

Rick Warren

DER
+ DANIEL
PLAN

POWERSTART

In 40 Tagen zu einem
ganzheitlichen Leben

Aus dem Englischen von Laurenz Scheunemann

GerthMedien

INHALT

Herzlich willkommen zu Ihrem neuen Leben	9
So verwenden Sie dieses Begleitbuch	14
Bevor Sie loslegen	17
40-Tage-Gesundheits-Check – Ausgangspunkt	35
TAG 1: Glaube – Ein Leben im Überfluss	38
TAG 2: Genuss – Gesegnete Mahlzeiten	45
TAG 3: Gesundheit – Die beste Fitnessübung	52
TAG 4: Gelassenheit – Erfolg ist Kopfsache	59
TAG 5: Gemeinschaft – Bedingungslose Annahme	66
TAG 6: Glaube – Unser tägliches Brot	72
TAG 7: Genuss – Einen Schlusstrich ziehen	78
TAG 8: Gesundheit – Große Träume	85
TAG 9: Gelassenheit – Ungeteilte Aufmerksamkeit	92
TAG 10: Gemeinschaft – Gemeinsam stark	99
10-Tage-Gesundheits-Check – Zwischenfazit	105
TAG 11: Glaube – Gottes Gegenwart	108
TAG 12: Genuss – Etikettenschwindel	114
TAG 13: Gesundheit – Ein einziges Wort	121
TAG 14: Gelassenheit – Stress überwinden	127

TAG 15: Gemeinschaft – Freundschaft	
macht den Unterschied	133
TAG 16: Glaube – Gott verurteilt uns nicht	139
TAG 17: Genuss – In der Ruhe liegt die Kraft	145
TAG 18: Gesundheit – Ein großartiger Körper	151
TAG 19: Gelassenheit – Negative Gedanken überwinden	157
TAG 20: Gemeinschaft – Gute Freunde	
sind gute Zuhörer	164
10-Tage-Gesundheits-Check – Zwischenfazit	171
TAG 21: Glaube – Göttlicher Beistand	174
TAG 22: Genuss – Kochen Sie sich gesund	180
TAG 23: Gesundheit – Einen Fitnesspartner finden	187
TAG 24: Gelassenheit – Gottes Wort	193
TAG 25: Gemeinschaft – Die Sprache der Liebe	200
TAG 26: Glaube – Zweifel überwinden	207
TAG 27: Genuss – Bewusste Ernährung	214
TAG 28: Gesundheit – Genießen Sie das Leben	221
TAG 29: Gelassenheit – Herzlichen Dank!	228
TAG 30: Gemeinschaft – Aufeinander achtgeben	234
10-Tage-Gesundheits-Check – Zwischenfazit	241
TAG 31: Glaube – Gottes Herausforderungen	244
TAG 32: Genuss – Ein tiefer Atemzug	250
TAG 33: Gesundheit – Beten und bewegen	256
TAG 34: Gelassenheit – Keine Angst vor Fehlern	262
TAG 35: Gemeinschaft – Nicht allein	268

TAG 36: Glaube – Gott jeden Tag mehr vertrauen	275
TAG 37: Genuss – Das Beste im Überfluss	281
TAG 38: Gesundheit – Verändern Sie sich	288
TAG 39: Gelassenheit – Bleiben Sie SMART	295
TAG 40: Gemeinschaft – Bleiben Sie standhaft	301
40-Tage-Gesundheits-Check – Fazit	308
Nächste Schritte	311
BMI-Tabelle	314
Haftungsausschluss	316
Das Daniel-Plan-Team	317

HERZLICH WILLKOMMEN ZU IHREM NEUEN LEBEN

Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals eine Predigt über meinen Körper gehört zu haben. Und das, obwohl ich in einem frommen Umfeld aufgewachsen bin. Ich habe zahlreiche Predigten darüber gehört, wie wichtig meine Seele, meine Werte, mein Geist, Verstand und mein Charakter sind – aber keine einzige über die Bedeutung meines Körpers.

Ich glaube, man kann mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit sagen, dass die wenigsten Christen eine „Gesundheits-Theologie“ haben. Dabei lehrt uns die Bibel, dass Gott unseren Körper sehr wichtig nimmt. Er wurde von Gott „sehr gut“ erschaffen (1. Mose 1) und Paulus beschreibt den Körper gar als „Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Korinther 6,19). Gott wünscht sich von uns, dass wir auf unseren Körper und unsere Gesundheit achtgeben. „Der Daniel-Plan“ soll Ihnen dabei helfen zu verstehen, was genau Gott und die Bibel zu diesem wichtigen Thema zu sagen haben.

Gott hat eine Vision für Ihr Leben. Der Körper, den er Ihnen geschenkt hat, ist für diesen Auftrag von entscheidender Bedeutung. In der Bibel wird uns in vielen Passagen und

Geschichten illustriert, warum unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit so wichtig sind. Deswegen haben wir den „Daniel-Plan“ für die Gemeindeglieder der *Saddleback Church* entwickelt. Mithilfe des „Daniel-Plans“ können auch Sie neue Energie und Ausdauer für Ihren Alltag gewinnen. Er kann Ihnen dabei helfen, erfolgreich mit Stress umzugehen und eine positive und optimistische Lebenseinstellung zu erlangen.

Dieses Buch soll Sie während der ersten 40 Tage Ihrer Reise mit dem „Daniel-Plan“ begleiten. Ein ganzheitlich gesunder Lebensstil und unsere seelische Verfassung sind sehr eng miteinander verwoben. Deshalb beginnen wir jeden Tag mit einer kleinen geistlichen Inspiration zum jeweiligen Thema, die Ihnen verdeutlichen wird, warum Ihre Gesundheit auch für Ihren Glauben relevant ist. Gleichzeitig wird sie Ihnen Mut machen, denn Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Gott wird Sie die ganze Zeit begleiten und Ihnen die Kraft schenken, die Sie brauchen.

Zusätzlich haben wir verschiedene Fitnesstipps für Sie vorbereitet. Diese werden Ihnen helfen, Ihren Gesundheitszielen Tag für Tag einen kleinen Schritt näher zu kommen. Außerdem werden Ihnen verschiedene Fragen dabei helfen, Ihren gesundheitlichen Fortschritten auf die Spur zu kommen, neue Gewohnheiten zu festigen und weiterhin motiviert bei der Sache zu bleiben. Nutzen Sie dieses Begleitbuch, um darin Ihre Erfahrungen schriftlich festzuhalten! Das wird Ihnen helfen,

Ihre Ziele fokussiert und langfristig zu verfolgen. Sie werden schnell merken, dass Ihre Erfolge auch andere Bereiche Ihres Lebens positiv beeinflussen. Diese Erfolgsspirale wird Sie wiederum motivieren, Ihren Fortschritt nachhaltig zu festigen. Der Volksmund formuliert es so: Wer schreibt, der bleibt!

Vor allem aber hoffen wir, dass „Der Daniel-Plan“ Ihnen dabei helfen wird, sich auf Gott auszurichten. Je mehr Sie sich auf Gott und seine Kraft verlassen, umso leichter wird es Ihnen fallen, dem Verlangen nach anderen, schädlichen Dingen zu widerstehen. Diese Zeiten mit Gott werden Sie stärken und Ihnen die nötige Ruhe und Zuversicht schenken, um Ihre Ziele zu erreichen.

Ich bin inzwischen seit über 35 Jahren als Pastor tätig. In dieser langen Zeit bin ich immer wieder auf die gleichen drei Gründe gestoßen, warum wir so häufig an unseren zahlreichen Vorsätzen in Bezug auf unsere Gesundheit scheitern:

1. Wir verlassen uns auf unsere eigene Willensstärke, anstatt auf Gott und seine Kraft zu bauen. Per Definition bedeutet Willensstärke, sich selbst dazu zu bringen, etwas zu tun, wogegen sich der eigene Körper sträubt. Die meisten von uns können ihren guten Vorsätzen treu bleiben ... wenigstens während der ersten drei Wochen. Danach sind wir in der Regel ausgelaugt und frustriert und frönen wieder unseren schlechten und ungesunden Gewohnheiten. Das ist der Grund, warum die meisten

Neujahrsvorsätze den Januar nicht überleben: Wir versuchen, sie durch unsere eigene Willenskraft zu erreichen und nicht durch Gottes Kraft.

2. *Wir setzen uns die falschen Anreize, anstatt auf Gottes Pläne zu vertrauen.* Wenn sich meine Ziele nur auf mich persönlich beziehen – darauf, wie ich aussehe oder mich fühle –, werde ich damit auf lange Sicht nicht erfolgreich sein. Solche Ziele sind nicht per se schlecht oder schädlich. Ein gesundes Aussehen und gutes Wohlbefinden sind durchaus erstrebenswert. Aber erfahrungsgemäß werden solche selbstbezogenen Anreize nicht ausreichen, um den neuen Lebenswandel auch langfristig zu festigen. Gerade wenn der Weg steinig wird, brauchen wir eine größere Motivation, die außerhalb von uns selbst liegt. „Der Daniel-Plan“ wird Sie dabei unterstützen, einen *nachhaltig* gesunden Lebensstil zu erreichen. Auf diese Weise möchten wir Ihnen dabei helfen, den Auftrag zu erfüllen, den Gott für Ihr Leben vorgesehen hat.

3. *Wir wollen uns selbst verändern, anstatt uns von anderen helfen zu lassen.* Ohne die Unterstützung und den Zuspruch durch Familie, Freunde und Bekannte ist es beinahe unmöglich, nachhaltige Veränderungen in unserem Leben zu bewirken. Gott hat uns so erschaffen, dass wir die Gemeinschaft mit anderen Menschen brauchen. Wir lernen, entfalten und entwickeln

uns nirgends so gut weiter wie an der Seite enger Freunde. Deswegen legen wir Ihnen dringend ans Herz: Suchen Sie sich eine Gruppe, mit der Sie sich gemeinsam auf die Reise hin zu einem gesünderen Lebensstil machen. Dadurch wird diese große Herausforderung zwar noch lange nicht zum Selbstläufer. Aber es wird Ihre Reise bereichern, wenn Sie Ihre Ziele gemeinsam mit Freunden verfolgen, die auf demselben Weg sind wie Sie.

Ich bin überzeugt, dass Sie an dem neuen Lebensstil des „Daniel-Plans“ Freude haben werden. Sie werden bald merken, dass Sie mehr Energie haben – und dass Sie gleichzeitig immer besser schlafen. Vor allem werden Sie Gott auf eine neue und tiefere Weise erleben und einen fröhlicheren und reflektierten Blick auf Ihr eigenes Leben gewinnen. Mit jedem kleinen Erfolg wird Ihre Motivation weiter steigen, was wiederum neue positive Veränderungen bewirkt. Ihre neu gewonnene Gesundheit wird Sie dabei unterstützen, Gottes Auftrag für Ihr Leben zu verwirklichen. Ich kann es kaum erwarten zu sehen, wie diese Veränderung Ihr Leben bereichern wird.

Herzlich willkommen zu Ihrer ganz persönlichen, lebenslangen Reise hin zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil!

SO VERWENDEN SIE DIESES BEGLEITBUCH

Jetzt, wo Sie eine Vorstellung davon haben, worum es bei „Der Daniel-Plan“ geht, können Sie es sicher kaum erwarten, endlich loszulegen. Dadurch, dass Sie Ihre Erfahrungen und Fortschritte schriftlich in diesem Begleitbuch festhalten, können Sie Ihre gesundheitlichen Vorsätze und Ziele immer im Blick behalten. Ob Sie noch nie eine Art Tagebuch geführt haben oder schon über einige Jahre Erfahrung verfügen, spielt dabei keine große Rolle. Denn wir geben Ihnen hier eine Vorlage an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihren Fortschritt in den nächsten 40 Tagen festhalten können. Und wir gehen davon aus, dass Sie diese hilfreiche Gewohnheit weit über die ersten Wochen hinaus beibehalten werden!

Die täglichen Einheiten beginnen jeweils mit einer kurzen, biblischen Inspiration. Denken Sie in Ruhe über diesen Impuls nach und schreiben Sie sich Ihre Gedanken dazu auf. Hier liegt der Unterschied zwischen dem „Daniel-Plan“ und vielen anderen Gesundheits- und Ernährungsratgebern: Der Glaube an Gott ist Ausgangs- und Endpunkt dieses Materials. Eben: „Meine Kraft kommt gerade in deiner Schwachheit zur Vollendung!“ (2. Korinther 12,9).

Auch die anderen vier Bestandteile des „Daniel-Plans“ sind für den Erfolg Ihres Weges wichtig: Genuss, Gesundheit, Gelassenheit und Gemeinschaft. Im Tagesrückblick haben Sie die Möglichkeit, Ihren Fortschritt in jedem dieser Lebensbereiche festzuhalten. Vermutlich wird es Ihnen in einem oder zwei dieser Bereiche leichter fallen, Ihre Ziele zu erreichen. Trotzdem möchten wir Sie ermutigen, sich mit den Erfolgen und Herausforderungen in allen fünf Lebensbereichen ehrlich zu befassen und zu schauen, wo Sie vielleicht noch etwas mehr Anstrengung und Konzentration investieren sollten.

Außerdem sollten Sie im Tagesrückblick notieren, wie und was Sie im Laufe des Tages gegessen haben. Denn eine ausgeglichene Ernährung ist eine notwendige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil. Auf diese Weise werden Sie schnell eine Menge über Ihre eigenen Essgewohnheiten lernen und können gleichzeitig den Gründen für Ihre ungesunden Entscheidungen auf den Grund gehen. Des Weiteren sollten Sie darauf achten, wie viel Flüssigkeit Sie jeden Tag zu sich nehmen. Häufig fühlen wir uns nur deshalb hungrig, weil wir zu wenig getrunken haben. Auf dem Weg zu einem ganzheitlich gesünderen Lebensstil sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.

Dieses Begleitbuch soll Ihnen also die Möglichkeit bieten, Ihre Erfahrungen und Erfolge schriftlich festzuhalten und so einen Überblick über Ihren Fortschritt zu bekommen.

Hoffentlich wird es aber noch viel mehr bewirken: Wir hoffen und beten, dass diese tägliche Praxis Sie letzten Endes dabei unterstützen wird, in Ihrem Glauben und Ihrer Beziehung zu Gott zu wachsen.



Glaube

EIN LEBEN IM ÜBERFLUSS

*Jesus sagt: „Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben, und das im Überfluss.“*

Johannes 10,10

EIN GEDANKE FÜR DEN TAG

Jesus ist gekommen, damit wir das Leben in seiner ganzen Fülle genießen können – um uns ein „Leben im Überfluss“ zu schenken. Ihre Beziehung zu Gott kann jedem einzelnen Moment Ihres Lebens Bedeutung und Sinn schenken. Ein Leben an der Seite von Jesus ist ein Leben in Fülle. Das ist das große Versprechen von Jesus: ein Leben, das größer und schöner als alles ist, was wir uns erträumen können.

In diesem realen und ewigen Leben im Überfluss sind Körper, Seele und Geist aufs Engste miteinander verwoben: Unser seelisches Wohlbefinden beeinflusst unsere körperliche Gesundheit und beide sind wiederum von unserer geistlichen und emotionalen Verfassung abhängig. Wenn wir in einem dieser

Bereiche Probleme haben, wird sich das automatisch auch auf die anderen Bereiche unseres Lebens auswirken.

Gott hat uns mit dieser engen Verwobenheit von Körper, Seele und Geist geschaffen. Auf Ihrer Lebensreise können Sie daher darauf vertrauen, dass Gott Sie mit allen nötigen Eigenschaften und Fähigkeiten ausgerüstet hat, um das versprochene Leben in Fülle zu erlangen. Er wünscht sich, dass Sie die Initiative ergreifen und mutig voranschreiten. Ganzheitliche Gesundheit ist auf dieser Reise unerlässlich. Durch einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil werden Sie in der Lage sein, Gottes einzigartigen Auftrag für Ihr Leben mit neuer Energie und großem Erfolg zu verfolgen.

Mit welchen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen hat Gott Sie gesegnet? Wie können diese Ihnen dabei helfen, im Rahmen des „Daniel-Plans“ Ihre Ziele zu erreichen?

.....
.....

Wie wird es Ihr Leben bereichern, wenn Sie Ihre persönlichen Ziele für einen gesünderen Lebensstil verwirklichen? Was werden Sie mithilfe dieser neu gewonnenen Energie und Gesundheit alles tun und erreichen können?

.....
.....



ZUR VERTIEFUNG

Lesen Sie „Der Faktor ‚Glaube‘“ auf den Seiten 33–37 in „Der Daniel-Plan“.



GLAUBE

Denken Sie an Ihre Erfahrungen der letzten Jahre zurück. Wie hat Ihre gesundheitliche Verfassung Sie daran gehindert, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und „Leben im Überfluss“ zu genießen?

.....

.....

TAGESRÜCKBLICK



GENUSS

Haben Sie sich heute bei Ihrer Ernährung an die Empfehlungen des „Daniel-Plans“ halten können?

.....

.....

Als wie gesund bewerten Sie Ihre heutigen Mahlzeiten auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 einer nahezu perfekten Ernährung entspricht?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Was waren die besten Essensentscheidungen, die Sie im Laufe des Tages getroffen haben? (z. B. ein gesundes Frühstück)

.....

.....



GESUNDHEIT

Welcher sportlichen Aktivität sind Sie heute nachgegangen?

.....

.....

Dauer der Aktivität:

10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



GELASSENHEIT

Wofür sind Sie heute dankbar?

.....

.....

Welches Ziel möchten Sie sich für morgen setzen?

.....
.....



GEMEINSCHAFT

Wer hat Ihnen heute Mut gemacht, wer hat Sie unterstützt oder sich Ihnen auf Ihrer Reise zu einem gesünderen Lebensstil angeschlossen?

.....
.....

Welcher Freund oder Bekannte könnte Ihre Unterstützung, Ermutigung oder Begleitung gebrauchen?

.....
.....

ERNÄHRUNGSRÜCKBLICK

Was haben Sie heute gegessen?

Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

FRÜHSTÜCK:

.....
.....

ZWISCHENMAHLZEIT:

.....
.....

MITTAGESSEN:

.....
.....

ZWISCHENMAHLZEIT:

.....
.....

ABENDESSEN:

.....
.....

WASSER ODER TEE:

WIE VIELE GLÄSER HABEN SIE GETRUNKEN?



Waren Sie heute wirklich hungrig, als Sie etwas gegessen haben?
Oder waren Sie gelangweilt, gestresst oder erschöpft?

.....
.....



Was hat heute gut geklappt?

.....
.....

Was sollten Sie morgen vielleicht anders machen?

.....
.....