

Manuela Jung

Think BIG 4God

Wie schafft man/frau es, in der Lebensmitte immer
noch frisch und voller Ideen zu sein?

1

**Meine
sieben besten TIPPS**
aus meinem reichhaltigen
Erfahrungsschatz,
die du direkt umsetzen
kannst.



INHALT

Für dich	3
Über mich	4
In der Lebensmitte	6
Mein Deal mit Gott	7
Menschen, die mich unterstützen	9
Begabungen und Stärken	11
Auf mich selber achten	15
Nicht stehen bleiben	18
Platz schaffen für Neues	21
Lieber Vater im Himmel	23
Persönliche Einladung	26

© 2022 Manuela Jung

**Dieses E-Book ist nicht käuflich zu erwerben
und darf gerne als Ganzes weitergegeben werden.**

Die Inhalte sind urheberlich geschützt, die Rechte liegen ausschließlich bei der Autorin.

www.manuelajung.eu

😊 HALLO DU 😊

Ich freue mich sehr, dass wir ein paar Minuten Zeit zusammen verbringen dürfen.

Dazu habe ich es mir auf meinem Sofa gemütlich gemacht. Feuer im Kamin und eine Kerze auf dem Tisch verbreiten wohlige Wärme, und zu meinen Füßen liegt meine süße Bologneser-Hündin Estella.

Was hältst du davon, wenn du es dir auch gemütlich machst – vielleicht mit einer Tasse Tee oder Kaffee? Nimm dir etwas Zeit für dich, und lass dich von meinen Zeilen inspirieren.

Ich habe für dich meine besten Tipps aus meinem Erfahrungsschatz zusammengefasst, wie man/frau es schafft, auch in der Lebensmitte immer noch frisch und voller Ideen zu sein.

In welchem Alter bist du gerade?

Wenn du die Lebensmitte noch nicht erreicht hast, umso besser. Dann können dich meine Zeilen dazu inspirieren, in Fallen, die uns oft begegnen, nicht hineinzutappen. Und solltest du gerade in der Lebensmitte sein oder vielleicht schon darüber hinaus, dann ist es nie zu spät, etwas zu ändern oder neue Schritte zu wagen...

Bist du eine Frau? Dann ist dieses E-Book genau für dich – Inspiration von Herz zu Herz.

Bist du ein Mann? Auch für dich gibt es ganz sicher inspirierende Gedanken. Und vielleicht magst du dann nach dem Lesen dieses E-Book an eine Frau deines Herzens weitergeben...

Und, hast du es dir inzwischen gemütlich gemacht? – Dann lass uns loslegen!

Über mich



Ich bin Europäerin, mit deutschem Pass, aufgewachsen im ländlichen Raum am Fuße des Westerwalds in Hessen (DE).

Anfang der 90er Jahre folgte ich einer Einladung von Christen aus Tschechien und lebe seitdem in Prag. Unter anderem als Coach, Speakerin und Autorin durfte ich im Laufe der Jahre viele Menschen im ganzen Land inspirieren und eine ganze Generation von Kindern aller christlicher Kirchen mit prägen.

Für diese Arbeit habe ich zudem 2001 eine **gemeinnützige Organisation** gegründet, TIM 2,2 e.V.

Nun möchte ich meinen Wirkungskreis auch wieder in den deutschsprachigen Raum ausweiten und in meiner Muttersprache unterwegs zu sein - als Ermutigerin und Mentorin für christliche Frauen, die MEHR wollen. Überwiegend online und weltweit zugänglich.

Meine Vision ist ein Netzwerk von einzigartigen Power-Ladies mit Herz, die sich gegenseitig ermutigen und ergänzen und mit dazu beitragen, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen, in der die Liebe unseres Schöpfers im Alltag praktisch sichtbar ist. Denn gemeinsam können wir MEHR erreichen!

*Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten
viele kleine Dinge tun,
können das Gesicht der Welt verändern.
(afrikanisches Sprichwort)*

Im Buchstabenwirrwarr verstecken sich 16 Begriffe, die dir etwas über mein buntes Tätigkeitsfeld in meiner Arbeit in Tschechien verraten. **Findest du sie?**

K	U	R	S	L	E	I	T	E	R	X	X	X	X	X
X	X	X	X	R	E	T	S	A	M	B	E	W	X	X
X	M	E	N	T	O	R	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	R	U	E	S	S	I	G	E	R	X
X	R	E	D	N	Ü	R	G	X	X	X	X	X	X	M
M	U	S	I	K	E	R	X	V	X	X	X	X	X	I
A	X	S	X	V	X	E	X	O	R	O	T	U	A	S
N	X	P	X	I	X	G	X	R	O	X	G	X	X	S
A	X	E	X	S	X	E	X	S	T	X	R	X	X	I
G	X	A	X	I	X	L	X	T	K	X	A	X	X	O
E	X	K	X	O	X	R	X	A	E	X	F	X	X	N
R	X	E	X	N	X	E	X	N	R	X	I	X	X	A
X	X	R	X	Ä	X	V	X	D	I	X	K	X	X	R
X	X	X	X	R	X	X	X	X	D	X	E	X	X	X
X	X	C	H	O	R	L	E	I	T	E	R	X	X	X

Wie schafft man/frau es, in der Lebensmitte immer noch frisch und voller Ideen zu sein?

Ganz ehrlich? Auch ich fühle mich nicht immer frisch und voller Ideen. Es gibt Tage, da bin ich einfach nur müde und bringe keinen vernünftigen Gedanken aufs Papier. Manchmal sind es auch längere Phasen und ich muss mir eingestehen: mein Körper signalisiert mir etwas. Er braucht jetzt mehr Zuwendung. Manchmal auch medikamentöse Unterstützung. Und **ich vertraue darauf, dass es wieder besser wird.** Manchmal erfordert dies Geduld - unser Körper funktioniert nun mal nicht auf Knopfdruck.

Solche Phasen kennt sicher jede/r, in jeder Altersphase. Mit Mitte dreißig hatte ich meinen ersten Burn-out. Auch ich musste lernen, mehr auf mich zu achten. Und mit zunehmendem Alter wird dies immer wichtiger.

Es gehört zum Leben,
dass **gute Lebensphasen
und Erfolg** nicht nur steil
nach oben gehen.

Wichtig ist nur
darauf zu achten,
dass **die Richtung stimmt.**
Und nach dem Hinfallen
wieder aufzustehen.



1. Mein Deal mit Gott

Es gab einen Punkt in meinem Leben, da habe ich mit Gott vereinbart, dass er grundsätzlich den ersten Platz in meinem Leben haben soll. Ich war und bin bereit, mich von IHM gebrauchen zu lassen - da, wo Gott mich hinstellt. Ganz oft bedeutet dies, meine Komfortzone zu verlassen. Als ich z.B. 1993 ganz alleine nach Prag zog - wow, das war schon ein riesen Schritt und ganz sicher nicht einfach. Aber ich wusste, dies ist Gottes Platz für mich. Hier hat Gott für mich einen Auftrag.

*Meine grundlegende Aufgabe war und ist es, Gottes Ruf zu folgen,
im Vertrauen darauf, dass ER mich führt und mein Tun gebrauchen wird.*

Zu wissen, dies ist Gottes Platz für mich, hat mich ganz oft getragen. Besonders in schwierigen Zeiten.

Und es ist mir auch heute noch wichtig, ein offenes Ohr für Gottes weitere Führung zu haben. Oft geschieht es dadurch, dass Gott mir eine Not oder eine Aufgabe aufs Herz legt oder mir eine Vision für eine neue Aufgabe schenkt.

Mein Deal mit Gott: Ich vertraue die Führung meines Lebens IHM, meinem Schöpfer, an. Und er führt mich. Wirkt durch mich. Gebraucht mich. Zum Segen für andere.



Nicht ihr habt
mich erwählt,
sondern ich
habe euch
erwählt - dass
ihr hingeht und
Frucht bringt.

Johannes 15,16

MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #1

Die wichtigste Grundlage
für unser Tun
ist das **WARUM!**

Warum tust du das, was du tust?

*Es ist wie ein Netz, welches dich trägt,
auch wenn du fällst...*

2. Ich brauche Menschen, die mich unterstützen

Als ich nach Prag zog, ohne die Sprache des Landes zu beherrschen, brauchte ich natürlich Menschen, die mich unterstützt haben. Aber auch später, als die Arbeit gewachsen ist, brauchte es **fleißige Hände** - aber vor allem auch **gute Freunde**, mit denen ich reden konnte. Ich bin sehr dankbar für jeden Einzelnen, den und die Gott mir im Laufe der Jahre in mein Leben gebracht hat und mit denen ich **ein gemeinsames Stück des Weges gehen** durfte und darf.

Aktuell gehört zu meinen engsten Mitarbeitern Kryštof. Als Kind hat er meine Kinderbücher gelesen und meine Lieder gesungen bzw. gehört. 2013 bewarb er sich bei uns und kam dann in mein Team. Gerade jetzt übernimmt er mehr und mehr Verantwortung - vor allem mögen und ergänzen wir uns sehr gut. Und an meinen Liedern und Kinderbüchern werden sich schon bald seine eigenen Kinder erfreuen.

Besonders dankbar bin ich auch für die Menschen, die mich über viele Jahre hinweg begleitet und unterstützt haben - ganz praktisch, oder auch durch Gebet und finanzielle Unterstützung.

Ich bin überzeugt, dass *ein* Mensch alleine nicht viel ausrichten kann. Gott gebraucht uns als Team. Und dabei ist es gut, wenn jede das tut, was sie am besten kann. Und **jede von uns kann dabei Gebende und Nehmende sein.**



MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #2

Welche Menschen
sind **für dich** gerade eine große **Stütze**?

Für welche Menschen
bist du Hilfe und Ermutigung?

3. Die eigenen Begabungen und Stärken kennen, leben und einsetzen

Wann warst du zum letzten Mal im Flow? Du weißt bestimmt, wie sich das anfühlt. Das, was du gerade tust, geht ganz leicht. Du verlierst das Gefühl für die Zeit. Deine Augen leuchten. Dein Herz fühlt sich warm an. Du gehst voll und ganz in deiner Aufgabe auf.

Zu meinen größten Stärken gehört ein Pioniergeist: neue Wege gehen, Visionen entwickeln, etwas aufbauen. Wenn ich so zurückblicke, dann zieht sich dies wie ein roter Faden durch mein Leben. Und wenn mir irgendwelche Fähigkeiten für ein neues Projekt fehlen, dann eigne ich sie mir eben an und probiere Neues aus - oder hole mir fachbezogene Unterstützung. Dadurch wurde und ist mein Leben ganz schön bunt und absolut nicht langweilig.

Und ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, am liebsten in kleinem Kreis oder 1:1, aber auch große Gruppen sind mir nicht fremd. Meinem Gegenüber in die Augen schauen, seine Geschichte hören, einen Impuls rüberbringen - in solchen Augenblicken gehe ich voll und ganz auf.

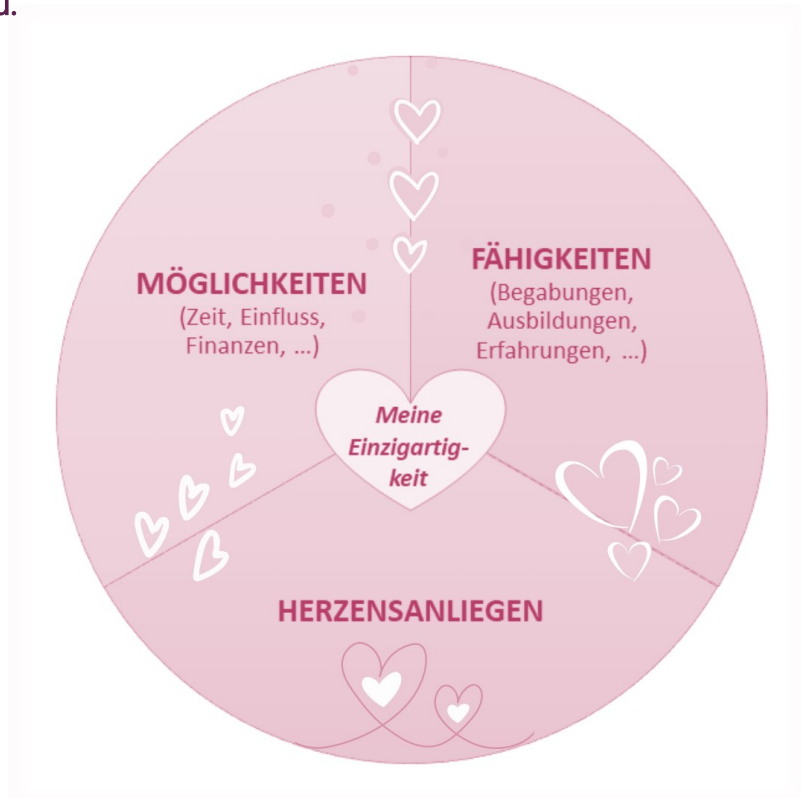
Und außerdem bin ich begeistert von der Online-Welt mit ihren vielfältigen Möglichkeiten. Dadurch wird die Welt (fast) zu einem Dorf... :)

Manchmal ist es jedoch nicht möglich, dass wir einen Großteil unserer Zeit mit unseren Stärken ausfüllen können. Es ist halt niemand anderes da, der gewisse Aufgaben erledigen kann. Für eine begernzte Zeit mag dies in Ordnung sein. Gefährlich wird es jedoch, wenn sich dies lange hinzieht und wir nicht mehr den **Absprung aus dieser Sackgasse** schaffen...

Im Laufe unseres Lebens können sich auch gewisse Dinge verschieben. Bei mir ist es z.B. das Thema „Kinder von Jesus begeistern“. Einige Jahrzehnte war ich mit diesem Thema unterwegs. Auch heute noch ist es mir ein Anliegen. Aber jetzt brauche ich persönlich eine Veränderung, ein neues Thema, ein weiteres Aufgabenfeld.

Mein neues Herzensthema ist Ermutigung deutschsprachiger Frauen 40+, ihre Einzigartigkeit zu entdecken und ihre wahre Berufung zu leben.

Die Zusammensetzung eines jeden Menschen aus Möglichkeiten, Fähigkeiten und Herzensanliegen ist einmalig. Stell dir vor: **Niemand ist wie du. Und niemand sieht die Welt so wie du.**



DU bist einzigartig! - Ist das nicht fantastisch?!

MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #3

Hast du Klarheit über deine Einzigartigkeit?

Was ist **dein Herzensanliegen**?

Was tust du dafür?

A pair of baby feet is shown from a top-down perspective, resting on a thick, white, shaggy fur rug. The left foot is slightly larger and positioned towards the upper left. The right foot is smaller and positioned towards the lower right, with a small white daisy flower placed on its arch. The background is a soft, out-of-focus light pink or lavender color, decorated with faint, semi-transparent heart shapes. The overall mood is tender and loving.

Wunderbar und einzigartig
hast du mich erschaffen.

Psalm 139,14

4. Auf mich selber achten

Auf mich selbst zu achten, dass musste ich erst lernen. Heute weiß ich: **nur ein gesunder Körper kann langfristig funktionieren und effektives Arbeiten ermöglichen.** Und ein gesunder Geist braucht Impulse von außen, um neue Ideen für die Arbeit (auch die geistliche) entwickeln zu können.

Viele Jahre habe ich fast nur gearbeitet und war praktisch ausschließlich in der christlichen Welt unterwegs, Dienst und Privatleben waren sehr miteinander verwoben. Das muss grundsätzlich nicht schlecht sein. Aber irgendwann merkte ich für mich, dass es mir nicht gut tut und ich noch etwas anderes brauche.

Inzwischen ist mein Leben sehr viel bunter und reicher geworden. Und ich spüre, das ist für mich der richtige Weg.

Eine meiner großen Leidenschaften ist meine **DogFamily** der Rasse Bologneser. Und ich liebe **Musicals** und freue mich an dem reichhaltigen kulturellen Angebot in Prag (obwohl ich es viel zu selten nutze). Außerdem bin ich unendlich dankbar für meinen **Garten**. Dort kann ich die Seele baumeln lassen und manchmal ist sogar das Rasenmähen nach langer Schreibtischarbeit eine willkommene Abwechslung.

Auf mich selber achten, da ist auch bei mir noch Luft nach oben. Ich bleibe dran.

Manchmal ist es auch einfach gut, nichts zu tun... :)





MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #4

Kennst du deine **Kraftquellen**?

Wie gut achtest du auf dich?

Trage dir gleich **einen praktischen Schritt**
in deinen Terminkalender ein.

5. Nicht stehen bleiben. Weiter lernen. Neues entdecken und ausprobieren

Hast du eigentlich auf Seite 5 alle 16 Begriffe aus meinem bunten Tätigkeitsfeld in Tschechien entdeckt? Du kannst dir sicher vorstellen, dass ich mich dazu sehr oft weiterbilden musste und in viele Bereiche reingewachsen bin - oder manchmal bin ich auch ins kalte Wasser gesprungen und lernte zu schwimmen... Das begann bei mir schon in der Kindheit.

Es war irgendwann in der Grundschule, vielleicht in der dritten Klasse. Im Musikunterricht fragte der Lehrer, wer denn Flöte spielen kann. Ich habe mich auch gemeldet. Am nächsten Tag sollten wir dann unsere Flöte mitbringen und etwas vorspielen. Ich hatte mich gemeldet, weil ich als musikalisch galt und mich darum nicht traute, mich nicht zu melden. Aber eigentlich konnte ich gar keine Flöte spielen. Nun hatte ich jedoch das Problem, dass wir ja am nächsten Tag etwas vorspielen sollten. Da habe ich mich zuhause hingesetzt und mir das Flötespielen selbst beigebracht. So konnte ich am nächsten Tag auch etwas vorspielen. :)

Wenn ich so zurückblicke, dann zieht sich dies wie ein roter Faden durch mein Leben: Wenn mir irgendwelche Fähigkeiten für ein neues Projekt fehlen, dann eigne ich sie mir eben an und probiere etwas Neues aus. Dadurch wurde und ist mein Leben ganz schön bunt und absolut nicht langweilig.

2002 bekam ich meine erste E-Mailadresse und Internetanschluss, dies waren für mich die ersten Schritte in eine „neue Welt“. Schon bald suchte ich einen Weg, wie wir Evangelium für Kinder ins Internet stellen können. Ich suchte mir einen Programmierer und gemeinsam erstellten wir eine Internetseite für Kinder.

2009 nahm ich zum ersten Mal an einem Online-Kurs teil. Sofort war ich begeistert von dieser Möglichkeit und suchte einen Weg, meine Kursinhalte online anzubieten. Schon bald wurde dieser Traum Wirklichkeit - ich erstellte die Inhalte, eine Programmiererin schuf für mich das technische Knowhow. :)

Einige Jahre hatte ich mich geweigert mich auf Facebook anzumelden. Vieles verstand ich nicht und hatte Bedenken, was da so alles mit meinen Inhalten und Daten passieren kann. 2012 machte ich einen neuen Versuch und kaufte mir ein Buch über Facebook. Dadurch lernte ich einige Hintergründe kennen und lernte, wie ich mit einfachen Einstellungen mich und meine Privatsphäre schützen kann.

Gerade leben wir in einer ganz besonderen Zeit. Noch nie in der Menschheitsgeschichte waren geballte Informationen und Wissen für jeden ganz leicht verfügbar.

Insbesondere in den letzten Jahren habe ich persönlich viele Workshops und Online-Kurse absolviert. Sie haben meinen Horizont erweitert und mich sehr inspiriert.

Wirklich weitergekommen bin ich aber erst, als ich mir höherpreisige Kurse mit persönlicher Begleitung zur praktischen Umsetzung gegönnt habe. Denn was hilft uns alles Kopfwissen, wenn wir keine oder nur kleine praktische Schritte gehen. Dies erreicht man kaum über kostenfreie oder günstige Kurse. Aber ich finde, **diese Investition in mich selbst und in mein persönliches Wachstum** lohnt sich - ich bin es mir wert.

Sehr wichtig für mich ist: **die Person (Kursleiterin, Coach) muss mir sympathisch sein und zu mir passen.** So bin ich gerade sehr dankbar für meine aktuelle Coachin und freue mich auf die nächsten Monate, mein Wachstum und Weiterkommen.

MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #5

Was tust du gerade
für dein **persönliches Wachstum**?

Wichtig: nicht nur Inhalte konsumieren,
sondern vor allem in die **Umsetzung** kommen.

Praktische Schritte gehen, einen nach dem anderen...

Hast du jemanden, der/die dich dabei unterstützt?

6. Platz schaffen für Neues

Um neues Wachstum zu ermöglichen, muss genügend Freiraum dafür vorhanden sein! Sowohl in unserem Inneren, als auch in unserer äußeren Umgebung.

So habe ich z.B. vor einiger Zeit Bücher aus vergangenen Lebensphasen weggegeben und erfreue mich nun an einem aufgeräumten und übersichtlichen Bücherschrank, wo noch Platz ist für neue Bücher und mein weiteres Wachstum.

Ein anderes Beispiel: Zwölf Jahre hatte ich eine Hundezucht und gehöre inzwischen zu den renommierten Züchtern für die Rasse Bologneser. Es war eine wunderbare Zeit. Jetzt gerade jedoch spüre ich, dass diese Phase zu Ende geht, für meinen neuen Lebensabschnitt passt es nicht mehr. Und wenn ich dann demnächst alle Utensilien aus diesem Bereich weggebe, dann habe ich einen freien Schrank , d.h. Raum für neue Projekte.

Liebgewonnenes Loslassen ist nicht immer leicht, besonders wenn wir uns dies nicht aussuchen können. Solche Wunden trägt sicherlich jede von uns in sich - der Verlust eines geliebten Menschen, eines liebgewonnenen Tieres, ... Ich kenne Zeiten, wo mich die Trauer schier krank gemacht hat. Und es braucht dann Zeit für Heilung. Es ist ein Geschenk, wenn nach einer schwierigen Zeit Kraft und Lebensfreude nach und nach zurückkommen. **Leben ist ein Geschenk, jeder Augenblick ist kostbar.**

Niemand von uns weiß, wie viele gute Tage wir noch auf dieser Erde haben werden. Umso mehr bin ich dankbar für jeden neuen Tag. Und gerade jetzt mache ich mich auf den Weg mit einem neuen Projekt - im Vertrauen darauf, dass Gott mich leitet und ich **kostbare Lebenszeit genießen und für eine neue große Vision einsetzen darf.**

MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #6

**Was wäre für dich gut loszulassen,
um Freiraum zu haben für neues Wachstum?**

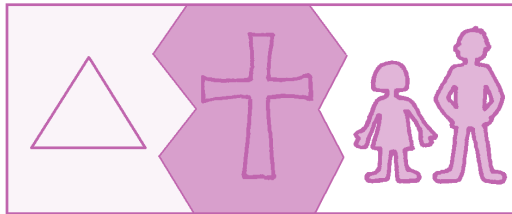
**Mein Tipp für den ersten Schritt:
entsorge gleich jetzt drei Dinge,
die kaputt sind oder die du nicht mehr brauchst.**

Lieber Vater im Himmel,

ich danke dir, dass du **mich liebst**. Bedingungslos. Brutto.
So, wie ich bin - auch mit meinen Fehlern und Schwächen.
Ich bin **dein Geschöpf**, du hast mich wunderbar und **einzigartig** erschaffen.
So wie ich, gibt es sonst niemanden mehr - im ganzen Universum nicht.
Wow, das ist **unfassbar und großartig**.



Und ich bin dein Kind, **deine geliebte Tochter**. Durch Jesus darf ich zu dir gehören.
Denn durch ihn ist die große Kluft zwischen uns geschlossen worden.



Und du siehst mich nun durch Jesus. Geheiligt. Vollkommen.
Auch ich möchte lernen, mich durch deine Brille zu sehen.



Geliebt. Wunderbar erschaffen. Einzigartig. Begabt.

Und ich darf Teil sein in deinem großen Plan.

Mit meiner Einzigartigkeit etwas beitragen, damit die Welt um uns herum zu einem besseren Ort wird. Und damit dein Licht und deine Liebe auch für andere Menschen sichtbar wird.

Danke, lieber Vater, für dieses wunderbare Geschenk.

MEINE BESTEN TIPPS FÜR DICH

TIPP #7

Immer wieder Neues lernen,
den Horizont erweitern,
neue Schritte wagen.
Auch „outside of the box“.

Für dein persönliches Wachstum

1. **Lass dich von Menschen inspirieren**, die gerade dein Herz berühren und bereits dort sind, wo du hinmöchtest.
2. **Investiere in dich!** Such dir jemanden, der dich auf deiner Reise begleitet (Mentor, Coach).
3. **Verbinde dich mit anderen**, die auf einem ähnlichen Weg sind. Denn wenn wir die richtigen Menschen um uns herum haben, können wir schneller wachsen.

Ich lade dich ein: ThinkBIG...

4God - Du darfst Gott Großes zutrauen, denn ER ist Mister ThinkBIG!

4You - Nur wenn es dir gutgeht, kannst du auch für andere da sein. Darum darfst du gut für dich sorgen.

4theWorld - Entdecke deine dir von Gott gegebene Einzigartigkeit, deine Möglichkeiten, dein Potential. Du darfst deine wahre Berufung und Träume leben - glücklich sein, und die Welt damit bereichern!

Ich freue mich, wenn wir uns vernetzen, melde dich gerne bei mir.

Denn gemeinsam können wir MEHR erreichen!

Und ich bin sehr gespannt auf deine Geschichte, und Gottes Geschichte mit dir. :)



Alles Liebe für dich!

Deine Manuela von ThinkBIG

manuela@manuelajung.eu

www.manuelajung.eu