

ABC+X – Warum Relevant Leben? Relevanz bedeutet ursprünglich, etwas in die Höhe zu heben. Was du in die Höhe hebst, entscheidet, ob dein Leben Bedeutung hat oder nicht. Was gibt uns Ausrichtung, Sinn und Inspiration in dieser verrückten Welt? Dazu sollen die folgenden vier Schritte von **ABC+X** eine Hilfe sein.

A. Morgens abheben – 3K5

Ein guter "Tagesflug" steht in engem Zusammenhang mit dem Start am Morgen. Investiere fünf Minuten zu Beginn des Morgens. Fünf Minuten, in denen du die Weichen für deinen Tag stellst. Wir nennen das 3K5.

Die drei K in 3K5 stehen für drei Begriffe, die jeweils mit K anfangen: **K**ammer, **k**nien, **k**onstruktiv. Die 5 steht für 5 Minuten. Wir starten in den Tag mit der Weichenstellung: „Dies ist der Tag, den Gott gemacht hat; wir wollen uns freuen und fröhlich sein in ihm.“ (Psalm 118,24) Wie kann man diese Morgenminuten besser beginnen als mit dem Gebet, von dem Jesus sagte: „So sollt ihr beten: *Vater unser...*“ (Matthäus 6,6ff).

B. Tagsüber – Kairos-Momente

Auf die besonderen Momente - mitten im Alltag - kommt es an. Wer diese heiligen Momente (Kairos) wahrnimmt und nutzt, lebt auf und ist wirksam – er lebt relevant. „*Wach auf, der du schläfst! Steh auf vom Tod! Und Christus, deine Sonne, geht für dich auf. Darum gebt sorgfältig darauf Acht, wie ihr lebt! Verhaltet euch nicht töricht, sondern verhaltet euch weise, wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt. Dies geschieht, indem ihr den Kairos nützt.*“ (Epheser 5,14ff). „Am Tage sendet Gott seine Güte.“ (Psalm 42,9).

C. Abends landen – Journaling

Beende deinen Tag, indem du dir fünf Minuten Zeit nimmst, um über folgendes nachzudenken: Wofür bin ich dankbar? Wo habe ich heute die Güte Gottes erfahren, wo sie weitergeben dürfen? Wir blicken auf unseren Tag zurück und gehen dem weisen Ratschlag des Königs David nach: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir [heute] Gutes getan hat.“ (Psalm 103,2).

X. Sabbat – tanzen oder takten? (1. Mose 2,3)

Sabbat bedeutet „stoppen, zur Ruhe kommen, Gott danken und das Leben feiern“. Der Sabbat hat mit der Tiefenstruktur, der DNA unseres Lebens, zu tun. Hier entscheidet sich, ob wir unser Leben im Rhythmus *tanzen* oder wie Roboter durchs Leben *takten*. „Gott segnete den siebten Tag und sagte: »Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört uns.«“ (1. Mose 2,3).

Reserviere dir deinen freien Tag X in der Woche. Nimm dir im Jahr 2022 an deinem Wochentag X eine Stunde Zeit mit der [Real Life Bibel](#).

Lebe relevant, wirksam und inspirativ!

Weitere Infos zu ABC+X unter: www.relevantleben.info oder folgendem QR-Code

