihnen Hilfe verheißen hat, haben viele der großartigsten Missionare in der Geschichte berichtet, dass sie während ihrer Mission zu leiden und zu kämpfen hatten. Ammon und seine Brüder „litten viel, sowohl am Leib als auch im Sinn, wie durch Hunger, Durst und Erschöpfung und auch viel Mühsal im Geist“ (Alma 17:5). Anscheinend gab es wohl auch Zeiten, als sie nach Hause gehen wollten. „Als wir aber im Herzen niedergeschlagen waren und wir nahe daran waren zurückzukehren, siehe, da hat der Herr uns getröstet und gesagt: Geht

Wo fange ich an?

1 Lesen Sie den Abschnitt „Was Sie über Stress wissen sollten“

Lesen Sie zunächst den Abschnitt „Was Sie über Stress wissen sollten“ auf Seite 3–10, um sich allgemein damit vertraut zu machen, worin Stress besteht, von welchen Anforderungen der Missionsarbeit er ausgelöst werden kann, und welche Hilfsmittel zur Verfügung stehen, um mit diesen Anforderungen zurechtzukommen.

2 Füllen Sie den Fragebogen zur Selbsteinschätzung aus

Verwenden Sie das Formular zur Selbsteinschätzung auf Seite 11ff., um festzustellen, welche konkreten Belastungen oder Anforderungen der Missionsarbeit zur Zeit Schwierigkeiten verursachen könnten.

3 Schauen Sie nach, welche Anregungen und Hilfsmittel für Sie in Frage kommen

Sobald Sie erkannt haben, welche Belastungen eine Rolle spielen, schlagen Sie die Seite nach, die neben dem Abschnitt auf dem Fragebogen vermerkt ist. Diese Anregungen werden Ihnen helfen, den Stress zu bewältigen, dem Sie ausgesetzt sind. Andere Missionare und Missionsführer können Sie bei der Anwendung dieser Hilfen unterstützen und weitere Anregungen geben.

4 Selbsteinschätzung bei Bedarf erneut durchführen

Gehen Sie den Fragebogen bei Bedarf im Verlauf Ihrer Mission erneut durch. Nehmen Sie diese Broschüre jedes Mal zur Hand, wenn Sie eine Anregung brauchen.

hin unter eure Brüder, die Lamaniten, und tragt eure Bedrängnisse mit Geduld, und ich werde euch Erfolg schenken.“ (Alma 26:27.)

Ein Großteil des Geheimnisses, wie man mit der Entmutigung und dem Stress umgeht, die beim Missionsdienst vorkommen können, besteht darin, dass man seinen Entschluss zu dienen dem Herrn gegenüber erneuert. Präsident Gordon B. Hinckley hat erzählt, was er erlebte, als er seine Mission in England antrat.

„Ich war bei meiner Ankunft nicht ganz gesund. In den ersten Wochen war ich entmutigt, weil ich krank war und wir die Feindseligkeit der Bevölkerung spürten. Ich schrieb einen Brief nach Hause an meinen Vater, worin ich ihm mitteilte, dass ich das Gefühl hätte, meine Zeit und sein Geld zu vergeuden. Mein Vater war zugleich mein Pfahlpräsident, und er war ein kluger und inspirierter Mann. Er schrieb mir einen sehr kurzen Brief zurück, worin es hieß: ‚Lieber Gordon, ich habe deinen letzten Brief erhalten. Ich kann dir nur eines raten: Vergiss dich selbst und geh an die Arbeit!‘ Am Morgen, bevor ich diesen Brief erhielt, hatten mein Mitarbeiter und ich beim Schriftstudium die folgenden Worte des Herrn gelesen: ‚Wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.‘ (Markus 8:35.)

Diese Worte des Herrn und der darauffolgende Rat meines Vaters haben mich sehr bewegt. Mit dem Brief meines Vaters in der Hand ging ich in unser Schlafzimmer in dem Haus in der Wadham Road 15, wo wir wohnten, kniete mich nieder und gab dem Herrn ein Versprechen. Ich versprach ihm, dass ich mich bemühen würde, mich selber zu vergessen und ganz in seinem Dienst aufzugehen.

Dieser Tag im Juli 1933 war der Tag meiner Entscheidung. Mein Leben wurde von neuem Licht erhellt, mein Herz von neuer Freude erfüllt. Der englische Nebel schien sich zu heben, und ich konnte die Sonne sehen. Meine Mission wurde zu einem reichhaltigen, herrlichen Erlebnis, für das ich immer dankbar sein werde.“ („Taking the Gospel to Britain: A Declaration of Vision, Faith, Courage, and Truth“, *Ensign,* Juli 1987, Seite 7.)

Präsident Hinckley überwand seine Entmutigung, indem er seinen Entschluss, dem Herrn zu dienen, erneuerte. Später sagte er: „Das beste Mittel gegen Sorgen, das ich kenne, ist Arbeit. Die beste Medizin gegen Verzweiflung ist Dienst am Nächsten. Das beste Heilmittel gegen Müdigkeit liegt in der Herausforderung, jemandem zu helfen, der noch müder ist.“ („Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel”, *New Era,* Juli 2000, Seite 7.)

Wie man diese Broschüre verwendet

Missionsarbeit kann sowohl Freude bringen als auch Stress verursachen. Diese Broschüre macht Ihnen verständlich, was Stress ist und wie er sich auf Sie auswirkt. Sie sollten sie aber nicht an einem Stück durchlesen. Beachten Sie die Punkte auf Seite 1, um zu den Anregungen zu finden, die für Sie von Interesse sind. Diese Anregungen können Ihnen auch im Umgang mit Ihrem Mitarbeiter und anderen Missionaren helfen.

Was Sie über Stress wissen sollten

Was Sie über Stress wissen sollten

Stress ist ein normaler Teil des Lebens

Jedes Mal, wenn man eine neue Erfahrung macht (zum Beispiel, wenn man sich der Kirche anschließt oder in eine neue Schule kommt), freut man sich zwar, ist aber auch nervös, weil man nicht genau weiß, was einen erwartet. Mit der Zeit lernt man, mit diesen Herausforderungen umzugehen, und wächst dadurch.

Das Gleiche gilt für eine Mission. Manchmal kommt einem eine Mission wie ein wunderbares geistiges Abenteuer vor – oder zumindest wie eine Herausforderung, mit der man zurechtkommen kann. Man macht ruhig und voller Glauben seine Arbeit, weil man sich bewusst ist, dass die Nervosität oder Sorge, die man verspürt, zum großen Teil vorübergehend ist. Man fasst Mut, weil man weiß, dass man sich mit der Zeit an die neue Situation gewöhnt, geistig wächst und viele neue Fähigkeiten entwickelt. Man bekommt Situationen, die einen früher geängstigt hätten, leichter in den Griff. Man fängt sogar an, Aspekte im Leben eines Missionars zu schätzen, die einem früher den Mut geraubt hätten. Man verlässt sich auf den Geist, fasst Zuversicht, und die Arbeit macht einem Freude.

Zu anderen Zeiten kann es jedoch vorkommen, dass man unerwartet auf Probleme stößt oder Erlebnisse hat, die schwieriger oder unangenehmer sind, als man erwartet hatte. Vielleicht fragt man sich, wie man sein Ziel erreichen kann. Hilfsmittel, auf die man einst bauen konnte, um mit Schwierigkeiten fertigzuwerden, gibt es vielleicht nicht mehr. Anstatt motiviert zu sein, wird man vielleicht ängstlich, ist gereizt, erschöpft oder frustriert. Vielleicht stellen sich körperliche Symptome wie Schmerzen, Magenverstimmung, Schlaflosigkeit ein oder man wird ernsthaft krank. Vielleicht fällt es einem schwer, zu lernen oder auf Menschen zuzugehen. Vielleicht fühlt man sich entmutigt oder möchte gar aufgeben.

Wie Anzeigen im Armaturenbrett eines Autos, die uns daran erinnern, dass wir langsamer fahren, tanken oder den Motor überprüfen müssen, sind diese Symptome Zeichen, die uns daran erinnern,

das Tempo zu drosseln, geistig „aufzutanken“ und nach neuen Lösungen zu suchen. Diese Broschüre enthält Anregungen und Hilfsmittel, die dabei behilflich sein können.

Vier Stufen von Stress

Stress ist nicht immer schlecht. Tatsache ist, dass Stress eine normale Reaktion von Körper und Seele auf die Veränderungen und Herausforderungen des Lebens und somit für unser Wachstum erforderlich ist. Wenn man jedoch über einen zu langen Zeitraum ohne Unterbrechung zu viel Stress erlebt, können Probleme auftreten.

Wenn Sie Ihren Stress in den Griff bekommen wollen, ist es hilfreich, sich vier Stufen von Stress zu denken, auf denen man sich befinden kann.

Zeichen, dass Sie auf dieser Stufe stehen	Was zu tun ist
Sie sind selbstsicher und glücklich. Sie sind bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen. Sie kommen mit Ihrem Mitarbeiter aus. Sie verspüren den Geist.	Dies ist der Idealfall. Sie kommen mit den täglichen Stressfaktoren der Missionsarbeit, dem Lernen und dem Fortschritt gut zurecht. Arbeiten Sie weiterhin fleißig und vertrauen Sie dem Herrn.
Sie sind angespannt, besorgt, unsicher, ängstlich und unvorbereitet. Sie haben Probleme, mit anderen auszukommen. Sie haben Schwierigkeiten, den Geist zu verspüren.	Es ist normal, sich eine Zeit lang auf der gelben Stufe zu befinden. Haben Sie Geduld mit sich selbst, während Sie mit Herausforderungen kämpfen und neue Fähigkeiten erlernen. Dadurch werden Sie stärker und Ihre Fähigkeit zu dienen wächst. Beten Sie weiterhin und dienen Sie voller Glauben. Suchen Sie Hilfe in den heiligen Schriften, in Konferenzansprachen, in dieser Broschüre und auch bei Ihrem Distrikts- oder Zonenleiter.
Sie sind erschöpft (in körperlicher und seelischer Hinsicht). Sie sind krank (z. B. Magenverstimmung). Sie sind leicht reizbar. Sie sind sehr entmutigt. Sie können den Geist nicht verspüren.	Niemand befindet sich gerne auf der orangefarbenen Stufe, dies dauert aber selten lange an. Beten Sie um Führung, wenn Sie sich mit den Schriften befassen und die Anregungen in dieser Broschüre umsetzen. Melden Sie sich bei Ihrem Missionspräsidenten, wenn Sie sich mehr als drei Tage auf der orangefarbenen Stufe befinden, damit er Ihnen zur Seite stehen kann.
Sie leiden an einer dauerhaften Depression, haben Panikgefühle oder Angstzustände. Sie haben keinerlei Hoffnung. Sie haben Schwierigkeiten, zu essen oder zu schlafen (dies kann krank machen). Sie sind überfordert und können nicht mehr. Sie haben das Gefühl, als habe Gott Sie verlassen.	Wenn Sie sich in diesem Bereich befinden, bitten Sie Ihren Missionspräsidenten um Hilfe. Bitten Sie Ihren Mitarbeiter oder Distriktsleiter um einen Priestertumssegen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Tagebuch zu führen, über die Anregungen in diesem Buch nachzudenken und zu beten, und nehmen Sie eventuell Abstand von dem, was Sie an der Missionsarbeit am schwierigsten finden, bis Sie eine Gelegenheit haben, mit Ihrem Missionspräsidenten zu sprechen.

Im Laufe Ihrer Mission kann es vorkommen, dass Sie sich abwechselnd auf verschiedenen Stress-Stufen befinden. Es kann sein, dass Sie sich heute „orange" und morgen wieder „grün" fühlen. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, dass Sie im grünen Bereich bleiben oder wieder dorthin zurückkehren.

Ihre Erlebnisse können anderen zugutekommen.

Lesen Sie den folgenden Auszug aus einer Ansprache von Präsident Gordon B. Hinckley und denken Sie darüber nach, inwiefern Sie infolge der Erfahrungen, die Sie als Missionar mit Stress machen (neue Menschen, neue Sprache, neue Kultur), den Stress besser nachvollziehen können, den viele Neubekehrte verspüren (neue Freunde, neuer Wortschatz, neue Kultur). Wie können Sie diese Erkenntnis dazu nutzen, anderen Mitgliedern bei der Eingliederung von Neubekehrten zu helfen? Schreiben Sie Ihre Gedanken in Ihr Studientagebuch.

„Ich habe kürzlich einen sehr interessanten Brief bekommen. Er ist von einer Frau, die sich vor einem Jahr der Kirche angeschlossen hat. Sie schreibt:

‚Meine Reise in die Kirche war einzigartig und ziemlich schwierig. Das vergangene Jahr war das schwerste meines ganzen Lebens. Aber es war auch ein sehr lohnendes Jahr. Als neues Mitglied stehe ich täglich vor neuen Herausforderungen.'

Als sie sich der Kirche anschloss, so schreibt sie weiter, fand sie keine Unterstützung seitens der Gemeindeleitung. Sie als neues Mitglied schien dem Bischof gleichgültig zu sein. Unter dem Eindruck, abgelehnt zu werden, wandte sie sich an den Missionspräsidenten, und er half ihr schließlich.

Sie schreibt dann: *‚Die Mitglieder der Kirche wissen nicht, wie es ist, ein neues Mitglied zu sein. Daher ist es ihnen fast nicht möglich, zu wissen, wie man uns unterstützen kann.'*

Ich fordere Sie auf, meine Brüder und Schwestern: Wenn Sie nicht wissen, wie das ist, dann versuchen Sie, es sich vorzustellen. Man kann schrecklich einsam sein. Es kann enttäuschend sein. Es kann furchterregend sein. Wir haben oft keine Vorstellung davon, wie sehr wir in der Kirche uns von der Welt unterscheiden. Diese Frau fährt dann fort: *‚Wenn wir uns vom Freund der Kirche zum Mitglied der Kirche wandeln, dann entdecken wir ganz überrascht, dass wir eine völlig neue Welt betreten haben, eine Welt mit eigenen Traditionen, eigener Kultur und eigenem Sprachgebrauch. Wir stellen fest, dass es nichts und niemand gibt, woran wir uns auf der Reise in diese neue Welt halten können. Am Anfang ist die Reise aufregend, und sogar unsere Fehler sind amüsant. Dann wird die Sache frustrierend, und irgendwann wandelt sich der Frust in Zorn. Wenn wir das Stadium von Frust und Zorn erreicht haben, dann gehen wir. Wir kehren in die Welt zurück, aus der wir gekommen sind, wo wir wussten, wer wir sind, wo wir unsere Rolle kannten, wo wir etwas bewegen konnten und wo uns die Sprache vertraut war.'"* (Siehe „Findet die Lämmer, weidet die Schafe", *Der Stern*, Juli 1999, Seite 122, Hervorhebung hinzugefügt; siehe auch die Anleitung *Verkündet mein Evangelium!*, 2004, Seite 250f. [Aufgabe: Persönliches Studium oder Studium mit dem Mitarbeiter].)

FOTO EINER TANKANZEIGE © TETRA IMAGES/GETTY IMAGES

Anforderungen der Missionsarbeit

Wenn Sie „mit [Ihrem] ganzen Herzen, aller Macht, ganzem Sinn und aller Kraft“ dienen (LuB 4:2), werden Sie reichlich gesegnet. Missionsarbeit ist nicht leicht. Die Anforderungen der Missionsarbeit erstrecken sich auf verschiedene Ebenen:

Eine **allgemeine** Ebene (Seite 17–22). Während Ihrer Mission erleben Sie viele Veränderungen und Wechsel. Da die vertrauten Mittel, die Sie bisher angewandt haben, um damit zurechtzukommen, nicht immer da sind, müssen Sie neue Wege finden. An Abenden und Wochenenden – Zeiten, zu denen Sie sich früher entspannt haben – sind Sie jetzt am meisten beschäftigt. Sie mögen sich unbehaglich fühlen. Manchmal kann es sein, dass Sie zu kämpfen haben. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie anderen Missionaren beistehen können, die Mühe haben.

Eine **körperliche** Ebene (Seite 23–28). Es kann sein, dass Sie elf, zwölf Stunden am Tag auf den Beinen sind, laufen, Fahrrad fahren, Treppen steigen und stehen. Vielleicht bekommen Sie nicht so viel Schlaf, wie Sie es gewohnt sind. Vielleicht ist Ihnen das Essen fremd. Sie werden bei schlechtem Wetter draußen sein und fremdartigen Krankheitserregern ausgesetzt sein. Allein die neue Situation kann ermüdend sein.

Eine **seelische** Ebene (Seite 29–34). Vielleicht machen Sie sich um alles, was Sie tun müssen, Sorgen, und es fällt Ihnen schwer, sich zu entspannen. Vielleicht bekommen Sie Heimweh, werden entmutigt, Ihnen wird langweilig oder Sie fühlen sich einsam. Vielleicht erleben Sie Ablehnung, Enttäuschung oder geraten sogar in Gefahr. Vielleicht sorgen Sie sich um Ihre Familie und Freunde, weil Sie nicht bei ihnen sein und ihnen helfen können.

Eine **soziale** Ebene (Seite 35–39). Sie werden auf engem Raum mit einem Mitarbeiter leben, mit dem Sie vielleicht nicht viel gemeinsam haben. Von Ihnen wird erwartet, dass Sie mit Fremden sprechen, mit Führern der Kirche Umgang pflegen, Mitglieder der Kirche schnell kennenlernen und Freunde der Kirche ins Herz schließen.

Eine **intellektuelle** Ebene (Seite 41–43). Vielleicht lernen Sie eine neue Sprache. Sie müssen die Lektionen und Schriftstellen beherrschen, ein guter Lehrer werden und aufkommende Bedenken ausräumen. Sie müssen planen, Ziele setzen, daran arbeiten, sich an Änderungen anpassen und allerlei praktische Probleme lösen.

Eine **geistige** Ebene (Seite 45–49). Sie müssen sich anstrengen, um Ihr Zeugnis zu stärken, Versuchungen zu widerstehen und zu lernen, den Geist zu verspüren und zu erkennen. Sie müssen Kritik annehmen, umkehren, sich demütig mit Ihren Schwächen und Reuegefühlen auseinandersetzen und sich mehr denn je auf den Herrn verlassen.

Hilfsmittel

DER HEILIGE GEIST
Unterstützung durch andere
NEUE FÄHIGKEITEN
Ein Plan GEBET
GESUNDE ERNÄHRUNG
UND SPORT
Eine andere Denkweise
HEILIGE SCHRIFTEN *Arbeit*
Das Sühnopfer

Hilfsmittel, mit denen Sie Ihr inneres Gleichgewicht bewahren können

Wenn Sie Hilfsmittel haben, um den Anforderungen der Missionsarbeit gerecht zu werden, wachsen Sie, leisten Ihren Beitrag und bleiben auf der grünen Stufe. Manchmal können Sie dieses Gleichgewicht erlangen, indem sie unnötige Ansprüche, z. B. unrealistische Erwartungen an sich selbst oder Sorgen um das, was andere denken, abbauen. Viele Anforderungen einer Mission können jedoch nicht abgebaut werden. Sie müssen Neues lernen, mit anderen Menschen auskommen, Regeln befolgen, unterrichten, Zeugnis geben und Ihre Wohlfühlzone verlassen.

Sie können aber trotzdem Ihr inneres Gleichgewicht behalten, indem Sie noch mehr Hilfsmittel nutzen, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. Zu den wichtigsten Hilfsmitteln, mit denen Sie den Anforderungen der Missionsarbeit gerecht werden können, gehören das Gebet, das Schriftstudium, die Führung durch den Heiligen Geist und der Dienst am Nächsten. Neben vielen anderen in dieser Broschüre aufgeführten Hilfsmitteln gibt es noch die Anleitung *Verkündet mein Evangelium!* und die Unterstützung von Führungsbeamten der Mission.

Wenn Sie diese Hilfsmittel nutzen, werden Sie in der Lage sein, auf den Herrn Jesus Christus und sein Sühnopfer zu vertrauen. Er ist die Quelle, bei der man am ehesten fündig wird, um Hilfe für die Anforderungen und Belastungen des Missionsalltags zu finden.

„Ich habe schon oft gesagt: Eines der großen Geheimnisse der Missionsarbeit ist Arbeit! Wenn ein Missionar arbeitet, empfängt er den Geist, wenn er den Geist empfängt, lehrt er durch den Geist, und wenn er durch den Geist lehrt, berührt er das Herz der Menschen und ist glücklich. Dann hat er kein Heimweh und macht sich keine Sorgen um seine Familie, denn all seine Zeit, seine Talente und sein ganzes Interesse sind auf den geistlichen Dienst ausgerichtet. Arbeit, Arbeit, Arbeit – dafür gibt es, vor allem in der Missionsarbeit, keinen vergleichbaren Ersatz."

– PRÄSIDENT EZRA TAFT BENSON,
THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON, 1988, SEITE 200

Blickt auf mich

Denken Sie daran, dass der Vater im Himmel Sie liebt. Vertrauen Sie darauf, dass er und die Macht des Sühnopfers Jesu Christi Sie heilen und erlösen können. Gott hat einen vollkommenen Plan für seine unvollkommenen Kinder; dies ist die frohe Botschaft, die Sie in die Welt hinaustragen. Denken Sie an diese Verheißungen: „Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, wie ich meinen Jüngern gesagt habe: Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, irgendeine Sache betreffend, siehe, da werde ich mitten unter ihnen sein – und so bin ich mitten unter euch.

Fürchtet euch nicht, Gutes zu tun, … denn was auch immer ihr sät, das werdet ihr auch ernten; darum, wenn ihr Gutes sät, werdet ihr als euren Lohn auch Gutes ernten.

Darum fürchtet euch nicht, kleine Herde; tut Gutes; lasst Erde und Hölle sich gegen euch verbinden, denn wenn ihr auf meinem Felsen gebaut seid, können sie euch nicht überwältigen.

Siehe, ich verurteile euch nicht; geht eurer Wege und sündigt nicht mehr; verrichtet mit Ernsthaftigkeit das Werk, das ich euch geboten habe.

Blickt in jedem Gedanken auf mich; zweifelt nicht, fürchtet euch nicht.

Seht die Wunden, die meine Seite durchbohrten, und auch die Nägelmale in meinen Händen und Füßen; seid treu, haltet meine Gebote, dann werdet ihr das Himmelreich ererben.“ (LuB 6:32-37.)

Was ist als Nächstes zu tun?

Wenn Sie übermäßigen Stress empfinden, nutzen Sie das Formular zur Selbsteinschätzung auf der nächsten Seite, um Abschnitte in dieser Broschüre zu finden, die Ihnen bei Ihren konkreten Anliegen helfen können. Lesen Sie dann sofort diesen Abschnitt und bei Bedarf auch andere Abschnitte.

Formular zur Selbsteinschätzung

Formular zur Selbsteinschätzung

Anweisungen:

1. Schreiben Sie das heutige Datum in das erste Feld oben links.
2. Lesen Sie sich die Punkte durch. Kreuzen Sie in der Spalte unter dem heutigen Datum jedes Thema an, zu dem Sie mehr Informationen haben möchten.
3. Die zweite Spalte enthält die Seitennummer und den Abschnitt in dieser Broschüre, wo Sie Hilfsmittel und Anregungen zu jedem dieser Themen finden. Lesen Sie diese Anregungen bei jedem Thema, das Sie angekreuzt haben. Wählen Sie dann gebeterfüllt eine oder zwei davon aus und probieren Sie sie mindestens zwei bis drei Wochen lang aus. Denken Sie daran, dass viele Anregungen Übung erfordern, um Wirkung zu zeigen.

	Datum							
ALLGEMEINE EBENE Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
auf Stress positiv zu reagieren	17, A							
auf eine „Stress-Notfallsituation" zu reagieren	20, B							
anderen Missionaren zu helfen, die überlastet sind	20, C							
KÖRPERLICHE EBENE Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
zu lernen, wie man fleißig arbeitet	23, A							
gesund und voller Energie zu bleiben	24, B							
mit Kopf-, Magen- oder Muskelschmerzen fertigzuwerden	24, C							
zu schlafen, rechtzeitig zu Bett zu gehen	26, D							
rechtzeitig aufzustehen	27, E							
mich gesund zu ernähren	27, F							
mich zu motivieren, Sport zu treiben	28, G							

	Datum							

SEELISCHE EBENE

Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
kein Heimweh zu empfinden	29, A							
nicht deprimiert oder entmutigt zu sein	30, B							
nicht allzu selbstkritisch zu sein	31, C							
keine Angst zu haben oder mich nicht unzulänglich zu fühlen	32, D							
nicht reizbar zu sein oder wütend zu werden	33, E							
nicht erschöpft und immer motiviert zu sein	33, F							
mir um meine Angehörigen zuhause keine Sorgen zu machen	34, G							
mich nicht einsam zu fühlen	34, H							

SOZIALE EBENE

Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
mit Fremden zu sprechen	35, A							
nicht allein sein zu dürfen	36, B							
offen mit meinem Mitarbeiter zu reden	37, C							
anderen Zuneigung entgegenzubringen	38, D							
mit Führungsbeamten der Mission auszukommen	38, E							
sexuelle oder romantische Regungen unter Kontrolle zu halten	39, F							

INTELLEKTUELLE EBENE

Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
die Sprache zu lernen	41, A							
Ziele zu setzen und Pläne zu machen und sie umzusetzen	41, B							
mir nicht so intelligent oder fähig wie andere vorzukommen	43, C							

GEISTIGE EBENE

Ich habe Schwierigkeiten damit:	Seite, Abschnitt							
zu lernen, mein Zeugnis zu stärken	45, A							
umkehren zu lernen	46, B							
zu lernen, aufrichtig zu beten	47, C							
zu lernen, die heiligen Schriften zu schätzen	47, D							
zu lernen, mich auf den Geist zu verlassen	47, E							

Anregungen und Hilfsmittel

Allgemeine Grundsätze

zur Stressbewältigung

Dieser Abschnitt enthält allgemeine Vorschläge, wie man übermäßigen Stress vermeiden und bewältigen kann. Von diesen Vorschlägen können alle Missionare profitieren.

A Wie man auf Stress positiv reagiert

■ **Beten Sie innig und oft, allein und mit Ihrem Mitarbeiter.** Teilen Sie dem Herrn Ihre Gefühle, Erlebnisse, Pläne und Bedenken mit. Bitten Sie darum, dass der Geist bei allem mit Ihnen sein möge. Schreiben Sie Eindrücke auf, die Sie erhalten, während Sie beten und in den Schriften studieren. Achten Sie auf Führung, die Sie im Laufe des Tages erhalten. Wenn Sie auf die Stimme des Geistes hören, erhalten Sie immer wieder zusätzliche Führung, Trost und Hilfe. „Denn siehe, abermals sage ich euch, wenn ihr auf dem Weg eintretet und den Heiligen Geist empfangt, wird er euch alles zeigen, was ihr tun sollt." (2 Nephi 32:5.) Verpflichten Sie sich dem Herrn gegenüber, Ihr Bestes dafür zu tun, dass Sie stets den geistigen Eingebungen folgen, die Sie erhalten.

■ **Erkennen Sie die Hand des Herrn in allem an.** Sie werden das größte aller Wunder aus nächster Nähe beobachten: die Wirkung des Sühnopfers Christi auf einzelne Menschen und Familien. Üben Sie sich jeden Tag darin, sich auf das zu konzentrieren, wofür Sie dankbar sind. Erkennen Sie den Einfluss des Geistes in Ihrem Leben, und schreiben Sie Ihre Erlebnisse nieder (siehe Moroni 10:3).

■ **Suchen Sie sich Schriftstellen heraus, die Trost spenden, und lernen Sie sie auswendig.** Notieren Sie sich während Ihres Studiums Schriftstellen, die Sie stärken und trösten. Lernen Sie sie auswendig oder lesen Sie sie oft.

■ **Konzentrieren Sie sich auf die Bedürfnisse derer, denen Sie dienen.** Überlegen Sie, was Sie für die Freunde der Kirche, denen Sie das Evangelium nahebringen, und die Mitglieder, denen Sie dienen,

„Siehe, ich bin ein Jünger Jesu Christi, des Sohnes Gottes. Ich bin von ihm berufen worden, sein Wort unter seinem Volk zu verkünden, damit sie immerwährendes Leben haben können."

– 3 NEPHI 5:13

Gutes tun können. Bemühen Sie sich um Inspiration, wie Sie ihnen dienen und ihren Glauben stärken können.

■ **Singen Sie.** Lernen Sie den Text einiger Ihrer Lieblingslieder aus dem Gesangbuch auswendig. Singen Sie im Stillen oder mit Ihrem Mitarbeiter, wenn Sie gestresst oder entmutigt sind. „[Kirchenlieder] können uns aufmuntern und uns zu rechtschaffenem Handeln bewegen. Sie können uns mit himmlischen Gedanken erfüllen und uns inneren Frieden schenken." („Vorwort der Ersten Präsidentschaft", Gesangbuch, Seite VIII.)

■ **Denken Sie an das, was Sie gelernt haben.** Sie sind schon Ihr ganzes Leben lang mit Veränderungen und Schwierigkeiten fertiggeworden. Notieren Sie während Ihres persönlichen Studiums, was Sie aus früheren Veränderungen und Zeiten hoher Belastung (wie der Anpassung an das Leben in der Missionarsschule) gelernt haben. Wie können Sie diese Fähigkeiten jetzt anwenden? „Denkt [daran], wie barmherzig der Herr zu den Menschenkindern gewesen ist, von der Erschaffung Adams an bis herab zu der Zeit, da ihr dieses hier empfangen werdet, und [denkt] im Herzen darüber [nach]." (Moroni 10:3.)

■ **Setzen Sie Ihre Stärken ein, um anderen zu dienen.** Stellen Sie eine Liste Ihrer Stärken, Talente und geistigen Gaben auf. Ihre Stärken gehören zum Vorratshaus des Herrn, das er nutzt, um seine Kinder zu segnen und sein Reich aufzubauen. Ein wesentlicher Teil Ihrer Mission besteht darin, Ihre Gaben zu entwickeln und mit Ihren Stärken Ihren Mitmenschen zu helfen, zu Christus zu kommen. Konzentrieren Sie sich mehr auf das, was Sie gut machen, als auf das, was Sie weniger gut machen. Planen Sie jede Woche, wie Sie Ihre Gaben entwickeln und nutzen können, um Ihren Mitmenschen zu dienen und Gutes zu tun (siehe LuB 82:18,19).

■ **Freunden Sie sich mit Ihrem Mitarbeiter an.** Tauschen Sie untereinander Ideen aus, dienen Sie einander, und unterstützen und vergeben Sie einander. Freunde stellen eine große Hilfe bei der Stressbewältigung dar. „Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe." (Johannes 15:12.)

■ **Überprüfen Sie Ihre Erwartungen.** Erwarten Sie nicht, dass alles so ausgeht, wie Sie es sich erhofft haben. Sie werden nicht alles perfekt hinbekommen. Nicht jeder Missionar wird vollkommen sein, was Gehorsam und Liebenswürdigkeit angeht. Die Freunde der Kirche, denen Sie das Evangelium nahebringen, erhalten vielleicht falsche Informationen von Gegnern der Kirche. Vielleicht werden Sie die Sprache nie wie ein Einheimischer beherrschen. Denken Sie an den Rat des Herrn an Joseph Smith im Gefängnis zu Liberty: „Dies alles [wird]

Atemübung

- Setzen Sie sich bequem hin oder stehen Sie ruhig da. Atmen Sie ein paar Mal tief und langsam durch die Nase und machen Sie nach jedem Atemzug eine kurze Pause.
- Entspannen Sie Ihre Schultern und versuchen Sie so zu atmen, dass sich Ihr Bauch bewegt, nicht Ihre Schultern.
- Atmen Sie auf diese Weise fünf Minuten lang, oder bis Sie sich entspannter fühlen, langsam und ruhig ein und aus.

dir Erfahrung bringen und dir zum Guten dienen. … Darum halte an deinem Weg fest.“ (LuB 122:7,9.)

■ **Treiben Sie Sport.** Regelmäßiger Sport ist eine wirksame Methode zur Stressbewältigung. Unternehmen Sie öfter etwas, was Ihnen sowohl Spaß macht als auch körperlich eine Herausforderung darstellt. Wenn Sie sich auf eine derartige Aktion konzentrieren, stellen Sie möglicherweise fest, dass Sie mehr Energie haben und weniger oft an die Sorgen des Tages denken müssen. Ungeachtet dessen, was Sie letztlich unternehmen, kann Ihnen Sport zu mehr Ausdauer verhelfen und bewirken, dass Sie dem Herrn besser dienen können (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite VIII).

■ **Versuchen Sie nicht, Sachen zu beeinflussen, auf die Sie keinen Einfluss haben.** Sie werden sich zwar die größte Mühe geben, Ihre Ziele als Missionar zu erreichen, aber das Ergebnis Ihrer Bemühungen hängt von der Entscheidungsfreiheit anderer ab, die Sie nicht erzwingen können. „Kraft des Priestertums kann und soll keine Macht und kein Einfluss anders geltend gemacht werden als nur mit überzeugender Rede, mit Langmut, mit Milde und Sanftmut und mit ungeheuchelter Liebe.“ (LuB 121:41.) „Darum, vielgeliebte Brüder, lasst uns frohgemut alles tun, was in unserer Macht liegt, und dann mögen wir mit größter Zuversicht ruhig stehen, um die Errettung Gottes zu sehen, und dass sein Arm offenbar werde.“ (LuB 123:17.)

■ **Denken Sie daran, wie wichtig es ist, dass Sie sich ausruhen und entspannen.** Sie können beispielsweise abends eine Entspannungsübung (siehe rechts) durchführen, um vor dem Schlafengehen Ihr Tempo zu drosseln und sich zu entspannen, oder eine Atemübung durchführen (siehe links). Planen Sie an Ihren Vorbereitungstagen Zeit zum Ausruhen, Genießen und Entspannen ein, damit Sie für die folgende Woche Kraft tanken können. Erledigen Sie, was Sie erledigen müssen: Kaufen Sie ein oder schreiben Sie Ihrer Familie. Versuchen Sie es darüber hinaus jedoch auch damit:

– Kulturelle Aktivitäten. Besuchen Sie historische Stätten, Museen oder Festspiele vor Ort.

– Gesellschaftliche Aktivitäten. Machen Sie mit anderen bei Sport und Spiel mit, essen Sie mit ihnen, betätigen Sie sich mit ihnen künstlerisch oder musikalisch, insoweit dies angebracht ist.

– Aufenthalt an der frischen Luft. Besuchen Sie Parks oder Naturschutzgebiete oder gehen Sie wandern.

Entspannungsübung

Tiefe Entspannung hilft Ihrem Körper, sich von Stress zu erholen. Führen Sie diese Übung abends durch, bevor Sie schlafen gehen. So bringen Sie Ihren Körper nach und nach dazu, entspannen zu können. Führen Sie tagsüber jedes Mal, wenn Sie sich überlastet fühlen, diese Übung kurz aus.

– Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.

– Konzentrieren Sie sich jeweils nur auf einen Teil Ihres Körpers und achten Sie auf Spannungen. Entspannen Sie bewusst diesen Teil Ihres Körpers. Spüren Sie, wie die Spannung nachlässt, als würde Sand durch Ihre Finger rieseln. Gehen Sie dann zum nächsten Teil Ihres Körpers über. Nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Spannung noch besteht, spannen Sie den entsprechenden Teil Ihres Körpers 10 Sekunden lang an und entspannen ihn dann vollständig 10 Sekunden lang, bevor Sie fortfahren.

– Konzentrieren Sie sich nach und nach auf diese Bereiche: 1.) Kopf und Gesicht; 2.) Augen; 3.) Kiefer; 4.) Nacken; 5.) Schultern und Rücken; 6.) Arme; 7.) Hände und Finger; 8.) Brust und Bauch; 9.) Beine; 10.) Füße und Zehen.

– Achten Sie darauf, ob es einen Teil Ihres Körpers gibt, der noch nicht entspannt ist. Entspannen Sie sich vollkommen.

– Denken Sie an eine „Situation aus Ihrem Leben“ – etwas, woran Sie sich erinnern oder was Sie sich vorstellen –, die Ihnen Freude und Frieden verschafft. Versuchen Sie, sich diese Szene so lebhaft wie möglich vorzustellen.

– Ausruhen und nachdenken. Machen Sie ein Nickerchen, meditieren Sie oder schreiben Sie nieder, was Sie fühlen.

„Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen." (Markus 6:31.)

„Und seht zu, dass dies alles in Weisheit und Ordnung geschieht; denn es ist nicht erforderlich, dass der Mensch schneller laufe, als er Kraft hat." (Mosia 4:27.)

B Wie man auf eine „Stress-Notfallsituation" reagiert

Eine Stress-Notfallsituation tritt ein, wenn Sie urplötzlich auf die orangefarbene oder rote Stress-Stufe gelangen. Wenn Sie körperlich oder seelisch in Gefahr sind, rufen Sie sofort Ihren Missionspräsidenten an. In anderen Situationen probieren Sie es hiermit:

■ **Legen Sie eine kurze Pause ein.** Machen Sie eine Pause, wenn Sie sehr aufgewühlt sind oder sich überlastet fühlen. Atmen Sie mehrmals langsam tief ein und aus, machen Sie Dehnungsübungen und entspannen Sie sich körperlich. Wenn Körper und Geist wieder ruhig sind, können Sie klarer denken. Gehen Sie mit Ihrem Mitarbeiter spazieren, essen oder trinken Sie etwas, oder setzen Sie sich einfach ein paar Minuten lang hin und denken Sie nach.

■ **Haben Sie Nachsicht mit sich selbst.** Sagen Sie die gleichen freundlichen, tröstlichen Worte zu sich selbst, die Sie zu jemand anders sagen würden. Jeder ist gelegentlich entmutigt oder macht Fehler. Seien Sie sich bewusst, dass der Herr Sie versteht. Stellen Sie sich vor, dass er bei Ihnen sitzt, Ihnen zuhört und seine Unterstützung anbietet. Denken Sie daran, dass Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und strenge Urteile nicht vom Herrn kommen.

■ **Konzentrieren Sie sich wieder darauf, dankbar zu sein.** Achten Sie auf Ihre Umgebung. Konzentrieren Sie sich ein paar Minuten lang auf das, was an Ihnen und der Welt richtig, gut und positiv ist. Sprechen Sie ein Dankgebet, in dem Sie mindestens fünf konkrete Punkte erwähnen.

■ **Machen Sie einen Schritt nach dem anderen.** Finden Sie heraus, worin das akute Problem besteht, und lösen Sie es Schritt für Schritt. Denken Sie sich: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist ____." Zum Beispiel: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist, auf den Bus zu warten." oder „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist, diese Straße zu finden."

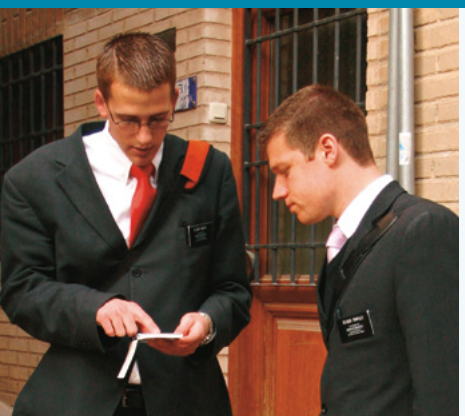
■ **Helfen Sie jemandem.** Konzentrieren Sie Ihre Energie darauf, anderen Gutes zu tun. Lächeln Sie sie an, seien Sie ihnen behilflich, und bieten Sie Ihre Hilfe an (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 195ff.).

■ **Setzen Sie negativen Gedanken etwas entgegen.** Bringen Sie jetzt, oder bevor Sie heute Abend schlafen gehen, Ihre negativen Gedanken von heute zu Papier; dann ersetzen Sie sie durch hoffnungsvollere, wahrhaftigere und ermutigendere Gedanken (siehe das Beispiel rechts).

C Wie man anderen Missionaren hilft, die überlastet sind

■ **Achten Sie auf Missionare, die mit sich ringen.** Sagen Sie ihnen, dass Sie verstehen, womit sie sich herumschlagen. Versichern Sie ihnen, dass Sie mit ihnen zusammenarbeiten werden und dass Sie mit der Hilfe des Herrn gemeinsam Erfolg haben können. Wenn es angebracht ist, schlagen Sie ihnen vor, eine kurze Pause einzulegen, indem sie mit ihrem Mitarbeiter spazieren gehen, die Umgebung wechseln oder wenn möglich zu einer weniger anstrengenden Tätigkeit übergehen. Beten Sie im Stillen oder mit dem Missionar um Hilfe.

■ **Denken Sie an Ihren Taufbund.** Wir versprechen, „des anderen Last zu tragen, damit sie leicht sei, … mit den Trauernden zu trauern, ja, und diejenigen zu trösten, die des Trostes bedürfen, und allzeit … als Zeugen Gottes aufzutreten" (Mosia 18:8,9). Halten Sie diesen Bund, indem Sie 1.) die

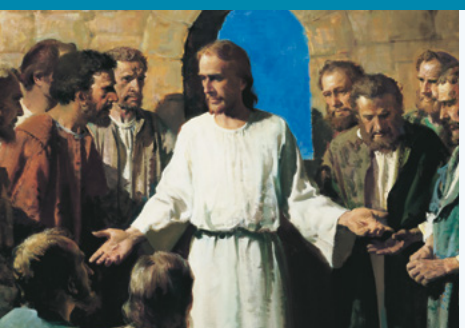


„Gott sieht uns, und er wacht über uns. Was wir brauchen, gibt er uns aber normalerweise durch andere Menschen." (*Ensign*, Dezember 1974, Seite 5.)

– PRÄSIDENT SPENCER W. KIMBALL

Wie man negativen Gedanken etwas entgegensetzt

MEINE GEDANKEN	MEINE ÜBERARBEITETEN GEDANKEN
Ich lerne diese Sprache nie.	Wenn ich weiter übe, lerne ich sie gut genug, um meine Aufgabe zu erledigen und mit dem Geist zu lehren. Der Herr wird mir helfen.
Schwester Schmidt muss mich für einen Idioten halten.	Da ich ihre Gedanken nicht lesen kann, weiß ich nicht, was sie denkt, aber ich kann sie fragen, ob ich sie verärgert habe, und mich entschuldigen.
Es ist mir zuwider, so früh aufstehen zu müssen.	Ich muss es zwar nicht mögen, aber ich glaube, ich bekomme das hin. Wenn ich erst einmal aufgestanden bin und mich bewege, fühle ich mich wahrscheinlich besser.
Diese Lektion war eine Katastrophe.	Manche Lektionen laufen besser, andere weniger gut. Es ist gut, dass ich mich verbessern möchte. Vielleicht kann mir mein Mitarbeiter helfen.
Ich gehe immer so planlos vor.	Manchmal gehe ich planlos vor, und manchmal klappt es mit der Planung besser. Ich kann an einem Detail nach dem anderen arbeiten, um besser planen zu lernen.
Ich überstehe den Tag nie.	Bisher habe ich jeden Tag überstanden, und den heutigen Tag überstehe ich auch. Das Einzige, was für mich gerade jetzt zu tun ist, ist das, was direkt vor mir liegt, und zwar einen Schritt nach dem anderen. Nach dieser Lektion entspanne ich mich fünf Minuten lang, um zur Ruhe zu kommen.
Ich müsste mich inzwischen hier auskennen.	Wer sagt, ich müsse mich hier auskennen? Ich gebe mein Bestes, und der Herr und andere werden mir helfen, wenn mein Bestes nicht gut genug ist, um diese Sache zu erledigen.
Es ist mir egal, was mein Mitarbeiter denkt. Ich mache es auf meine Art.	Es ist mir nicht egal, was er denkt; ich bin nur entmutigt. Wenn ich besser zuhöre und mehr Fragen stelle, verstehe ich vielleicht besser, warum mein Mitarbeiter anders denkt.



„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht."

– JOHANNES 14:27

Last des Missionars mittragen, 2.) Mitgefühl zeigen und Trost spenden und 3.) von Gottes Liebe Zeugnis ablegen.

■ **Stellen Sie ein paar Fragen, aber zwingen Sie den Missionar nicht, zu sprechen.** Versuchen Sie es mit Worten wie: „Sie scheinen aufgebracht zu sein. Was ist passiert?" oder „Möchten Sie mir vielleicht davon erzählen?"

■ **Hören Sie zu, um Ihr Gegenüber zu verstehen, bieten Sie Ihre Unterstützung an und machen Sie ihm Mut.** Solange sich jemand nicht verstanden fühlt, ist es oft nicht hilfreich, Ratschläge zu geben oder Lösungen vorzuschlagen. Stellen Sie Fragen und helfen Sie dem Missionar, selbst Antworten darauf zu finden. Sie sollten zwar bei Freunden der Kirche oder Missionaren des anderen Geschlechts nicht die Rolle eines Therapeuten spielen, aber Sie können mitfühlend zuhören und anderen Missionaren unter die Arme greifen und sie unterstützen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 214ff.).

■ **Konzentrieren Sie sich auf das, was sofort entschieden werden muss.** Stellen Sie große Probleme (wie „Ich bin mir nicht sicher, ob ich überhaupt ein Zeugnis habe") zunächst zurück und konzentrieren Sie sich auf das, was sofort entschieden werden muss („Überlegen wir erst einmal, wie wir bei dieser nächsten Lektion vorgehen"). Bieten Sie Hilfe an („Ich kann dieses Mal Zeugnis geben"). Wenn sich die Situation entspannt hat, greifen Sie das größere Problem wieder auf und suchen Sie nach Lösungen („Worin besteht Ihrer Meinung nach ein Zeugnis? Wie erlangt man ein Zeugnis? Was haben Sie dafür bereits getan? Wo können wir uns mehr Ideen holen?"). Erinnern Sie den Missionar daran, dass der Herr uns nach und nach helfen kann, Lösungen zu finden, wenn wir alles in unserer Macht Stehende tun und den Rest ihm überlassen.

■ **Erinnern Sie den Missionar an das, was er gut macht.** („Ich schätze Ihre Standhaftigkeit und Ihren Wunsch, Gott zu dienen, wirklich sehr.")

■ **Geben Sie Zeugnis.** Drücken Sie Ihre Überzeugung aus, wie sehr Gott die Menschen liebt und immer willens ist zu helfen.

■ **Gehen Sie umsichtig vor, wenn Sie anderen dienen.** Sie haben ein heiliges Amt inne. Seien Sie vertrauenswürdig, behalten Sie Vertrauliches für sich und bleiben Sie immer bei Ihrem Mitarbeiter.

■ **Geben Sie Ihrem Missionspräsidenten Bescheid, wenn die Situation nicht besser wird.**

Hilfsmittel zur Bewältigung körperlicher Anforderungen

Übermäßiger Stress kann sich negativ auf unseren Gesundheitszustand, unseren Schlaf und unsere Fähigkeit, Versuchungen zu widerstehen, auswirken. Wenn wir uns gesund ernähren und Sport treiben, können wir Stress besser bewältigen. Wenn Sie körperlich eingeschränkt sind, wählen Sie gebeterfüllt ein, zwei Anregungen aus, die für Ihre Situation richtig scheinen. Nicht jede Anregung funktioniert bei jedem, aber die meisten Konzepte müssen mindestens zwei, drei Wochen lang geübt werden, ehe eine Besserung eintritt. Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung" auf Seite 17–22.

A Lernen Sie, fleißig zu arbeiten

■ **Teilen Sie große oder schwierige Aufgaben in mehrere kleinere auf.** Wenn sie Ihnen noch immer zu schwer vorkommen, gliedern Sie sie noch weiter auf. Dann handeln Sie! Wenn Sie darauf warten, dass Sie „Lust bekommen", kann es sein, dass Sie lange warten müssen. Fangen Sie an! Dann folgt die Motivation.

■ **Teilen Sie Ihre Kräfte ein.** Gestalten Sie Ihre Arbeit abwechslungsreich und beschäftigen Sie sich nicht zu lange mit nur einer Tätigkeit. Denken Sie daran: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist _____."

■ **Sorgen Sie dafür, dass Sie genug Schlaf bekommen, sich gesund ernähren und genug trinken und Sport treiben, damit Sie die nötige Ausdauer haben.**

■ **Bemühen Sie sich um Unterstützung, Vorschläge und Ermutigung von andern und nehmen Sie sie dankbar an.** Greifen Sie auch anderen unter die Arme und machen Sie ihnen Mut.

„Und alle Heiligen, die sich dieser Worte erinnern und sie befolgen und tun und die in ihrem Wandel den Geboten gehorchen, werden Gesundheit empfangen in ihrem Nabel und Mark für ihre Knochen und werden Weisheit und große Schätze der Erkenntnis finden, selbst verborgene Schätze, und werden laufen und nicht ermüden und werden gehen und nicht ermatten. Und ich, der Herr, gebe ihnen die Verheißung, dass der zerstörende Engel an ihnen vorübergehen wird wie an den Kindern Israel und sie nicht töten wird. Amen."

– LEHRE UND BÜNDNISSE 89:18-21

■ **Bedanken Sie sich.** Seien Sie nicht nur für Ihre Segnungen, sondern auch für Ihre Probleme und Missgeschicke und für all das dankbar, was Sie daraus lernen können. Dadurch öffnen Sie dem Herrn die Tür, sodass er Sie segnen und Ihnen helfen kann.

B Wie man gesund und voller Energie bleibt

■ **Befassen Sie sich mit Lehre und Bündnisse 89 und leben Sie entsprechend.**

■ **Bitten Sie um einen Priestertumssegen.**

■ **Halten Sie sich an den *Gesundheitsratgeber für Missionare*, um Ihr Immunsystem zu stärken.** Gehen Sie rechtzeitig zu Bett. Trinken Sie je nach Klima täglich 6 bis 12 Glas Trinkwasser. Lassen Sie keine Mahlzeit – vor allem kein Frühstück – aus, es sei denn, Sie fasten. Meiden Sie Zucker. Nehmen Sie jeden Tag eine Multivitamintablette ein. Nehmen Sie jeden Tag Proteine zu sich (zum Beispiel in Form von Nüssen, Tofu, Bohnen, Milch, Joghurt, Käse, Eiern, Fisch, Geflügel, Fleisch). Waschen Sie sich oft die Hände oder verwenden Sie Desinfektionsmittel für die Hände, besonders wenn Ihr Mitarbeiter krank ist. Lassen Sie Essen, das im Kühlschrank aufbewahrt werden muss, nicht herumstehen. Werfen Sie es im Zweifelsfall weg.

■ **Treiben Sie regelmäßig Sport.** Wenn Sie täglich 30 Minuten Sport treiben, stärken Sie Ihr Immunsystem, haben mehr Energie und stabilisieren Ihre Stimmung. Wenn Sie den ganzen Tag laufen oder mit dem Fahrrad fahren, wählen Sie eine andere Sportart (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite VIII).

■ **Kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.** Wenn es außergewöhnlich heiß oder schwül ist, teilen Sie Ihre Arbeitseinheiten so auf, dass Sie zwischendurch 30 bis 60 Minuten im Schatten oder an klimatisierten Orten verbringen können. Lassen Sie zur Abkühlung kühles Wasser über Ihre Handgelenke oder Ihren Hals laufen, verwenden Sie Sonnenschutzmittel und tragen Sie leichte Kleidung. Wenn es kalt ist, tragen Sie mehrlagige Kleidung, Handschuhe und eine Kopfbedeckung (die meiste Körperwärme geht über den Kopf verloren). Befolgen Sie stets die Anweisungen, die Sie von Ihrem Missionspräsidenten hinsichtlich des Klimas erhalten, in dem Sie arbeiten.

■ **Halten Sie Ihre Wohnung sauber und staubfrei.** Dies ist besonders wichtig, wenn Sie oft erkältet sind oder unter Allergien leiden. Waschen Sie Handtücher und Bettzeug regelmäßig, um Allergieauslöser zu reduzieren. Eine saubere Wohnung hebt auch Ihre Stimmung.

C Wie man mit Kopf-, Magen- oder Muskelschmerzen fertigwird

■ **Üben Sie sich darin, Ihren Körper zu entspannen.** Dies kann dazu beitragen, körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen,

Führen Sie Bericht

Führen Sie wie im folgenden Beispiel Bericht über körperliche Symptome, die bei Ihnen auftreten. Achten Sie auf Muster, um herauszufinden, was Sie ändern können, um die Angstzustände zu reduzieren, die den Symptomen vorausgehen.

Datum	Uhrzeit	Symptome	Bewertung von 1 bis 5	Wo/welche Tätigkeit	Mit wem	Gedanken/Gefühle	Was würde helfen
10.4.	15 Uhr	Kopfschmerzen	4	Von der Kirche zur Wohnung gelaufen – Familie Kim kam nicht und sagte den Termin ab heute Abend	Elder Jimenez	Ob Familie Kim wohl je zur Kirche kommen wird? – frustriert wegen des Termins – Hunger	Muss aufhören, mir um Dinge Sorgen zu machen, die ich nicht beeinflussen kann
17.4.	7 Uhr	Kopfschmerzen	4	Mitarbeiterstudium – wir versuchen, eine Lektion für Peter zusammenzustellen	Elder Jones	Ob Peter seiner Taufe wirklich zustimmen wird?	Man tut, was man kann, und Gott gleicht alles andere aus
21.4.	20 Uhr	Kopfschmerzen	3	Missionarskorrelationssitzung – Gespräch über Eingliederung	Elder Jones Bruder Winn	Ich hoffe, ich werde nach all der Arbeit mit den Mitgliedern nicht versetzt	Mein Bestes tun und Gott alles andere ausgleichen lassen
25.4.	11 Uhr	Kopfschmerzen, nicht allzu schlimm	2	Wohnung – Telefonanrufe tätigen	Elder Jones	Habe Angst, Familie Kim zu kontaktieren und Mitglieder zu bitten mitzukommen	Fortschritt machen und mein Bestes tun und begreifen, was ich beeinflussen kann und was nicht

Herzrasen, Atemnot oder Panikgefühle zu reduzieren. Um Ihren Körper an die Entspannung zu gewöhnen, machen Sie mindestens drei Wochen lang jeden Tag die Entspannungsübung (Seite 19) oder die Atemübung (Seite 18). Diese Fertigkeiten können Sie auch anwenden, um sich zu entspannen oder zu beruhigen, wenn die vorgenannten Symptome auftreten oder Sie sich überlastet fühlen.

- **Teilen Sie Ihre Arbeit in kleine Aufgaben auf und erledigen Sie nur eine Aufgabe auf einmal.** Denken Sie bei jedem Schritt: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist ____." Zum Beispiel: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist, den Gemeindemissionsleiter anzurufen" oder „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist, mich anzuziehen."

- **Führen Sie eine Woche lang Bericht.** Dadurch erkennen Sie, wann bei Ihnen körperliche Symptome auftreten (siehe Beispiel oben). Achten Sie auf wiederkehrende Muster. Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie eher dazu neigen, krank zu sein, wenn:

  – bestimmte Umstände vorliegen (beispielsweise sonntags, wenn Sie mit Führungsbeamten zusammen sind, oder wenn Sie mehrere Stunden nichts gegessen haben)

  – Sie bestimmte Gedanken haben (zum Beispiel, wenn Sie an Versetzungen denken oder meinen, dass Sie etwas besser hätten machen sollen)

  – Sie bestimmte Gefühle haben (zum Beispiel wenn Sie davor zurückschrecken, jemanden anzurufen, oder Wut empfinden, über die Sie nicht sprechen möchten)

Versuchen Sie, die Situation zu ändern (indem Sie gesunde Snacks mitnehmen), Ihre Gedanken zu ändern (siehe „Wie man negativen Gedanken etwas entgegensetzt“ auf Seite 21), oder sich zu beruhigen (siehe „Wie man auf Stress positiv reagiert“ auf Seite 17). Weitere Anregungen finden Sie unter „Hilfsmittel zur Bewältigung seelischer Anforderungen“ auf Seite 29–34.

- **Nehmen Sie medizinische Hilfe in Anspruch.** Wenn die Symptome anhalten oder wenn Sie verletzt sind, wenden Sie sich an Ihren Missionspräsidenten, damit Sie medizinische Hilfe erhalten.

- **Vergessen Sie sich selbst.** Wenn Sie bemerken, dass Ihnen Gedanken kommen wie „Ich werde vergessen, was ich sagen soll“ oder „Ich blamiere mich“, denken Sie daran, dass jeder Mensch Fehler macht, und dass der Herr sich des Schwachen und Einfachen bedient (siehe LuB 1:24-28).

D Ausreichend Schlaf und rechtzeitige Nachtruhe

- **Entspannen Sie sich während der letzten Stunde des Tages.** Schreiben Sie Tagebuch, nehmen Sie einen leichten Imbiss zu sich, zum Beispiel Milch oder Obst, hören Sie geeignete Musik, sprechen Sie mit Ihrem Mitarbeiter oder machen Sie Entspannungsübungen. Wenn Sie in dieser Stunde oft arbeiten müssen, besorgen Sie sich einen zweiten Wecker und stellen Sie ihn so ein, dass er eine halbe Stunde vor der Schlafenszeit klingelt. Wenn er klingelt, hören Sie auf zu arbeiten. Fangen Sie an, sich zu entspannen, und machen Sie sich bettfertig.

- **Schlafen Sie nicht zwischendurch, wenn Sie Schlafstörungen haben.** Wenn Sie tagsüber schlafen, kann es dazu führen, dass Sie nachts nicht müde genug sind zu schlafen. Gehen Sie lieber rechtzeitig zu Bett. Wenn Sie zwischendurch schlafen müssen, lassen Sie dies nicht länger als 20 Minuten dauern.

- **Halten Sie sich jeden Abend an den gleichen Ablauf.** Dadurch gewöhnen Sie Ihren Körper daran, dass es Zeit zu schlafen ist. Sie können zum Beispiel die Entspannungsübung auf Seite 19 durchführen. Mitunter ist es hilfreich, im Bett nichts anderes zu tun als nur zu schlafen, also nicht zu lesen oder zu essen.

- **Schreiben Sie auf, was Sie wach hält.** Dann legen Sie die Liste beiseite und sagen sich, dass Sie nun nichts Wichtiges vergessen werden. Denken Sie daran, dass Sie am nächsten Morgen konkret planen wollen. Konzentrieren Sie sich abends bei Ihrem Gebet auf Dankbarkeit und berichten Sie, was Sie an dem Tag gelernt haben.

- **Wärmen Sie sich auf oder kühlen Sie sich ab.** Wenn einem zu warm oder zu kalt ist, fällt es schwerer, einzuschlafen. Duschen Sie kalt oder holen Sie sich eine zusätzliche Decke.

- **Nehmen Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Zucker zu sich und treiben Sie in dieser Zeit keinen Sport.**

- **Machen Sie sich keine Sorgen darüber, ob Sie schlafen können.** Wenn Sie Ihre Muskeln und Ihre Gedanken entspannen, ruhen Sie sich auch dann aus, wenn Sie nicht schlafen.

„Hört auf, müßig zu sein; hört auf, unrein zu sein; hört auf, Fehler aneinander zu finden; hört auf, länger als nötig zu schlafen; geht früh zu Bett, damit ihr nicht müde seiet; steht früh auf, damit ihr an Körper und Verstand gestärkt seiet."

– LEHRE UND BÜNDNISSE 88:124

■ **Schirmen Sie Licht so gut wie möglich ab und blenden Sie Lärm aus, indem Sie einen Ventilator laufen lassen oder Ohrenstöpsel verwenden.** Selbst ein bisschen Licht oder Lärm hält manche Menschen wach.

E Rechtzeitig aufstehen

■ **Erstens: Gehen Sie rechtzeitig zu Bett.** Wenn Sie nicht genug Schlaf bekommen, gehen Sie 30 Minuten früher zu Bett (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite VIII).

■ **Treiben Sie regelmäßig Sport.** Nachdem Sie drei bis vier Wochen lang jeden Tag 30 Minuten Sport getrieben haben, bemerken Sie vielleicht, dass sie weniger Schlaf benötigen. Wenn Ihr Körper stärker wird, haben Sie mehr Energie und es fällt Ihnen leichter, sich zu entspannen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite VIII).

■ **Meiden Sie Zucker vor dem Schlafengehen.** Dann haben Sie morgens keinen schweren Kopf.

■ **Planen Sie positiv.** Planen Sie jeden Abend um 21 Uhr einen positiven, produktiven Morgen, sodass Sie mehr Lust haben, ihn anzugehen. Sprechen Sie mit dem Herrn im Gebet über Ihren Plan. Schreiben Sie Eingebungen oder Ideen auf, die Ihnen während des Gebets in den Sinn kommen, und bereiten Sie sich darauf vor, danach zu handeln. Wenn Sie jeden Tag planen, können Sie sich geistig besser entspannen, wenn Sie schlafen gehen.

■ **Programmieren Sie Ihr Gehirn.** Sagen Sie sich abends, um wie viel Uhr Sie am nächsten Morgen aufwachen möchten.

■ **Besorgen Sie sich eine Zeitschaltuhr und schließen Sie sie an eine Lampe an.** Stellen Sie die Zeitschaltuhr so ein, dass das Licht 15 bis 20 Minuten, bevor Sie aufstehen müssen, angeht. Licht sendet Signale an Ihr Gehirn, dass es Zeit ist, aufzuwachen.

F Gesunde Ernährung

■ **Holen Sie sich Ideen von den Führungsbeamten Ihrer Mission.** Bitten Sie sie um Rezepte und fragen Sie sie nach gesunden Nahrungsmitteln in Ihrem Gebiet.

■ **Planen Sie vor dem Einkaufen.** Stellen Sie einen Plan für Mahlzeiten und gesunde Snacks zusammen, bevor Sie einkaufen gehen.

■ **Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung.** Versuchen Sie, nach Möglichkeit täglich mindestens fünf Stück Obst oder Gemüse zu essen.

Notieren Sie in Ihrem Tagesplaner

- gesunde Snacks, die Sie mögen
- entspannende Abläufe am Abend
- Fortschritte bei der Verbesserung gesundheitsförderlicher Gewohnheiten

„Und wenn Menschen zu mir kommen, so zeige ich ihnen ihre Schwäche. Ich gebe den Menschen Schwäche, damit sie demütig seien; und meine Gnade ist ausreichend für alle Menschen, die sich vor mir demütigen; denn wenn sie sich vor mir demütigen und Glauben an mich haben, dann werde ich Schwaches für sie stark werden lassen."

– ETHER 12:27

■ **Nehmen Sie jeden Tag Proteine zu sich.** Zu den Nahrungsmitteln mit einem hohen Proteingehalt gehören u. a. Nüsse, Bohnen, Tofu, Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fisch, Geflügel und Fleisch.

■ **Nehmen Sie weniger Zucker zu sich und vermeiden Sie Koffein.** Beides macht auf Dauer launisch und müde.

■ **Trinken Sie Wasser und andere Getränke.** Nehmen Sie genügend Flüssigkeit auf und trinken Sie je nach Klima jeden Tag 6 bis 12 Glas.

■ **Übertreiben Sie es nicht mit dem Abnehmen.** Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, versuchen Sie nicht, mehr als ein Kilogramm pro Woche abzunehmen, und trinken Sie mehr Wasser.

G Wie man sich dazu motiviert, Sport zu treiben

■ **Beten Sie darum, Sport treiben zu wollen, wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich zu motivieren.** Dann fangen Sie an, indem Sie sich sagen, dass Sie nur fünf Minuten lang Sport treiben müssen. Wenn man erst einmal anfängt, stellt sich die Motivation in der Regel von selbst ein. Anders ausgedrückt, wenn wir erst einmal anfangen, nimmt die Motivation zu.

■ **Denken Sie an die Vorteile des Sports.** Stellen Sie sich vor, dass Sie bessere Abwehrkräfte, mehr Energie und bessere Laune haben, Stress besser bewältigen und Ihr Gewicht besser im Griff behalten können. Von diesen Vorteilen profitieren sogar diejenigen, die eigentlich nicht gerne Sport treiben.

■ **Machen Sie ein Spiel daraus.** Planen Sie, während Sie Sport treiben, ein Dienstprojekt, das Spaß macht, hören Sie dabei genehmigte Musik oder erzählen Sie Ihrem Mitarbeiter von Ihren Lieblingsgeschichten auf Mission. Führen Sie Bericht und belohnen Sie sich, wenn Sie Ihre Übungsziele erreicht haben: Nehmen Sie sich am Vorbereitungstag Zeit, in einen Park, in ein Restaurant oder in ein Geschäft zu gehen.

■ **Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gefällt (oder diejenige, die Ihnen am wenigsten missfällt).** Sie könnten zum Beispiel zu genehmigter Musik marschieren, mit Ihrem Mitarbeiter joggen, Seilspringen oder Dehnungsübungen, Liegestütze, Rumpfbeugen oder Yoga machen.

Hilfsmittel zur Bewältigung seelischer Anforderungen

Ausgeprägte Emotionen wie Depressionen oder Angstzustände machen uns deutlich, dass wir überlastet sind. Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung“ auf Seite 17–22. Auch die folgenden Anregungen können bei bestimmten Gefühlen behilflich sein.

A Wenn man Heimweh hat

■ **Beschäftigen Sie sich.** Heimweh ist normal, besonders wenn Sie noch nicht oft von zuhause weg waren. Erlauben Sie sich, ein paar Minuten lang traurig zu sein, stehen Sie dann aber auf und machen Sie sich an die Arbeit. Das beste Gegenmittel bei Heimweh besteht darin, sich von Sorgen oder Selbstmitleid abzulenken, indem man sich beschäftigt und seinem Nächsten Gutes tut.

■ **Packen Sie aus und gewöhnen Sie sich ein.** Leben Sie nicht aus Ihrem Koffer. Richten Sie sich Ihre private Ecke ein. Hängen oder stellen Sie ein Bild auf, das dazu beiträgt, dass Sie den Geist verspüren, und Sie daran erinnert, warum Sie dem Herrn dienen möchten. Tragen Sie alten Müll hinaus und geben Sie der Wohnung eine persönliche Note. Bereiten Sie Speisen zu, die Sie mögen.

■ **Erstellen Sie eine lange Liste von Dingen, die sich bei Ihnen nicht geändert haben.** Denken Sie an Ihre Beziehungen, Ihre Stärken und anderes, was gleich geblieben ist, auch wenn sich ansonsten viel geändert hat. Beispiele: „Ich habe Sinn für Humor; meine Eltern haben mich lieb; ich möchte dienen.“ Fügen Sie Dinge hinzu, die Sie auch tun müssten, wenn Sie zuhause wären: „Ich müsste ebenso Entscheidungen treffen; ich müsste ebenso mit anderen auskommen; ich müsste ebenso fleißig arbeiten“.

■ **Denken Sie darüber nach, warum Sie auf Mission gegangen sind.** Bieten Sie dem Heiland Ihre Mission bewusst als Dankesgabe an und zählen Sie auf, womit Sie gesegnet sind. Denken Sie daran, was

„Durch Kleines und Einfaches wird Großes zustande gebracht; … und durch sehr kleine Mittel beschämt der Herr die Weisen und bringt die Errettung vieler Seelen zuwege."

– ALMA 37:6,7

Ihnen nahestehende Führungsbeamte oder Ihre Angehörigen zuhause über Ihre Arbeit sagen würden.

- **Bitten Sie um einen Priestertumssegen.**

- **Entfernen Sie Fotos, die Sie ablenken.** Räumen Sie sämtliche Fotos oder Bilder weg, die Sie davon abhalten, den Geist zu verspüren, oder die Heimweh verursachen. Sobald Sie sich besser eingelebt haben, können Sie einige davon wieder herausnehmen. Bitten Sie Ihre Familie, Ihnen nur einmal die Woche zu schreiben, damit Sie, wie einst die Jünger Jesu, Ihre „Netze" hinter sich lassen (siehe Matthäus 4:18-22) und sich auf die Arbeit konzentrieren können.

- **Haben Sie Geduld.** In der Regel dauert es etwa sechs Wochen, bis man sich an eine neue Umgebung gewöhnt hat. Schieben Sie Entscheidungen auf und geben Sie sich Zeit, sich einzugewöhnen. Gehen Sie einen Tag nach dem anderen an (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 140).

B Wenn man deprimiert oder entmutigt ist

- **Lesen Sie aufbauende Schriftstellen und Geschichten.** Sammeln Sie Schriftstellen, persönliche Erlebnisse, Zitate und Familiengeschichten, die Ihnen Mut machen und Sie aufbauen. Wenn Sie diese Berichte lesen, stellen Sie sich vor, Ihr Name stünde darin. (Beispiele: 2 Nephi 4; Mosia 24:13,14; Alma 36:3; LuB 4; 6; 31; Sprichwörter 3:5,6; Helaman 5:12 und „Unglück" in dem Nachschlagewerk „Treu in dem Glauben".)

- **Lesen Sie Ihren Patriarchalischen Segen, um Führung zu erhalten.** Achten Sie auf Möglichkeiten, wie Ihre Gaben und Stärken zu dem Werk beitragen können.

- **Schieben Sie nichts auf die lange Bank.** Etwas aufzuschieben kann zu Niedergeschlagenheit führen. Teilen Sie große Aufgaben in kleinere auf. Fangen Sie an und denken Sie daran: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist _____" oder „Ich mache es nur ein paar Minuten lang, dann mache ich eine Pause, wenn ich will."

- **Hören Sie genehmigte Musik oder singen Sie.** Wählen Sie Musik aus, die Sie beruhigt, wenn Sie verunsichert sind, oder Musik, die Sie aufheitert, wenn Sie betrübt sind.

- **Lassen Sie nicht zu, dass sich Groll vermehrt.** Wenn Sie über etwas verärgert sind, bitten Sie jemanden bei der Lösung des Problems um Hilfe, ohne zu kritisieren oder Schuld zuzuweisen. Wenn Sie schon nicht darüber sprechen möchten, ärgern Sie sich wenigstens nicht darüber.

- **Setzen Sie sich realistische Ziele und machen Sie konkrete Pläne, wie Sie sie erreichen wollen.** Packen Sie Dinge, die Sie belasten, Stück für Stück an. Ziele und Pläne sind ein gutes Mittel gegen Niedergeschlagenheit (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 170).

- **Lassen Sie Dinge los, auf die Sie keinen Einfluss haben.** Die Vergangenheit, die Entscheidungsfreiheit anderer, die Regeln, das Wetter, die Staatsbürokratie, die Kultur, Ihre Einschränkungen oder der Charakter anderer Missionare sind außerhalb Ihres Einflussbereichs. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie beeinflussen können, zum Beispiel Ihr Verhalten,

Hören Sie Kirchenlieder an

„Die Lieder bewegen uns zu Umkehr und guten Werken, sie festigen das Zeugnis und den Glauben, sie trösten die Ermatteten und die Trauernden und machen uns Mut, bis ans Ende auszuharren." (*„Vorwort der Ersten Präsidentschaft"*, Gesangbuch, *Seite VII.*)

19	Kommt, Heilge, kommt!
56	O fest wie ein Felsen
58	Führ, gütges Licht
65	Jesus, dir gehört mein Herz
66	Meister, es toben die Winde
77	Wo wird mir Trost zuteil?
88	Sprachst du dein Gebet?
90	Wie schön die Stund
114	Come unto Him (englisches Gesangbuch)
115	Come, Ye Disconsolate (englisches Gesangbuch)
124	Be Still, My Soul (englisches Gesangbuch)

Ihre Rolle in einer Beziehung, Ihre gegenwärtigen Entscheidungen und Ihre Einstellung.

■ **Nehmen Sie hin, dass es einige langweilige alltägliche Arbeiten gibt.** Nicht jeder Aspekt des Lebens hat eine tiefe Bedeutung oder ist aufregend. Vermeiden Sie, Theater zu spielen, sich künstlich aufzuregen oder Konflikte zu verursachen, um gegen Langeweile anzukämpfen. Lernen Sie stattdessen, das Gute um Sie herum zu schätzen und zu genießen, und achten Sie auf Gelegenheiten, sich zu verbessern und zu dienen.

■ **Suchen Sie sich Dinge, an denen Sie Freude haben.** Entdecken Sie den Humor wieder, ohne Ihre Berufung herabzuwürdigen, genießen Sie das Schöne in der Welt, nehmen Sie die Freundlichkeit Ihrer Mitmenschen wahr und freuen Sie sich, wenn der Heilige Geist zugegen ist.

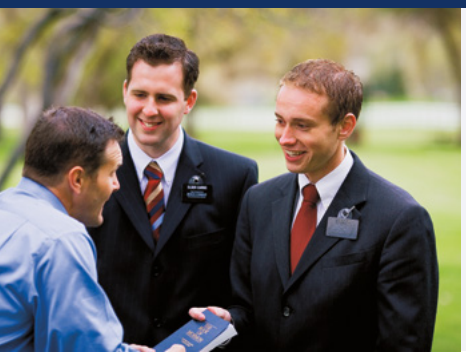
■ **Tun Sie das Grundlegende: Beten, Schriftstudium und Dienst am Nächsten.** Konzentrieren Sie sich darauf, dankbar zu sein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Schriftstudium hauptsächlich auf die Teile, die am ehesten auf Sie zutreffen. Achten Sie beispielsweise, wenn Sie zu Perfektionismus neigen, nicht zu sehr darauf, dass Gott dem Sünder zürnt (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite VIII).

■ **Lesen Sie in Alma 26 nach, was Ammon tat, als er entmutigt war.** Lesen Sie auch Lehre und Bündnisse 127:2 und achten Sie darauf, was Joseph Smith gegen Entmutigung unternahm. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Niedergeschlagenheit niederreißen, denn dadurch würden Sie in einen Teufelskreis geraten. Es ist normal, Tage zu haben, an denen man entmutigt oder gestresst ist oder Heimweh hat. Das geht meistens vorüber.

C Wenn man allzu selbstkritisch ist

■ **Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie richtig machen, und vermeiden Sie, sich mit anderen zu vergleichen.** Menschen mit übermäßig hohen Erwartungen neigen dazu, sich zu sehr auf ihre Schwächen und Fehlschläge zu konzentrieren. Dies führt dazu, dass sie, anstatt sich zu verbessern, in Hoffnungslosigkeit verfallen. Konzentrieren Sie sich beim Schriftstudium auf die Stellen, die am ehesten auf Sie als geliebten Diener Gottes zutreffen. Achten Sie auf Hinweise auf Gottes Geduld, Gnade, Hoffnung und Barmherzigkeit denen gegenüber, die ihn lieben und den Wunsch haben, ihm zu dienen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 11f.).

■ **Sprechen Sie positiv zu sich selbst.** Siehe „Wie man negativen Gedanken etwas entgegensetzt" auf Seite 21.



„Als wir aber im Herzen niedergeschlagen waren und wir nahe daran waren zurückzukehren, siehe, da hat der Herr uns getröstet und gesagt: [T]ragt eure Bedrängnisse mit Geduld, und ich werde euch Erfolg schenken."

– ALMA 26:27

■ **Erkennen Sie, dass Sie nicht alles überdurchschnittlich gut machen können.** Sie sollten sich zwar trotzdem eifrig bemühen, sich zu verbessern, aber wie gut Sie etwas auch beherrschen, manchmal werden Sie dennoch unter Ihrem eigenen Durchschnitt liegen. Dies ist kein Alarmzeichen.

■ **Loben Sie sich, wenn Sie etwas tun, was Sie nicht gerne oder nicht besonders gut machen.** Reden Sie sich nicht ein, es würde nur zählen, wenn Sie glücklich darüber sind oder wenn Sie es perfekt gemacht haben.

■ **Arbeiten Sie jeweils nur an einem oder zwei größeren Zielen.** Versuchen Sie nicht, zu vieles auf einmal zu verbessern; dies kann entmutigend sein und zu Fehlschlägen führen.

■ **Hören Sie auf den Geist, nicht auf Negatives.** Wenn Sie herabsetzende, spöttische, wütende, sarkastische, mürrische, kritische oder herabwürdigende Gedanken haben, kommen diese nicht vom Herrn. Ignorieren Sie sie.

■ **Holen Sie sich guten Rat.** Fragen Sie Ihren Missionspräsidenten und andere, ob Sie sich genug oder zu sehr anstrengen, und nehmen Sie ihren Rat an. Viele selbstkritische Menschen nehmen diesen Unterschied nicht unbedingt gut wahr.

D Wenn man Angst hat oder sich unzulänglich fühlt

■ **Freuen Sie sich darüber, dass Sie Anfänger sind, wenn Sie etwas Neues beginnen.** Man erwartet von Ihnen nicht, ein Experte zu sein. Es genügt, wenn Sie neugierig, interessiert, demütig und bereit sind, es zu versuchen. Genießen Sie es!

Notieren Sie in Ihrem Tagesplaner

- Ihre Lieblingsschriftstellen
- Ziele, die Sie erreichen möchten

■ **Tun Sie frohgemut, was Sie können, und lassen Sie Gott alles andere ausgleichen.** Manchmal fühlen sich Missionare nutzlos oder schämen sich, wenn andere mehr Erfolg zu haben scheinen. Wenn der Satan Sie versucht, an sich zu zweifeln oder sich mit anderen zu vergleichen, denken Sie daran, dass dies Gottes Werk ist, und dass er die Schwachen und Einfachen dafür erwählt, sein Werk zu verrichten. Er hat Sie erwählt! Vertrauen Sie ihm. Er vertraut Ihnen!

■ **Stellen Sie sich Erfolg vor.** Wenn Sie sich Sorgen machen, kann das eine Art sein, in Gedanken Fehlschläge einzuüben. Statt daran zu denken, was schiefgehen kann, oder sich ständig zu sorgen, „Was ist, wenn …", stellen Sie sich positive Ergebnisse vor und planen Sie, wie Sie sie erreichen wollen. Wenn das, was Sie sich erhofft haben, dann nicht eintritt, stellen Sie sich vor, wie Sie etwas aus dem Fehlschlag lernen und vorankommen können.

■ **Versuchen Sie nicht, etwas zu beeinflussen, worauf Sie keinen Einfluss haben.** Wenn Sie versuchen, Dinge zu beeinflussen, auf die Sie keinen Einfluss haben, führt dies lediglich dazu, dass Sie sich noch hilfloser fühlen und ihre Besorgnis noch zunimmt. Konzentrieren Sie Ihre Energie auf etwas, worauf Sie Einfluss nehmen können.

■ **Fragen Sie: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann?"** Wenn Sie mit dem schlimmstmöglichen

Ergebnis leben können oder wenn der Heiland Ihnen helfen kann, es zu überwinden, dann schreiten Sie ohne Angst voran.

■ **Versuchen Sie, zehn Prozent langsamer zu werden, wenn Sie dazu neigen, zu sehr voranzupreschen.** Wenn Sie ruhiger sind, sind Sie vielleicht leistungsfähiger.

■ **Dienen Sie.** Wenn Sie Ihrem Mitarbeiter, den Freunden der Kirche, Mitgliedern, Nachbarn oder den Armen und Bedürftigen dienen, denken Sie weniger an sich selbst und sind glücklicher (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 195ff.).

E Wenn man leicht reizbar ist oder schnell wütend wird

■ **Geben Sie Ihrem Verstand Zeit, über Ihre Gefühle die Oberhand zu gewinnen.** Der Teil Ihres Gehirns, der vernünftig und logisch denken kann, ist langsamer als der Teil Ihres Gehirns, der zum Zorn neigt. Nehmen Sie ein paar Minuten lang Abstand von der Situation und atmen Sie ein paar Mal tief ein. So hat Ihr Verstand etwas Zeit, wieder die Kontrolle zu übernehmen.

■ **Geben Sie Zorn keine Nahrung.** Menschen werden eher zornig, wenn sie ihre Mitmenschen bewusst als 1.) bedrohlich, 2.) ungerecht oder 3.) respektlos betrachten. Bemühen Sie sich stattdessen, eine nachsichtigere Erklärung für ihr Verhalten zu finden. Es kann zum Beispiel sein, dass sie müde, ahnungslos oder unsicher sind oder einfach nur helfen wollen. Entscheiden Sie sich dafür, den Zorn nicht noch zu nähren.

■ **Seien Sie ruhig, neugierig und mitfühlend.** Interessieren Sie sich dafür, was andere denken oder empfinden. Stellen Sie Fragen, hören Sie aufmerksam zu, sagen Sie Ihrem Gesprächspartner, was Sie gehört zu haben glauben, und fragen Sie nach, ob Sie ihn richtig verstanden haben. Wenn das nicht der Fall ist, versuchen Sie es erneut.

■ **Widerstehen Sie der Neigung, andere oder sich selbst zu beschuldigen oder zu beschämen.** Finden Sie stattdessen heraus, worin das Problem besteht, und bitten Sie den anderen, Ihnen bei der Lösung behilflich zu sein, ganz gleich, wessen Schuld es ist.

■ **Seien Sie bereit, sich zu entschuldigen, und fragen Sie, was Sie tun können, um alles in Ordnung zu bringen.** Wenn man sich entschuldigt, ist dies ein Zeichen geistiger Stärke, nicht ein Zeichen von Schwäche.

■ **Lächeln Sie und seien Sie bereit, über sich selbst zu lachen.** Schauen Sie in den Spiegel, um zu sehen, wie Sie aussehen, wenn Sie zornig sind.

■ **Dienen Sie denjenigen, über die Sie sich sonst gerne aufregen.** Beherzigen Sie den Rat des Heilands, der uns aufgetragen hat: „Liebt eure Feinde, segnet die, die euch fluchen, tut Gutes denen, die euch hassen, und betet für die, die euch böswillig behandeln und euch verfolgen." (3 Nephi 12:44.)

■ **Passen Sie gut auf sich auf.** Achten Sie darauf, dass Sie sich gesund ernähren, genug Schlaf bekommen, Sport treiben und beten, damit Sie seelisch besser in der Lage sind, mit Enttäuschung fertigzuwerden.

F Wenn man erschöpft oder nicht motiviert ist

■ **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.** Welche Werte, Talente, Erfahrungen und Gaben bringen Sie in die Mission mit? Wie können Sie diese Stärken diese Woche auf kreative Weise einbringen? Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Stärken zu erkennen, bitten Sie andere um Hilfe.

■ **Machen Sie einen Schritt nach dem anderen.** Denken Sie daran: „Das Einzige, was ich jetzt tun muss, ist ____."

■ **Finden Sie Spaß daran!** Setzen Sie interessante Ziele für sich selbst und machen Sie ein Spiel daraus, sie zu erreichen, ohne Ihre Berufung herabzuwürdigen. Seien Sie kreativ und gratulieren Sie sich zu Erfolg.

„Darum, vielgeliebte Brüder, lasst uns frohgemut alles tun, was in unserer Macht liegt, und dann mögen wir mit größter Zuversicht ruhig stehen, um die Errettung Gottes zu sehen, und dass sein Arm offenbar werde."

– LEHRE UND BÜNDNISSE 123:17

■ **Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen persönlichen Zielen auf einmal.** Setzen Sie sich jeweils nur ein oder zwei Ziele (zum Beispiel, fröhlicher oder ordentlicher zu sein). Erwarten Sie keine Vollkommenheit und erstellen Sie einen Plan, wie Sie wieder in die Spur kommen können, wenn Sie einen schlechten Tag haben. Denken Sie oft daran, warum Sie sich ändern möchten.

■ **Sprechen Sie mit Ihrem Mitarbeiter und Ihrem Missionspräsidenten über Ihre Ziele.** Sie können Ihnen beistehen und nützliche Tipps geben.

■ **Machen Sie sich bewusst, dass die Motivation mit dem Handeln kommt.** Der Anfang ist oftmals am schwersten. Wenn Sie etwas anfangen müssen, was Sie nicht tun wollen, sagen Sie sich: „Ich mache es nur zehn Minuten." Wenn Sie erst einmal angefangen haben, werden Sie motivierter sein.

G Wenn man sich Sorgen um seine Angehörigen zuhause macht

■ **Befassen Sie sich mit Lehre und Bündnisse 31:1-6.** Schon seit den Anfangstagen der Kirche mussten Mitglieder ihre Familie in schwierigen Umständen zurücklassen, wenn sie auf Mission berufen wurden. Beten Sie, dass Ihre Angehörigen von Ihrer Arbeit profitieren mögen. Erweisen Sie ihnen Ehre, indem Sie dem Herrn mit ganzem Herzen dienen. Vertrauen Sie darauf, dass der Herr Sie und Ihre Familie nach seinem Zeitplan und seinem Willen segnen wird.

■ **Schreiben Sie Ihrer Familie jede Woche.** Geben Sie Zeugnis und berichten Sie von positiven Erlebnissen und Geschichten. Berichten Sie häufig, wie Sie die Hand des Herrn in Ihrem Leben verspüren. Beten Sie für Ihre Familie. Denken Sie an Geburtstage und besondere Ereignisse.

■ **Rechnen Sie damit, dass Ihre Angehörigen einige Herausforderungen werden meistern müssen.** Die meisten davon würden auch dann auf sie zukommen, wenn Sie nicht auf Mission wären. Die Daheimgebliebenen haben Entscheidungsfreiheit und treffen womöglich Entscheidungen, die Ihnen Sorgen bereiten, besonders wenn Sie zuhause die Richtung vorgegeben haben oder Friedensstifter gewesen sind. Wenn sie allein mit Herausforderungen fertigwerden müssen, kann dies ihr Leben positiv beeinflussen. Respektieren Sie ihre Entscheidungen und bringen Sie weiterhin Ihre Liebe und Ihr Vertrauen zum Ausdruck.

H Wenn man sich einsam fühlt

■ **Zeigen Sie Interesse an anderen.** Fragen Sie sie, wie sie mit Einsamkeit umgehen. Fragen Sie sie nach ihren Erlebnissen und Gefühlen, damit Sie sie besser verstehen.

■ **Erzählen Sie mehr.** Wenn wir nicht das Gefühl haben, dass man uns kennt und um unserer selbst willen schätzt, fühlen wir uns einsam.

■ **Schreiben Sie Tagebuch.** Dann können Sie sich wenigstens von sich selbst verstanden fühlen.

■ **Erklären Sie, was Sie mit „einsam" meinen.** Beschreiben Sie, welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen für Sie damit einhergehen. Dann sprechen Sie diese konkret an.

Hilfsmittel zur Bewältigung sozialer Anforderungen

Beziehungen können Stress sowohl verursachen als auch eine große Hilfe dabei sein, Stress zu meistern. Wenn wir überlastet sind, können Beziehungen darunter leiden. Denken Sie über die folgenden Anregungen zur Entwicklung guter Beziehungen nach. Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung" auf Seite 17–22.

A Mit Fremden sprechen

■ **Finden Sie heraus, wo Ihre Stärken liegen, und nutzen Sie sie.** Manche Menschen finden es anregend, mit anderen zu sprechen; andere wiederum finden es ermüdend. Beide können als Missionar erfolgreich sein. Wenn Sie zu denjenigen gehören, die müde werden, wenn sie mit Fremden sprechen, hören Sie nicht auf, sich zu bemühen. Sie haben andere Stärken, die Sie bei der Missionsarbeit einbringen können. Vielleicht sind Sie denen, die Sie gut kennen, ein guter Freund, haben kreative Ideen, Menschenkenntnis oder können ausgezeichnet planen. Vielleicht nehmen Sie an, dass andere Sie nicht mögen, auch wenn das gar nicht der Fall ist. Bemühen Sie sich um Inspiration und hören Sie auf den Geist, damit Sie Ihre Stärken in seinem Dienst nutzen und mehr Eigenschaften Christi entwickeln können, zu denen Sie als Missionar Zugang haben. Sie vertreten Jesus Christus, nicht sich selbst.

■ **Lernen Sie, inspirierte Fragen zu stellen.** Lernen Sie, Fragen zu stellen, die andere zum Reden bringen, und üben Sie sich darin. Fragen Sie die Leute nach ihrer Arbeit, ihren Hobbys, ihrer Familie oder ihrer Lebensgeschichte. Fragen Sie sie, was ihnen am wichtigsten ist, wonach sie sich sehnen oder worum sie sich sorgen. Achten Sie auf Gelegenheiten, von einem Evangeliumsgrundsatz Zeugnis zu geben, der für sie von Bedeutung ist. Zeigen Sie aufrichtiges Interesse. Seien Sie auch bereit, Fragen zu beantworten, die man Ihnen zu Ihrer Person stellt,

„In meiner Freude bin ich so hingerissen, dass ich mit meinem Gott prahle; denn er hat alle Macht, alle Weisheit und alles Verständnis; er erfasst alles, und er ist ein barmherziges Wesen, ja, zur Errettung derer, die umkehren und an seinen Namen glauben. Nun, wenn dies Prahlen ist, so will ich prahlen; denn dies ist mein Leben und mein Licht, meine Freude und meine Errettung und meine Erlösung von immerwährendem Weh. Ja, gesegnet ist der Name meines Gottes."

– ALMA 26:35,36

behalten Sie dabei aber die Bedürfnisse Ihres Gesprächspartners und Ihre Botschaft im Auge (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 212ff.).

- **Überlegen Sie, wie Sie möglichst einfach die Aufmerksamkeit anderer gewinnen können.** Versuchen Sie einfach zu lächeln, Augenkontakt herzustellen, zu winken, zu grüßen, ein Kompliment zu machen, Hilfe anzubieten oder Fragen zu stellen, die mit *wer*, *was*, *wann*, *wo*, *warum* oder *wie* beginnen.

- **Lernen Sie, wie man ein Gespräch beendet.** Wenn Sie das, was Ihnen am Herzen lag, besprochen haben und um Empfehlungen gebeten haben, könnten Sie sagen: „Es hat mich gefreut, Sie kennenzulernen (oder mit Ihnen zu sprechen). Wir sollten jetzt wohl besser … (gehen, wieder an die Arbeit gehen, zur Bushaltestelle gehen, noch Bruder Schmidt erreichen, bevor er geht). Auf Wiedersehen!"

- **Machen Sie es sich zum Ziel, bei jeder Versammlung, die Sie besuchen, jemanden kennenzulernen.** Erwähnen Sie den Namen des Betreffenden innerhalb der ersten Minute und wenn Sie das Gespräch beenden. Schreiben Sie den Namen auf, damit Sie ihn nicht vergessen.

- **Üben Sie bei Distriktsversammlungen.** Dies ist eine ideale Gelegenheit, bei der Sie soziale Kompetenzen wie Zuhören und Fragen stellen üben können.

- **Fragen Sie Ihre Mitmenschen nach ihrer Meinung.** Nicht jeder erkennt immer gleich, was andere denken oder fühlen. Bitten Sie Ihren Mitarbeiter um Hilfe, wenn jemand Ihnen gesagt hat, es falle Ihnen schwer zu erkennen, ob andere sich nicht wohl fühlen oder kein Interesse haben.

- **Zögern Sie nicht, selbstsicher zu klingen, auch wenn Ihnen nicht danach ist.** Der Rat, den Präsident Hinckley von seinem Vater erhielt, kann auch für Sie gelten: „Vergiss dich selbst und geh an die Arbeit!" (*Ensign*, Juli 1987, Seite 7.) Wir können dies tun, indem wir über unsere Ängste, vielleicht nicht genügend leistungsfähig zu sein, hinwegsehen und unsere Aufmerksamkeit wieder auf unsere Berufung lenken, nämlich unserem Nächsten zu dienen und das Evangelium zu verkündigen.

- **Konzentrieren Sie sich darauf, anderen zu helfen und zu dienen.** Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse anderer richten, fallen Ihre eigenen Bedürfnisse oder Unzulänglichkeiten nicht mehr so ins Gewicht (siehe Mosia 2:17).

B Wenn man allein sein möchte

- **Schaffen Sie sich gelegentlich etwas Privatsphäre, indem Sie schreiben, beten, lesen oder planen.** Sie müssen zwar stets mit Ihrem Mitarbeiter zusammen sein, können aber ein paar Minuten lang Ihre Augen schließen und still sein.

■ **Bitten Sie um etwas Ruhe, damit Sie nachdenken können.** Versichern Sie Ihrem Mitarbeiter, dass Sie nicht verärgert sind. Investieren Sie weiterhin in Ihre Beziehung und seien Sie freundlich.

■ **Bringen Sie Abwechslung in Ihren Tag.** Verbringen Sie nicht zu viel Zeit mit einer Tätigkeit. Gestalten Sie Ihre Arbeit abwechslungsreich. Nehmen Sie sich zwischendurch einen Moment Zeit, um innezuhalten und dankbar zu sein, und machen Sie sich dann wieder an die Arbeit.

C Mit dem Mitarbeiter offen reden

■ **Hören Sie zuerst zu.** Wenn man ununterbrochen mit jemandem zusammen ist, bemerkt man einiges, was einen stört. Sie sind unterschiedlich aufgewachsen und haben verschiedene Erwartungen und „Regeln", was angemessen oder normal ist. Ihr Mitarbeiter findet sein Verhalten völlig normal, auch wenn Sie es anders sehen. Finden Sie während des Auswertungsgesprächs mit Ihrem Mitarbeiter mehr darüber heraus, wie er denkt, indem Sie Fragen stellen und aufmerksam zuhören (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 214ff.).

■ **Erklären Sie respektvoll, was Sie stört.** Wenn Sie kritisch oder verärgert sind, reagiert ihr Mitarbeiter wahrscheinlich eher abwehrend als kooperativ. Erklären Sie Ihr Problem und was Sie brauchen, anstatt das störende Verhalten Ihres Mitarbeiters zu kritisieren. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich habe eine starke Abneigung gegen schmutziges Geschirr, aber ich spüle es auch nicht gerne allein. Könnten wir ausmachen, wie wir uns die Arbeit teilen?" Oder: „Wenn Sie so still sind, befürchte ich, dass Sie böse auf mich sind. Sagen Sie mir doch bitte, woran Sie denken!"

Erstellen Sie eine Liste

Was ich an der Kultur, Geschichte und Lebensweise der Menschen, denen ich diene, immer mehr mag:

„Darum, meine geliebten Brüder, betet mit der ganzen Kraft des Herzens zum Vater, dass ihr von dieser Liebe erfüllt werdet, die er all denen zuteilwerden lässt, die wahre Nachfolger seines Sohnes Jesus Christus sind; damit ihr Söhne Gottes werdet; damit wir, wenn er erscheinen wird, ihm gleich sein werden, denn wir werden ihn sehen, wie er ist; damit wir diese Hoffnung haben; damit wir rein gemacht werden, so wie er rein ist. Amen."

– MORONI 7:48

■ **Seien Sie offen und liebenswürdig.** Vermeiden Sie negative Bezeichnungen oder Anschuldigungen. Unterstreichen Sie Ihre Stellung nicht dadurch, dass sie eine lange Liste mit den Fehlern Ihres Mitarbeiters führen. Versuchen Sie, einen ausgeglichenen Ton zu bewahren, der nicht verärgert oder nach Selbstmitleid klingt (siehe Epheser 4:29-32).

■ **Nehmen Sie keinen Anstoß.** Nehmen Sie Vorschläge möglichst respektvoll und humorvoll entgegen, selbst wenn sie unhöflich vorgetragen werden.

■ **Machen Sie Ihrem Mitarbeiter oft Komplimente.** Danken Sie ihm für das, was Sie an ihm schätzen.

■ **Bitten Sie Ihren Mitarbeiter um Vorschläge, wie Sie sich verbessern können.** Bitten Sie außerdem den Herrn, Ihnen Ihre Schwächen zu zeigen (siehe Ether 12:27).

■ **Bemühen Sie sich jeden Tag, Ihrem Mitarbeiter einen Gefallen zu tun.** Bereiten Sie das Mittagessen zu, hören Sie ihm zu, putzen Sie seine Schuhe, machen Sie sein Bett, lächeln Sie, hängen Sie seine Handtücher auf, räumen Sie das Geschirr auf, schreiben Sie seinen Eltern eine Dankeskarte, bügeln Sie eines seiner Kleidungsstücke oder machen Sie ihm ein Kompliment.

D Anderen Zuneigung entgegenbringen

■ **Lernen Sie etwas über die Kultur, Geschichte und Lebensweise der Menschen, denen Sie dienen.** Erstellen Sie eine Liste mit allem, was Sie mögen und schätzen.

■ **Beten Sie um die Gabe der Nächstenliebe.** Tun Sie das „mit der ganzen Kraft des Herzens" (Moroni 7:48). Bitten Sie darum, Ihre Mitmenschen so sehen zu können, wie Gott sie sieht.

■ **Dienen Sie Mitgliedern, Freunden der Kirche und anderen.** Fragen Sie sie nach ihrem Leben, ihrem Glauben und ihren Erlebnissen, bis Sie den Grund für ihr Verhalten verstehen.

■ **Beten Sie für andere.** Beten Sie auch für diejenigen, die Sie ablehnen und verletzen (siehe 3 Nephi 12:44).

E Mit Führungsbeamten der Mission auskommen

■ **Seien Sie demütig (siehe LuB 112:10).** Demut ist die Quelle aller Tugenden. Bitten Sie Ihre Führer um Vorschläge, wie Sie sich verbessern können. Seien Sie bereit, Rat anzunehmen, und geben Sie ihnen zu verstehen, dass sie sich auf Sie verlassen können. Danken Sie Ihren Führern mündlich und schriftlich für ihre Arbeit (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 141).

■ **Bitten Sie einen Führer oder Ihren Trainer um Hilfe und Geduld.** Einige Missionare misstrauen Autoritätspersonen oder finden es schwer, Anweisungen anzunehmen, weil sie es gewohnt sind, ihr eigener Chef zu sein. Andere wiederum haben Probleme mit Führern im gleichen Alter. Sprechen Sie

mit Ihren Führern darüber, wenn dies auf Sie zutrifft. Beten Sie um Demut, um ein guter Jünger zu werden.

- **Beten Sie für Ihre Führer.** Beten Sie besonders für diejenigen, für die Sie ungute Gefühle hegen.

- **Machen Sie sich bewusst, dass Führungsbeamte auch nur Menschen sind.** Wenn wir der Meinung sind, dass Führungsbeamte viel besser als andere Menschen sein sollten, werden wir enttäuscht sein und mit Kritik reagieren, wenn sie Fehler machen, ungeduldig werden, schlechtes Urteilsvermögen an den Tag legen oder uns missverstehen. Erwarten Sie Unvollkommenheit und halten Sie nach positiven Eigenschaften Ausschau (siehe Mormon 9:31).

- **Lernen Sie aus den Stärken und Fehlern Ihres Führers.** Erstellen Sie eine Liste von Eigenschaften, die Sie sich aneignen oder vermeiden möchten, wenn Sie einmal die Führung übernehmen sollen.

F Sexuelle oder romantische Regungen unter Kontrolle halten

- **Entwickeln Sie Selbstbeherrschung.** Sexuelle und romantische Gedanken und Gefühle sind normal und stammen von Gott. Wenn wir unsere Beziehungen und unser Verhalten innerhalb der Grenzen halten, die der Herr für Missionare gesetzt hat, gewinnen wir an Kraft und erlangen große Segnungen. Entwickeln Sie die Motivation, das zu tun, indem Sie sich gebeterfüllt mit Lehre und Bündnisse 121:45; 1 Korinther 9:24-27; Mosia 3:19 und Alma 38:12 befassen. Schlagen Sie das Thema „Tugend" im Schriftenführer nach. Führen Sie Segnungen und Vorteile auf, die Ihnen jetzt und in Zukunft zuteilwerden, wenn Sie diese Eigenschaften entwickeln.

Denken Sie an etwas anderes. Anstatt sich mit sexuellen oder romantischen Gedanken und Gefühlen zu befassen, lenken Sie sich ab, entspannen Sie sich und beschäftigen Sie sich mit etwas anderem. Singen Sie Kirchenlieder. Lernen Sie Schriftstellen auswendig und sagen Sie sie auf. Konzentrieren Sie sich auf das, wofür Sie dankbar sind. Denken Sie an das, was Sie für den Tag geplant haben. Treiben Sie Sport. Verpflichten Sie sich von Neuem, sich Ihrer Arbeit zu widmen. Haben Sie Spaß und seien Sie kreativ.

- **Meiden Sie Versuchung.** Meiden Sie Orte, Situationen, Gespräche und Menschen, die Sie in Versuchung führen. Wenn Sie ein aufreizendes Bild sehen oder Ihnen ein entsprechender Gedanke in den Sinn kommt, verweilen Sie nicht dabei. Denken Sie an etwas anderes und entfernen Sie sich so schnell wie möglich aus der Situation (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 139).

- **Gehen Sie mit Hoffnung und Glauben voran.** Sollten Sie Schwierigkeiten damit haben, Ihre sexuellen Regungen im Zaum zu halten, möchte der Herr, dass Sie wissen, dass er sie dennoch liebt. Vernachlässigen Sie Ihre Beziehung zu Gott nie, weil Sie sich unwürdig fühlen. Auch wenn es Ihnen Mühe bereitet, diese Regungen zu beherrschen, wird er Sie nicht zurückweisen. Er versteht mehr als sonst jemand, was Sie durchmachen, und schätzt Ihre Bemühungen, Versuchungen zu widerstehen, aus Fehlern zu lernen und umzukehren. Bitten Sie Ihren Missionspräsidenten um Rat und streben Sie weiterhin danach, diese Herausforderungen zu überwinden (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 136f.).

- **Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht zu hungrig, einsam, müde oder gestresst sind und dass Ihnen nicht zu langweilig ist.** All dies kann es Ihnen erschweren, Versuchungen zu widerstehen. Nehmen Sie einen Imbiss zu sich, legen Sie eine kleine Pause ein oder beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, führen Sie ein gutes Gespräch oder machen Sie Entspannungsübungen (siehe Seite 19).

- **Wahren Sie Ihre Sicherheit.** Denken Sie daran, immer bei Ihrem Mitarbeiter zu bleiben und niemals mit einem Mitglied des anderen Geschlechts allein zu sein. Wenn Sie sich von jemandem angezogen fühlen, suchen Sie Rat bei Ihrem Missionspräsidenten.

Wenn Sie bemerken, dass jemand versucht, mit Ihnen zu flirten, bitten Sie Ihren Mitarbeiter um Hilfe. Rufen Sie den Missionspräsidenten an und informieren Sie ihn über das, was Sie empfinden.

- **Fasten und beten Sie um Verständnis und Kraft.** Wenn wir fasten, lassen wir eine Zeit lang unseren normalen, gesunden Hunger nach Nahrung unbeachtet, um geistig Stärkung zu erlangen und Fähigkeiten wie Selbstbeherrschung, Mitgefühl für diejenigen, die hungern, und Empfänglichkeit für den Geist zu entwickeln. Diese Fähigkeiten können uns als Missionar auch helfen, uns über normale, gesunde sexuelle oder romantische Regungen hinwegzusetzen. Durch das Fasten gehen die sexuellen Regungen zwar nicht weg, aber wenn wir jeden Monat fasten, können wir Kraft, Selbsterkenntnis und Motivation entwickeln, um mit ihnen in der rechten Weise umzugehen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 108ff.).

Hilfsmittel zur Bewältigung intellektueller Anforderungen

Intellektuelle Anforderungen beeinflussen uns auf verschiedene Weise. Die Fähigkeiten, die wir haben, reichen aus, um Gottes Werk zu vollbringen, wenn wir darauf vertrauen, dass er das ausgleicht, was uns fehlt, um unsere Aufgabe zu erfüllen. Die folgenden Anregungen können dabei behilflich sein, das eine oder andere Problem zu meistern. Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung" auf Seite 17–22.

A Die Sprache lernen

■ **Befassen Sie sich mit Kapitel 7, „Wie lerne ich die Sprache meiner Mission beherrschen?", in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!*** Wenden Sie das, was Sie in diesem Kapitel lernen, gebeterfüllt an.

■ **Hören Sie nicht auf, fleißig zu arbeiten.** Vertrauen Sie darauf, dass der Herr Sie nach Bedarf mit der Gabe der Zungenrede segnet, damit Sie das vollbringen können, was seinem Wunsch entspricht. Denken Sie daran, dass nur wenige Missionare lernen, eine Fremdsprache wirklich fließend zu sprechen. Der Herr kennt Sie, hat Sie berufen und wird Ihre Stärken nutzen, um andere zu segnen. Er wird Ihre Schwäche ausgleichen. Setzen Sie alle Gaben ein, die Sie haben.

■ **Finden Sie Freude an Ihrer Fremdsprache.** Manchmal ist es einfacher, eine andere Sprache zu sprechen, wenn wir von uns nicht erwarten, alles richtig zu machen.

B Ziele setzen, Pläne machen und sie umsetzen

■ **Verwenden Sie die Hilfsmittel zur Planung in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!*** Befassen Sie sich mit dem achten Kapitel: „Wie teile

„So wie wir die Verhaltensmaßstäbe, die der Herr für seine Diener festgelegt hat, nicht herabsetzen dürfen, dürfen wir sie aber auch nicht höher setzen. … Achten Sie darauf, dass Sie keine höheren Maßstäbe an sich selbst oder andere anlegen als der Herr." („Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles", Andacht an der Missionarsschule in Provo, 19. März 2002, Seite 2f.)

– ELDER CECIL O. SAMUELSON JR.

ich meine Zeit gut ein?" Diese Hilfsmittel für Missionare sind sorgfältig entwickelt worden und sollen Ihnen dabei behilflich sein, Ihr Ziel zu erreichen. Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache und lassen Sie sich nicht erdrücken.

■ **Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Gedächtnis.** Schreiben Sie Namen, Adressen, Termine, Unterrichtsabläufe und Ziele auf. Befestigen Sie Notizen zur Erinnerung an wichtige Dinge an der Tür, am Kühlschrank, an Ihrem Planer oder bringen Sie sie in der Nähe Ihres Bettes an.

Notieren Sie in Ihrem Tagesplaner

- wie man kleine Zeitfenster vernünftig nutzen kann
- Pläne für den Vorbereitungstag
- Namen, Adressen, Termine, Unterrichtsabläufe

■ **Legen Sie sich vor dem Zubettgehen alles zurecht, was Sie am folgenden Tag benötigen.** Auf diese Weise riskieren Sie nicht, etwas Wichtiges zu vergessen. Bewahren Sie wichtige Dinge immer am gleichen Ort auf, damit Sie keine Zeit mit der Suche danach verschwenden.

■ **Wenn Sie abgelenkt werden, seien Sie freundlich, richten jedoch Ihre Aufmerksamkeit mit Bestimmtheit wieder auf Ihre Aufgabe.** Tun Sie das so oft wie nötig.

■ **Überlassen Sie den Tag dem Herrn.** Sobald Sie alles in Ihrer Macht Stehende getan haben, um gründlich zu planen, bitten Sie ihn darum, dass alles zu Ihrem Guten zusammenwirken möge. Seien Sie flexibel und hören Sie auf den Geist.

C Wenn man sich nicht so intelligent oder fähig wie andere vorkommt

■ **Wenn es Ihnen schwerfällt, zu lesen, zu studieren oder auswendig zu lernen, haben Sie Geduld mit sich.** Legen Sie anfangs oft kurze Pausen ein, und studieren Sie dann allmählich immer ein paar Minuten länger. Machen Sie Notizen zu dem, was Sie lesen, um es sich besser merken zu können. Lesen Sie leise vor, wenn dies hilft. Versuchen Sie, auswendig zu lernen, indem sie 1.) etwas laut wiederholen, 2.) etwas mehrmals lesen oder schreiben oder 3.) während des Lernens umherlaufen und das Gelernte darstellen. Achten Sie darauf, welche Methode bei Ihnen am besten funktioniert. Nutzen Sie andere Stärken, die Sie haben. Vielleicht sind Sie gut darin, potenzielle Freunde der Kirche zu kontaktieren oder einem Autofahrer den Weg zu weisen, oder Sie sind fröhlich.

■ **Behalten Sie Ihren Sinn für Humor, wenn Sie einen Fehler machen.** Dann versuchen Sie es noch einmal.

■ **Suchen Sie die Stärke in einer Schwäche.** Manchmal entwickeln wir dadurch, dass wir eine Schwäche haben, Stärken wie Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Geduld, Demut und Gottvertrauen. Manchmal geht mit einer Schwäche (zum Beispiel, dass man sich leicht ablenken lässt) eine Stärke einher (zum Beispiel, dass man Dinge bemerkt, die anderen entgehen). Achten Sie auf die Stärken, die aus Ihren Schwächen entstehen könnten.

■ **Wenn Sie auf die Fähigkeiten anderer neidisch sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren persönlichen Auftrag.** Verwenden Sie Ihre Energie dazu, Ihre Stärken zu entwickeln und sie bei der Arbeit einzusetzen. Das ist Ihr Auftrag (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 11f.).

Hilfsmittel zur Bewältigung geistiger Anforderungen

Missionare reagieren häufig auf übermäßigen Stress so, dass sie die Stärke ihres Zeugnisses oder die Wahrheit des Evangeliums in Frage stellen. Dieser Kampf rührt oft eher von einem Mangel an Hilfsmitteln zur Bewältigung von übermäßigem Stress als daher, dass man kein Zeugnis hat. Wenn Sie solche Schwierigkeiten haben, probieren Sie die Anregungen aus, die Ihnen richtig erscheinen. Weitere Anregungen finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Grundsätze zur Stressbewältigung" auf Seite 17–22.

A Lernen, wie man sein Zeugnis stärkt

■ **Erkennen Sie, dass es gut ist, Fragen zu stellen.** Joseph Smith erhielt viele Offenbarungen, nachdem er aufrichtig Fragen gestellt hatte. Bei einigen Fragen können uns die Schriften, Lehrer und unser Verstand helfen, aber nur der Geist kann bestätigen, dass es Gott wirklich gibt, dass Jesus der Messias ist und dass die Kirche wahr ist.

■ **Erkennen Sie, was Glaube ist.** Glauben zu haben bedeutet, auf die vollkommene Güte, Liebe, Weisheit und Gerechtigkeit des Herrn zu vertrauen, auch wenn wir nicht alles vollkommen verstehen. Alma hat gesagt: „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 wahr ist." (Alma 32:21.) Sie brauchen keine „vollkommene Kenntnis" zu haben, um Glauben zu haben. Befassen Sie sich mit Alma 32, wenn Sie Ihren Glauben stärken möchten (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 136f.).

■ **Haben Sie Geduld.** Mit der Zeit und zunehmender Erfahrung wird einiges von dem, was Sie jetzt noch verwirrt, Sinn ergeben. Denken Sie an das, was Nephi gesagt hat: „Ich weiß, dass [Gott] seine Kinder liebt; aber die Bedeutung von allem weiß ich nicht." (1 Nephi 11:17.) Bauen Sie auf dem auf,

„Forscht eifrig, betet immer und seid gläubig, dann wird alles zu eurem Guten zusammenwirken, wenn ihr untadelig wandelt und des Bundes eingedenk seid, mit dem ihr euch miteinander verbunden habt."

– LEHRE UND BÜNDNISSE 90:24

was Sie durch den Geist über Gott wissen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 140).

- **Halten Sie die Gebote.** Wir erkennen den Wert der Lehren des Herrn, indem wir Erfahrungen sammeln. So nimmt unser Vertrauen zu ihm zu. „Wer bereit ist, den Willen Gottes zu tun, wird erkennen, ob diese Lehre von Gott stammt oder ob ich in meinem eigenen Namen spreche." (Johannes 7:17.)

B Lernen, wie man umkehrt

- **Seien Sie Ihrem Missionspräsidenten gegenüber ehrlich.** Wenn Sie von schwerwiegenden Sünden umkehren müssen, die Sie noch nicht bereinigt haben, sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Missionspräsidenten. Er wird Ihnen helfen, alles in Ordnung zu bringen.

- **Vergeben Sie sich selbst, nachdem Sie umgekehrt sind.** Wenn Sie umgekehrt sind und noch immer Schuld- und Schamgefühle verspüren sollten, denken Sie daran, dass es normal ist, seine Sünden und Fehler aus der Vergangenheit zu bereuen. Vertrauen Sie darauf, dass das Sühnopfer Christi ausreichend ist – auch für Sie. Denken Sie daran, dass die Umkehr mehr ist als nur Plan B. Umkehr ist der Plan des Glücklichseins für alle Menschen. Achten Sie darauf, dass Sie sich hauptsächlich um das sorgen, was wirklich wichtig ist (wie etwa der Fortschritt derjenigen, die Sie unterweisen), nicht nur um das, was Ihren Stolz angeht (wie etwa das, was andere von Ihnen halten).

- **Machen Sie sich bewusst, welche Rolle das Bekennen bei der Umkehr spielt.** Wenn Sie meinen, weniger schwerwiegende Sünden bekennen zu müssen oder wiederholt

Stille, mein Wille! Der Herr hat's in Händen;
hält sich dein Herz nur im Glauben an ihn,
wird er den Kummer bald wenden und enden;
herrlich wird endlich, was wunderbar schien.
Stille, mein Wille! Dein Heiland wird zeigen,
wie vor ihm Meer und Gewitter muss schweigen.

– HYMNS, NR. 124

bekennen zu müssen, selbst nachdem Priestertumsführer Ihnen zugesichert haben, Ihr Bekenntnis sei ausreichend, schießen Sie wahrscheinlich über das Ziel hinaus. Es ist normal, Sünden aus der Vergangenheit weiterhin zu bereuen und zu bedauern. Es bedeutet nicht, dass Sie sie nochmals bekennen müssen. Lenken Sie sich von solchen Gedanken ab, indem Sie sich mit etwas anderem beschäftigen, und entschließen Sie sich bewusst, an die Vergebungsbereitschaft des Herrn zu glauben. Ignorieren Sie die Versuchung, sich zu sorgen oder zu schämen.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Missionspräsidenten, wenn Sie das Thema weiterhin beschäftigt.**

C Lernen, aufrichtig zu beten

- **Versuchen Sie, laut zu beten, selbst wenn Sie nur flüstern.** Bemühen Sie sich, sich auf das Gebet vorzubereiten, indem Sie aufschreiben, was Sie auf dem Herzen haben. Stellen Sie sich bildlich vor, dass der Herr in Ihrer Nähe ist. Fragen Sie Gott, was Sie heute für ihn tun können, und setzen Sie dann die Ideen, die Ihnen in den Sinn kommen, in die Tat um. Sprechen Sie gelegentlich ein Gebet, bei dem Sie Gott nur Ihren Dank für all das Gute, womit er Sie gesegnet hat, zum Ausdruck bringen.

- **Befassen Sie sich mit dem Abschnitt „Voller Glauben beten" auf Seite 108ff. in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!***. Er enthält Vorschläge für das Gebet.

D Lernen, die heiligen Schriften zu schätzen

- **Beten Sie konkret dafür, dass Sie die Schriften verstehen und Freude daran finden mögen.** Nutzen Sie einen Teil Ihrer Studienzeit, um Ihre Gefühle und Reaktionen – das, was Sie lernen – oder geistige Eindrücke, die Sie erhalten, aufzuschreiben.

- **Lesen Sie den Abschnitt „Tipps für das Studium" auf Seite 25–28 in der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!***. Hier finden Sie Vorschläge für ein lohnenderes Schriftstudium.

E Lernen, sich auf den Geist zu verlassen

- **Üben Sie sich in Geduld.** Die Stimme des Geistes erkennen zu lernen ist damit vergleichbar, eine Sprache zu lernen – es erfordert Übung, Geduld, Demut und die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen ohne aufzugeben.

- **Lernen Sie aus Generalkonferenzen.** Befassen Sie sich mit Generalkonferenzansprachen zu diesem Thema, um zu erfahren, was Sie tun können, um offen für persönliche Offenbarung zu sein.

- **Befassen Sie sich mit der Anleitung *Verkündet mein Evangelium!***. Auf den Seiten 96–99 finden Sie zusätzliche Anregungen und Einblicke, wie man den Geist erkennt und sich auf ihn verlässt.

Schriftstellen

Befassen Sie sich mit den Schriftstellen auf den folgenden Seiten, um Ihren Glauben daran zu stärken, dass Gott Sie trösten und unterstützen wird. Denken Sie an den Erlöser, „damit sein Geist mit [Ihnen] sei" (LuB 20:79).

Jesaja 41:10	„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten."
Johannes 14:27	„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht."
2 Timotheus 1:7	„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit."
1 Nephi 1:20	„Die liebevolle, große Barmherzigkeit des Herrn [waltet] über all denen, die er ihres Glaubens wegen erwählt hat, um sie mächtig zu machen, ja, zur Kraft der Befreiung."
Jakob 3:1	„Er wird euch in euren Bedrängnissen trösten, und er wird sich eurer Sache annehmen."
Jakob 4:7	„Dennoch zeigt der Herr, Gott, uns unsere Schwäche, damit wir wissen, dass wir die Macht, dies alles zu tun, durch seine Gnade haben und durch seine große Herablassung gegenüber den Menschenkindern."
Mosia 4:27	„Und seht zu, dass dies alles in Weisheit und Ordnung geschieht; denn es ist nicht erforderlich, dass der Mensch schneller laufe, als er Kraft hat."
Mosia 24:13,14	„Erhebt das Haupt und seid voller Trost, denn ich weiß von dem Bund, den ihr mir gemacht habt; und ich werde mit meinem Volk einen Bund machen und es aus der Knechtschaft befreien. Und ich werde auch die Lasten, die euch auf die Schultern gelegt sind, leicht machen, sodass ihr sie nicht mehr auf eurem Rücken spüren könnt, selbst nicht während ihr in Knechtschaft seid; und das werde ich tun, damit ihr später als Zeugen für mich auftretet und damit ihr mit Gewissheit wisst, dass ich, der Herr, Gott, mich meines Volkes in seinen Bedrängnissen annehme."
Alma 7:12	„Er wird ihre Schwächen auf sich nehmen, auf dass sein Inneres von Barmherzigkeit erfüllt sei gemäß dem Fleische, damit er gemäß dem Fleische wisse, wie er seinem Volk beistehen könne gemäß dessen Schwächen."

Alma 26:27	„Als wir aber im Herzen niedergeschlagen waren und wir nahe daran waren zurückzukehren, siehe, da hat der Herr uns getröstet und gesagt: [T]ragt eure Bedrängnisse mit Geduld, und ich werde euch Erfolg schenken.“
Alma 38:5	„In dem Maße, wie du dein Vertrauen in Gott setzt, im selben Maße wirst du aus deinen Prüfungen und deinen Mühen und deinen Bedrängnissen befreit.“
Ether 12:27	„Und wenn Menschen zu mir kommen, so zeige ich ihnen ihre Schwäche. Ich gebe den Menschen Schwäche, damit sie demütig seien; und meine Gnade ist ausreichend für alle Menschen, die sich vor mir demütigen; denn wenn sie sich vor mir demütigen und Glauben an mich haben, dann werde ich Schwaches für sie stark werden lassen.“
Lehre und Bündnisse 6:32-36	„Ich [bin] mitten unter euch. … Darum fürchtet euch nicht, kleine Herde; tut Gutes; lasst Erde und Hölle sich gegen euch verbinden, denn wenn ihr auf meinem Felsen gebaut seid, können sie euch nicht überwältigen. Siehe, ich verurteile euch nicht. … Blickt in jedem Gedanken auf mich; zweifelt nicht, fürchtet euch nicht.“
Lehre und Bündnisse 58:2-4	„Wer in Drangsal treu ist, dessen Lohn im Himmelreich wird umso größer sein. Mit euren natürlichen Augen könnt ihr zur gegenwärtigen Zeit die Absicht eures Gottes in Bezug auf das, was später noch geschehen wird, nicht sehen, auch nicht die Herrlichkeit, die nach viel Drangsal folgen wird. Denn nach viel Drangsal kommen die Segnungen.“
Lehre und Bündnisse 122:7-9	„Dies alles [wird] dir Erfahrung bringen und dir zum Guten dienen. Des Menschen Sohn ist unter das alles hinabgefahren. … Darum halte an deinem Weg fest.“
Schriftenführer: „Furcht“	„Furcht kann zwei Bedeutungen haben: 1.) Gott zu fürchten heißt, Ehrfurcht und heilige Scheu vor ihm zu empfinden und seinen Geboten zu gehorchen; 2.) Menschen, Todesgefahr, Schmerz und Böses zu fürchten heißt, davor Angst zu haben und sie als Bedrohung zu empfinden.“
Weitere Schriftstellen:	

Das Leben als Missionar: Vorbereitung auf die Mission

Dieser Abschnitt stellt eine Zusammenfassung des Materials dar, das Sie vor Ihrem Eintritt in die Missionarsschule erhalten haben.

Es ist nicht ungewöhnlich für neue Missionare, etwas Stress oder Unbehagen zu empfinden, wenn sie ihre Familie, Freunde und das, was sie gewohnt sind, hinter sich lassen. Auch die üblichen Veränderungen in Form von Versetzungen, neuen Mitarbeitern und neuen Aufgaben erfordern gewisse Anpassungen. Haben Sie Geduld und erkennen Sie, wie sehr Sie gesegnet werden, wenn Sie Ihr Leben dem Herrn noch mehr weihen. Denken Sie daran, dass der Geist, wenn Sie diese Veränderung durchmachen, bei Ihnen sein und Ihnen helfen wird, sich an Ihre neuen Aufgaben als Missionar zu gewöhnen.

Wie man mit neuen Erfahrungen zurechtkommt

Wie viele andere, die sich in einer neuen Situation befinden, durchlaufen Missionare, wenn sie in der Missionarsschule eintreffen, und später, wenn sie im Missionsgebiet ankommen, oft vier Phasen oder Stufen seelischer Anpassung:

Vier Stufen der Anpassung

1 Vorfreude	2 Entdeckung des Unerwarteten	3 „Ich kann das!“	4 Seelische Selbständigkeit
Vielleicht können Sie die Herausforderung kaum erwarten (siehe 1 Nephi 3:7). Vielleicht verspüren Sie mehr Zielbewusstsein und Treue gegenüber dem Vater im Himmel (siehe 3 Nephi 5:13). Vielleicht sind Sie glücklich und freuen sich darauf, neue Menschen und Orte kennenzulernen.	Vielleicht fangen Sie an, Ihr Zuhause, Ihre Familie und Freunde zu vermissen und sogar Ihren Entschluss, zu dienen, in Frage zu stellen (siehe Alma 26:27). Vielleicht bemerken Sie spürbare Auswirkungen von Stress, wie etwa Schlafstörungen, Appetitschwankungen oder Reizbarkeit. Vielleicht sind Sie unerwartet kritisch oder ungeduldig, was Regeln und Anforderungen angeht.	Ihre Fähigkeit zu unterrichten und Ihre Sprachkenntnisse nehmen zu. Sie lernen, Missionsregeln bereitwillig zu befolgen und Anforderungen gerecht zu werden. Sie sind geduldig mit sich selbst, während Sie „Weisung um Weisung“ entgegennehmen und dazulernen (siehe 2 Nephi 28:30). Ihre körperlichen Stresssymptome, falls Sie welche hatten, lassen langsam nach.	Sie gewöhnen sich an den Tagesablauf. Sie erkennen Ihre persönlichen Stärken und Ihren Fortschritt. Sie begreifen, was es bedeutet, im Leben Schritt für Schritt vorzugehen (siehe LuB 98:12). Sie entwickeln mehr Selbstvertrauen und einen größeren Wunsch zu dienen.

Was Sie jetzt tun können

■ **Halten Sie nach Gelegenheiten Ausschau, Ihren Mitmenschen zu dienen.** Missionsarbeit ist ein Aufruf zu dienen. Setzen Sie sich über Ihre Unsicherheit hinweg und tun Sie denen etwas Gutes, die ein freundliches Wort, eine gütige Tat oder einen Freund brauchen (siehe *Verkündet mein Evangelium!*, Seite 195ff.).

■ **Besprechen Sie den Verlauf der Anpassung mit anderen.** Nehmen Sie sich Zeit, die folgenden Fragen mit Ihren Eltern, Priestertumsführern oder Freunden, die zurückgekehrte Missionare sind, zu besprechen:

Denken Sie daran, dass der Geist, wenn Sie diese Veränderung durchmachen, bei Ihnen sein und Ihnen helfen wird, sich an Ihre neuen Aufgaben als Missionar zu gewöhnen.

„Und wo euch jemand empfängt, da werde ich auch sein, denn ich werde vor eurem Angesicht hergehen. Ich werde zu eurer rechten Hand sein und zu eurer linken, und mein Geist wird in eurem Herzen sein und meine Engel rings um euch, um euch zu stützen."

– LEHRE UND BÜNDNISSE 84:88

– Was können wir aus den Schriften über Menschen erfahren, von denen Gott verlangte, etwas zu tun, was ihre Fähigkeiten in ihren Augen übersteigen würde? (Siehe Exodus 4:10-12; Jeremia 1:6-9; Alma 17:10-12; 26:27; Ether 12:23-27; Mose 6:31,32.)

– Warum ist es wichtig, rechtzeitig zu Bett zu gehen und aufzustehen, sich gesund zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben und für sich allein zu beten?

– Wie kann es einem in schwierigen Zeiten helfen, wenn man Tagebuch führt?

– Wie kann man reagieren, wenn problematische Gedanken oder Gefühle nicht weggehen?

■ **Lesen Sie den Artikel „Preparing Emotionally for Missionary Service"** von Robert K. Wagstaff (*Ensign*, März 2011, Seite 22–26; online nachzulesen unter LDS.org).

■ **Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Beziehung zum Vater im Himmel zu stärken.** Bemühen Sie sich um seinen Geist, indem Sie für sich allein beten, sich mit den Schriften befassen, gute Musik hören, Ihren Patriarchalischen Segen lesen und andere Dinge tun, die sich als hilfreich erwiesen haben.

■ **Seien Sie freundlich zu sich selbst und zu anderen.** Sagen Sie die gleichen tröstlichen, freundlichen Worte zu sich selbst, von denen Sie annehmen, dass sie der Heiland zu Ihnen sagen würde. Denken Sie daran, dass Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und strenge Urteile nicht vom Herrn kommen.

■ **Erwarten Sie das Unerwartete.** Ihre Erfahrungen als Missionar werden nicht die gleichen sein wie die, die jemand anders macht. Es wird nicht alles genau nach Plan oder so verlaufen, wie Sie es sich gedacht haben. Wenn Sie Ihre Erwartungen überprüfen, sind Sie offener und empfänglicher für Veränderungen.

Zusammenfassung

Richten Sie sich während Ihrer Mission darauf ein, Veränderungen als Chance zu betrachten. Das Leben als Missionar wird wahrscheinlich ganz anders sein, als Sie es gewohnt sind, aber wenn Sie eine positive Einstellung mitbringen, Glauben an den Herrn ausüben und erkennen, dass Sie mit sich selbst und mit anderen Geduld haben müssen, wird der Herr Sie belohnen und segnen. Denken Sie an den Rat, den der Prophet Joseph Smith zu einer sehr schwierigen Zeit in seinem Leben erhielt: „Wisse, mein Sohn, dass dies alles dir Erfahrung bringen und dir zum Guten dienen wird." (LuB 122:7.)

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER HEILIGEN
DER LETZTEN TAGE

GERMAN
4 02109 57150 2
10957 150