



FASTEN YOUR SEATBELT

Eine Fasten-Challenge,
von der du noch nicht wusstest,
dass du sie brauchst

WWW.SAMUEL-KOCH.COM

FASTEN YOUR SEATBELT

— AMFGEPASST
— ACHTUNG,
ANSCHNALLEN

In Zeiten von Lock-Down und Quarantäne mussten wir alle schmerzlich auf viele Dinge verzichten.

Trotzdem habe ich von vielen Menschen gehört, dass sie (neben all den Unwidrigkeiten) auch Gutes mitnehmen konnten und das Leben und seine Freiheiten wieder neu wertzuschätzen gelernt haben.

WOHNT DEM VERZICHT EIN ZAUBER INNE?

Viele Religionen setzen sich einer solchen Verzicht-Zeit ganz bewusst aus. Man nennt es auch Fasten. Was hat es damit auf sich? Es scheint wohl mehr zu sein als Diät, Detox oder Achtsamkeit.

WORAUF KANNST DU NUR SCHWER VERZICHTEN?

Ich möchte dich herausfordern über die nächsten 7 Wochen auf etwas zu verzichten, das dir schwer fällt.

VERZICHT AUF

Alkohol · üble Nachrede/Lästern · Anerkennung (bei Insta) · Ego · Auto · Recht haben · Digitales oder Scrollen · Fleisch · düstere Gedanken · Plastik · Shoppen · oder vielleicht musst du auch aufs *Verzichten verzichten?*

Schaffen wir es den Geist daran zu erinnern, dass er den Körper überwinden kann? Also Fasten als eine mentale oder spirituelle Übung zur Selbstdisziplin. Psychische und geistige Probleme brauchen geistige Antworten.

Lasst uns in der **FASTEN-YOUR-SEATBELT-CHALLENGE** gemeinsam widerstandsfähiger werden, gegen die Herausforderungen des Lebens. Denn entweder du steckst gerade in einer Krise, du kommst gerade aus einer heraus oder du steu-

erst auf die nächste zu. Aber eins ist gewiss: Die nächste Krise kommt bestimmt.

Ich selbst durfte erfahren, wie das leiser Drehen von äußeren Stimmen mir geholfen hat auf die wesentliche Stimme zu hören.

Nimm dir Zeit, deine Woche Revue passieren zu lassen. Die kleinen Symbole dienen als Impulse, mit denen du reflektieren kannst:



Wofür war und bin ich dankbar?



Was habe ich gemeistert?



Wie erging es mir heute mit der Challenge?

ANLEITUNG

1. An jedem Sonntag in der Fastenzeit wird es auf meinem Instagram-Kanal [@einsamuelkoch](#) ein neues Video geben. Schau dir dort das aktuelle **Video** zur FASTEN-YOUR-SEATBELT-Reihe an.
2. **Downloade** dazu nun die passende Seite des **Booklets** auf www.samuel-koch.com
3. Bearbeite in der kommenden Woche das Sheet und tausche dich in unserem Instagram **Broadcast Channel** über deine Erfahrungen, Fragen oder Herausforderungen aus!

LOSLASSEN



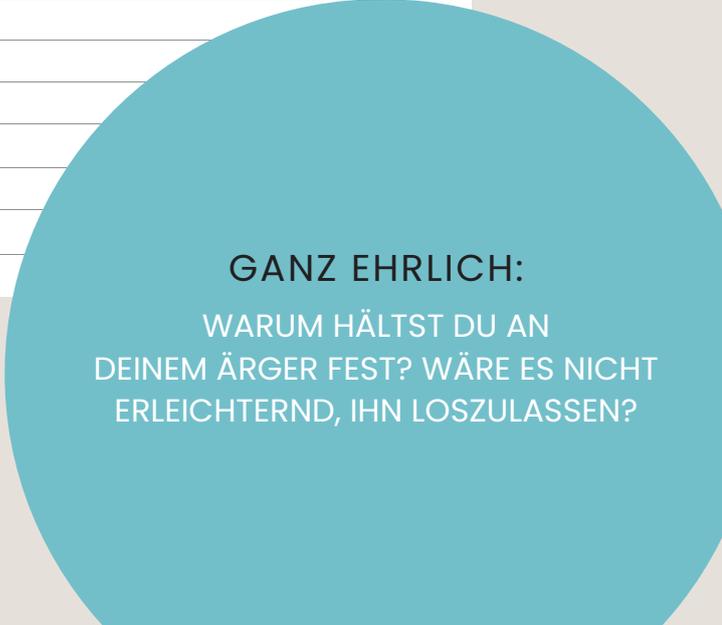
Manchmal zeigt uns der Verzicht von Dingen, wie reich das Leben an Möglichkeiten ist. Am Ziel vorbeigeschossene Beschäftigung und Ablenkung sind zwei der größten Feinde unserer Zeit. Das kleine Wörtchen NEIN, das uns manchmal schwer über die Lippen geht, kann Leichtigkeit schaffen. **Zum Selberdenken:** Woran versuche ich festzuhalten? Wo verbrenne ich Zeit, Geld, Gedanken ...? Welche Enttäuschungen könnte ich loslassen? Durch wen oder was bestimme ich meinen Wert?







PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



GANZ EHRlich:
WARUM HÄLTST DU AN
DEINEM ÄRGER FEST? WÄRE ES NICHT
ERLEICHTERND, IHN LOSZULASSEN?

SELBST-DISTANZIERUNG (Humor)

Kennt ihr das wenn sich der ganze Alltag gefühlt nur noch um ein Problem oder um Schmerz dreht? Sich dann zu besinnen und versuchen, weg zu schauen von Problemen und hin zu möglichen Lösungen.

Lösungsorientierung ist eine von sieben Säulen der psychischen Widerstandsfähigkeit. Leider wie immer leichter gesagt als getan, aber erfahrungsgemäß trainierbar: Z.B. beim Fasten, wo der Geist lernt, Körper und Schmerzgefühl zu überwinden.







PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

WELCHE SITUATION...

...KÖNNTE GERADE EINE
„LEICHTE PRISE“ HUMOR VERTRAGEN?
KÖNNTEST DU DIE TRAGÖDIE MIT
DER KOMÖDIE ÜBERWINDEN?

DANKBARKEIT



Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich

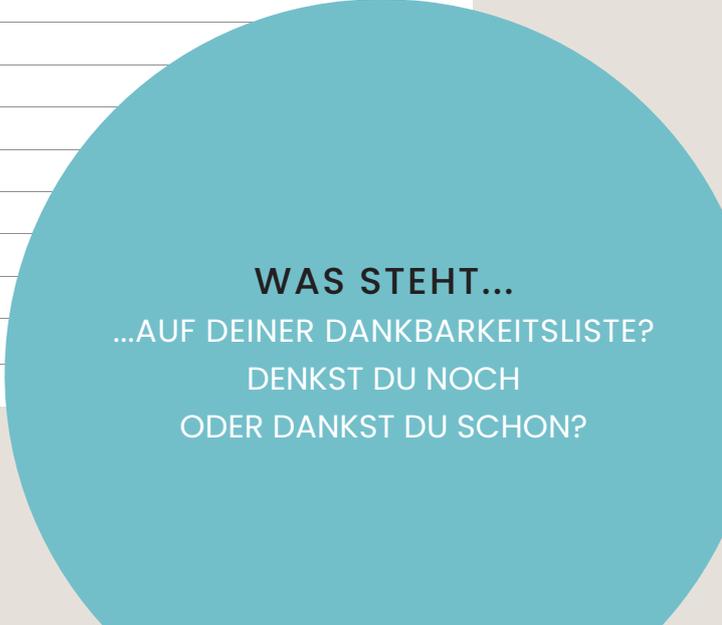
Wir können nicht für alles dankbar sein, aber *in* allem dankbar sein. Bevor es also zu euphorisch lobender Dankbarkeit kommen kann, muss zunächst die schlichte Wahrnehmung des Guten stehen. Im Optimalfall folgt dann die Freude über das Gute. Und als Nächstes die Dankbarkeit.

Sich zu entscheiden, dankbar zu sein, sogar wenn wir die Welt um uns herum nicht verstehen... Wenn wir diesen Dankbarkeitsmuskel aufbauen, werden wir nicht mehr darüber nachdenken müssen. Es wird so natürlich sein wie das Atmen.



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Horizontal lines for writing thoughts.



WAS STEHT...
...AUF DEINER DANKBARKEITSLISTE?
DENKST DU NOCH
ODER DANKST DU SCHON?

DISZIPLIN

In der Einleitung haben wir gelesen: Fasten ist eine Übung zur Selbstdisziplin. Und um die soll es diese Woche auch gehen (*nicht darum, irgendjemand anderen zu disziplinieren:*)

Aber warum finden wir meistens schon das Wort allein so grässlich?

Unter anderem, weil wir auch den physikalischen Naturgesetzen unterlegen sind, wie dem Trägheitsgesetz. Also auch wir Menschen sind Massen, die immer wieder ihre Trägheit überwinden müssen. Doch wozu? – Um zu lernen zu wachsen, voranzukommen? Um nicht unzufrieden zu werden?! Um Frieden zu wahren und Frieden zu schaffen...?

Klar, Disziplin füttert nicht unser kurzfristiges Belohnungssystem, aber, beginnend mit dem disziplinieren der Gedanken, kann und sollte liebevoll verwurzelte Disziplin, uns selbst und anderen dienen.







PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



WO...
... FEHLT ES DIR AN DISZIPLIN?
WAS IST DEINE AUSREDE?

DIENEN/HELFFEN



Wir brauchen einander. Ohne andere Menschen können wir nicht leben. Lasten zu teilen, hilft.

In einer der ältesten Überlieferungen des Begriffs „Fasten“ (knapp 2000 v. Chr.), ist eine Handlungsanweisung enthalten, in der es u.a heißt: *„Helft wo ihr könnt und verschließt eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen.“* Fasten, also (ursprünglich?) nicht nur ein Ritual, in dem man eigene Bedürfnisse überprüft, sondern auch hinschaut zu den anderen. „Selbstwirksamkeit“ ist eine der wichtigsten Säulen der Resilienz – klingt ganz schön kryptisch, fühlt sich aber großartig an! Und ich behaupte: die beste Art, um an Selbstwirksamkeit zu arbeiten und sie zu erfahren ist, sich in andere zu investieren. Solange es nicht um der eigenen Anerkennung willen geschieht.







PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Das Gute ist, es gibt 1000 Möglichkeiten sich einzubringen. Und: Jeder Mensch hat etwas zu bieten, auch wenn man's noch nicht sehen kann.

WIEVIEL ZEIT...

...UND ENERGIE MÖCHTEST DU DIESE WOCHE IN ANDERE MENSCHEN INVESTIEREN?

LIEBE



Ehrlich gesagt hatte ich an dieser Stelle schon seit etlichen Wochen das Thema „Sinn“ geplant. Weil Sinn mit **die** Hauptantriebskraft für das Leben und seine Herausforderungen ist. Aber zum einen hat hoffentlich jeder Mensch seinen ganz individuellen Platz und Sinn auf dieser Erde (*meist entsprechend Talenten und Neigungen*) und zum anderen unterscheidet sich der Sinn des Lebens elementar, ob man davon ausgeht, dass unser Tod das Ende oder eine Grenze darstellt. (*Und wie man sich dazu verhält sollte dann doch jeder für sich entscheiden*) Aber was wir, so glaube und hoffe ich, alle bestätigen können ist, dass **das Leben keinen Sinn macht ohne Liebe**.

Denn stärker als Belohnung, stärker als Bestrafung und stärker als Moral motiviert uns... **...Liebe**. Auf Instagram findest du deshalb gleich zwei Impulse zu diesem wichtigen Thema!

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

WIE FÜHLT SICH DAS AN...
 ...WENN DU IN DIESE LIEBES-
 DEFINITION DEINEN NAMEN EINSETZT:

„... ist geduldig, ... ist freundlich. ... kennt keinen Neid, ... spielt sich nicht auf, ... ist nicht eingebildet. ... verhält sich nicht taktlos, ... sucht nicht den eigenen Vorteil, ... verliert nicht die Beherrschung, ... trägt keinem etwas nach. ... freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut ... sich mit. Alles erträgt ..., in jeder Lage glaubt ..., immer hofft ..., allem hält ... stand.“

1. Korinther 13:4-7 NGU2011

VERGEBUNG



Die Holländerin Corrie ten Boom begegnet nach vielen Jahren dem Mörder ihrer Familie und Aufseher des Konzentrationslagers, das sie überlebt hat:

Er streckte mir seine Hand entgegen und fragte: „Werden Sie mir vergeben?“ Sekunden stand ich wie gelähmt vor diesem Mann, doch es kam mir vor, als wären es Stunden. Ich kämpfte in meinem Inneren: Meine Schwester war elend und langsam gestorben. Nach dem Krieg hatte ich ein Heim für Naziopfer eröffnet. Ich erlebte dort, dass die, die vergeben konnten, innerlich frei wurden, egal welche körperlichen Schäden sie hatten. Die, die an ihrer Bitterkeit festhielten, blieben jedoch Invaliden.

Nun war es an mir.

Ich stand immer noch vor dem Mann. Kälte umklammerte mein Herz. Doch Vergebung ist kein Gefühl, sondern in erster Linie ein Akt des Willens. Mit einer mechanischen Bewegung legte ich meine Hand in die Hand, die er mir entgegenstreckte. Dann geschah etwas Unglaubliches! Ein heißer Strom entsprang in meiner Schulter. Er lief meinen Arm entlang und sprang über in unsere beiden Hände. Mein ganzes Sein wurde von dieser heilenden Wärme durchflutet. Ich hatte plötzlich Tränen in den Augen und konnte sagen: „**Ich vergebe dir! Ich vergebe dir von ganzem Herzen.**“

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE

WARUM...

... HÄLTST DU AN DEINEM ÄRGER FEST?
WÄRE ES NICHT ERLEICHTERND,
IHN LOSZULASSEN?

VERGEBUNG



 _____

 _____

 _____

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



WARUM...
... HÄLTST DU AN DEINEM ÄRGER FEST?
WÄRE ES NICHT ERLEICHTERND,
IHN LOSZULASSEN?