

Chip Ingram

 **MIT**
 **LIEBE**
GELINGT
DEIN
LEBEN

Warum alles seinen Platz findet,
wenn die Liebe an erster Stelle steht

Aus dem Englischen
von Elke Wiemer

**GerthMedien**

*Dieses Buch widme ich meinen Teamkollegen in der
Venture Christian Church und bei Living on the Edge.
Sie sind mir mit Liebe begegnet und haben geholfen,
Gottes Absichten in meinem Leben und durch mein Leben
zu verwirklichen. Das habe ich gar nicht verdient.
Ich bin euch sehr dankbar dafür.*

Inhalt

Einleitung	9
<i>Kapitel 1</i>	
„All You Need Is Love ...“	12
<i>Kapitel 2</i>	
„What’s Love Got To Do With It?“	24
<i>Kapitel 3</i>	
„Love Is The Answer“	40
<i>Kapitel 4</i>	
„Love Me Tender“	52
<i>Kapitel 5</i>	
„Looking For Love In All The Wrong Places“	74

<i>Kapitel 6</i>	
„In The Name Of Love“	102
<i>Kapitel 7</i>	
„What The World Needs Now“	124
<i>Kapitel 8</i>	
„Love Train (Get On Board!)“	154
Danksagung	183
Anmerkungen	185

Einleitung

Dieses Buch wendet sich an all diejenigen, die müde, überfordert, emotional erschöpft und geistlich ausgelaugt sind, weil sie sich für zu viele gute Dinge einsetzen. Genau! Für gute Dinge. Sie bemühen sich, geistlich zu wachsen, ihren Kindern zu helfen, die eigenen Gaben zu entfalten, auf der Arbeit einen hohen Einsatz zu bringen, in der Gemeinde mitzuarbeiten, ein fürsorglicher Nachbar zu sein, sich körperlich fit zu halten, die Kinder zum Training und zu Verabredungen zu fahren – und sind am Ende völlig fertig. Die Wochenenden sind vollgestopft mit Sportwettkämpfen und gemeindlichen Aktivitäten. Die Wochentage fangen früh an und gehen bis spätabends, und nur zu oft haben Sie keine Zeit, um mal in Ruhe richtig zu essen.

Aber nicht nur Verheiratete mit Kindern sind überfordert, gehetzt und emotional ausgelaugt. Bei Singles ist die Arbeit oft ein gnadenloser Sklaventreiber, und die Wochenenden sind randvoll mit Beziehungspflege und gemeindlichen Verpflichtungen, sodass sie sich am Montag erst einmal davon erholen müssen.

Auch ich bleibe von diesem Wahnsinn nicht verschont. Ich lebe in einer der schnelllebigsten Gegenden auf dieser Erde – dem Silicon Valley. Ich bin Pastor einer Gemeinde von Menschen, die aus dem Haus gehen, wenn es noch dunkel ist, um die neuesten Produkte von Apple, Intel, Yahoo, Google oder

Hewlett-Packard auf den Markt zu bringen. Dort erlebe ich aus nächster Nähe, was ein hektischer Alltag, hohe Anforderungen und eine völlig überzogene Komplexität im Leben und in den Beziehungen von Menschen anrichten.

Wenn Sie jetzt auf schnelle Hilfen beim richtigen Umgang mit der Zeit hoffen oder sieben simple Schritte zu einem einfachen Leben oder ein Rezept, wie Sie sich ein bisschen Freiraum verschaffen können, dann ist das hier nicht das richtige Buch. Die meisten von uns haben alle möglichen Ratgeber ausprobiert und festgestellt, dass die Tipps nur ein paar Tage oder bestenfalls ein paar Wochen funktionieren. Nein, dieses Buch ist für Menschen gedacht, die wissen, was sie zu tun haben, die es auch wirklich tun wollen, aber es praktisch unmöglich finden, aus dem Zug der *zu vielen guten und wichtigen Dinge* auszusteigen.

Dieses Buch ist keine bloße Theorie. Ich sitze hier nicht in einem vornehmen Büro und stelle hochtrabende Überlegungen darüber an, dass alle anderen zu viel um die Ohren haben. Dieses Buch ist über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren entstanden, nachdem ich ins Silicon Valley gekommen bin, um zwei Gemeinden zu helfen, die zusammengelegt worden waren. Sofort war ich mit großen Problemen konfrontiert, denn wir hatten zu wenig Geld, zu wenige Räumlichkeiten und zu wenige Mitarbeiter. Gleichzeitig erlebte ich in meinem Jüngerschaftsprogramm „Living on the Edge“ das explosivste geistliche Wachstum seit seiner Entwicklung. Und dann mussten wir feststellen, dass Theresa, meine Frau, Krebs hatte. Ich will damit nicht Ihr Mitleid erheischen, sondern nur zeigen, dass Gott mich die Dinge, von denen ich in diesem Buch schreibe, in meinem eigenen Leben auf „fortgeschrittenem Niveau“ anwenden ließ, bevor ich sie hier zum Besten gebe.

Die These dieses Buches ist ganz einfach:

Ein *einfacheres Leben* gelingt uns niemals, wenn wir versuchen, unser Leben und unsere Zeit mithilfe bestimmter Strategien zu managen und zu kontrollieren.

Ein *einfacheres Leben* erreichen wir, indem wir *weniger tun*, weil wir *mehr lieben*.

Machen Sie sich keine Gedanken, wenn das im Moment nicht sehr logisch klingt – Sie werden es noch verstehen. Wenn

Sie lernen, den Menschen in Ihrem
sozialen Umfeld mit Liebe zu begegnen, werden Sie merken, wie Kompliziertes einfach wird, wie aus Hektik Frieden wird und wie Sie nicht länger „nie genug Zeit“, sondern „Zeit für die Menschen, die Sie lieben“ haben.

Ein *einfacheres Leben* gelingt uns niemals, wenn wir versuchen, unser Leben und unsere Zeit mithilfe bestimmter Strategien zu managen und zu kontrollieren.

Ich freue mich, gemeinsam mit
Ihnen auf diese Reise zu gehen. Am Ende jedes Kapitels habe ich einige Fragen angefügt. Ich möchte Ihnen auf diese Weise helfen, den Inhalt zu verarbeiten, darüber nachzudenken, ihn mit Freunden oder Ihrem Partner zu diskutieren und, vor allem, ihn in Ihrem Leben umzusetzen. Alte Gewohnheiten wird man nur schwer wieder los. Und bevor man langfristige, dauerhafte Veränderung herbeiführt, muss man erst einmal ernsthaft und gründlich über das eigene Leben nachgedacht haben. Aber wenn Sie bereit sind, einige ganz einfache Wahrheiten aus Gottes Wort auf Ihr Leben anzuwenden, dann kommen Sie einer dauerhaften Veränderung schon ganz nah.

KAPITEL 1

„All You Need Is Love . . .“

Als ich in unserer Gemeinde mit dieser Predigtreihe anfang, wusste ich, dass ich damit ein sehr sensibles Thema ansprach. Es ist schwer, sich den Schuldgefühlen zu stellen, die damit einhergehen, wenn man im Beruf alles gibt, sich mit dem Ehepartner nur noch die Klinke in die Hand gibt und nicht genug Zeit für die Familie hat. Ich wusste, dass ich gar nichts erreichen würde, wenn ich diesen hochgebildeten, berufstätigen Menschen nur Vorträge hielt. Sie haben vielleicht die gleichen Grundbedürfnisse wie wir alle, aber der Druck und die Anforderungen ihrer Hightechwelt sind enorm hoch.

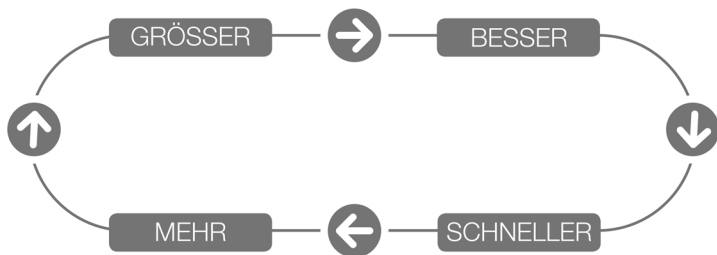
Deshalb ließ ich das Musikteam den berühmten *Beatles*-Song „All You Need Is Love“ spielen, als die Besucher in den Gottes-

..... dienstsaal kamen. Kein Text über
Dieser Tanz besteht aus den Beamer, kein Gesang, nur eine
vier Schritten, die von Takt Instrumentalversion, die alle zum
zu Takt immer schneller Mitsingen und Mitsummen brachte.
getanz werden: *Größer, Der Gottesdienst fing erst einige Mi-
Besser, Schneller, Mehr. nuten später an, aber ich wollte die-
..... sen Gedanken schon einmal in die*

Köpfe der Menschen säen, bevor wir in das Thema einstiegen, dass Liebe alles ist, was wir brauchen.

Wenn Menschen getrieben und überfordert sind und mit einem wahnwitzigen Zeitplan leben, dann geht das oft auf das genaue Gegenteil dessen zurück, wovon in diesem Liedtext die Rede ist. Es gibt sogar einen „Tanz“, der weltweit unter vielen

Namen bekannt ist. Er erklärt ziemlich gut, warum wir geistlich und körperlich so erschöpft sind. Weil ich hier lebe, nenne ich ihn den *Silicon Valley Shuffle*, aber er wird in verschiedenen Variationen von London über Hongkong bis nach Sidney überall getanzt. Ganz gleich, wie Sie ihn nennen, er besteht immer aus den gleichen vier Schritten, die von Takt zu Takt immer schneller getanzt werden. Mal sehen, ob Ihnen diese vier Schritte bekannt vorkommen: *Größer, Besser, Schneller, Mehr*.



Vier Worte, die unsere Einstellung ausmachen

Von diesen vier Worten werden unser Leben, unser Zeitplan, unsere Beziehungen und sogar unsere Seele angetrieben. Es ist diese Einstellung, die uns hier im westlichen Kulturkreis antreibt. Unsere wettbewerbsorientierte Industriewelt fordert, dass die Dinge größer, besser, schneller und in größeren Mengen produziert werden als bei unserer Konkurrenz. Der wettbewerbsorientierte Arbeitsmarkt zwingt uns, noch ein paar Stunden länger zu arbeiten und dann noch ein paar mehr. Denn wenn wir das nicht tun... Nun ja, niemand ist unersetzlich. Und unsere Wünsche und Bedürfnisse als Verbraucher treiben uns genau in die gleiche Richtung. Wir sind mit dem Status quo nie ganz zufrieden

und wollen deshalb immer etwas Größeres, Besseres, Schnelleres und mehr davon haben. Und genau diese Bedürfnisse sprechen Werbefachleute an, und nur so überleben wir als Entwickler, Unternehmer und Menschen, die etwas bewirken wollen, in dieser wettbewerbsorientierten Kultur. Wir müssen ständig innovativ sein und jede Gelegenheit ergreifen, die sich uns bietet.

Unglücklicherweise wirkt sich diese Einstellung auch auf unsere Familien aus. Wenn unsere Kinder richtig gut sein sollen – worin auch immer sie unserer Meinung nach richtig gut sein könnten –, dann müssen wir sie früh fördern. Deshalb gibt es Fußballmannschaften mit Dreijährigen und Sechstklässler, die Nachhilfe bekommen, damit sie den NC fürs Studium schaffen. Unsere Gesellschaft bietet uns wunderbare Möglichkeiten, aber gleichzeitig sind der Druck und die Anforderungen, um diese Möglichkeiten zu nutzen – und zwar so viele wie möglich davon –, auch schier überwältigend. Wir fühlen uns ständig getrieben, alles zu sein, zu tun und zu haben – und als Folge davon sind wir ständig erschöpft.

Tanzen wir auf zu vielen Hochzeiten?

In unseren Bemühungen, alles zu sein, alles zu tun und alles zu haben, haben wir uns eine sehr komplizierte Welt geschaffen, die

1. sich zu schnell dreht,
2. zu wenig von dem hält, was sie verspricht, und
3. zu viel verlangt.

Natürlich sagen wir nicht wirklich, dass wir alles sein, alles tun und alles haben wollen. Es ist uns vielleicht nicht einmal bewusst, dass wir diesen drei Dingen nachjagen. Aber unser

Verhalten spiegelt wider, was uns antreibt. Denken Sie einmal über Ihre Welt nach:

Sie dreht sich zu schnell. Haben Sie sich noch nie gewünscht, dass die Uhr einmal stehen bleiben würde, damit Sie mit Ihrer Arbeit nachkommen – oder vielleicht auch nur, damit Sie einmal verschlafen können? Vergehen die Tage und Wochen wie im Flug und Sie kommen einfach nicht nach? Haben Sie sich schon einmal gewünscht, von diesem sich wie wild drehenden

Karussell aus Anforderungen und Aktivitäten abzuspringen, aber Sie schaffen es nicht, weil es einfach nicht anhält? Das sind eindeutige Anzeichen dafür, dass sich Ihre Welt zu schnell dreht.

Sie hält zu wenig von dem, was sie verspricht. Hatten Sie schon mal das Gefühl, dass Sie mehr geben, als Sie bekommen? Am Rad drehen? Viele Termine, aber wenige Beziehungen haben? Sind Sie in einem ruhigen Moment manchmal enttäuscht vom Leben und unzufrieden? Das sind Anzeichen dafür, dass Ihre Welt nicht hält, was sie verspricht.

Sie verlangt zu viel. Wem von uns gelingt es wirklich, alle Aufgaben auf unserer To-do-Liste abzuhaken? Sind nicht am Ende eines Tages immer wieder Dinge unerledigt geblieben? Kommt Ihnen Ihr Leben wie ein grausamer Marathonlauf vor – Sie sehen die Ziellinie, laufen darauf zu, aber irgendjemand verschiebt sie ständig nach hinten? Leiden Sie unter Schlafstörungen? Sind Sie oft angespannt? Fühlen Sie sich überfordert? Das sind Anzeichen dafür, dass Sie in einer Welt leben, die zu viel verlangt – und die Ihnen noch das letzte bisschen Kraft rauben wird, wenn Sie das zulassen.

Als Pastor erlebe ich die Auswirkungen unseres getriebenen, schnelllebigen, komplexen Lebensstils. Das Ganze endet mit Erschöpfung, niedrigen Kraftreserven, oberflächlichen Beziehungen, zerrütteten Familien, kaputten Ehen, schmerzhafter Einsamkeit, Süchten, vernachlässigten Kindern und ganz allgemein mit verletzten Menschen.

Wenn Sie jetzt meinen, dass ich übertreibe, will ich Ihnen einmal die gar nicht so untypische Geschichte eines jungen Mädchens aus so einer von Ehrgeiz getriebenen Familie erzählen. Ihre Eltern waren davon überzeugt, dass Bildung der Schlüssel zu einer erfolgreichen Zukunft ist. Also musste sie jeden Tag nach der Schule noch vier bis fünf Stunden zusätzliche Aufgaben machen. Ab der sechsten Klasse engagierten sie einen Nachhilfelehrer, der jeden Samstag sechs Stunden mit ihr lernte, um sie für die Aufnahmeprüfungen an der Uni vorzubereiten. Sie taten das in der Absicht, ihrer Tochter zu helfen, doch der Größer-Besser-Schneller-Mehr-Tanz führte zwar zum schulischen Erfolg, aber auch zu einer Beziehungstragödie. Bei der Aufnahmeprüfung der Uni schnitt das Mädchen hervorragend ab und bekam ein Vollstipendium an einer der besten Unis im Land. Klingt doch super, oder? Falsch. Nach dem Uniabschluss zog sie dreimal um und änderte jedes Mal ihre Telefonnummer, um den Kontakt zu ihren Eltern abubrechen. Der „Erfolg“ hatte die Beziehungen zerstört. Ihre Eltern „taten“ zwar alles für sie, aber sie brachten ihr keine Liebe entgegen – zumindest nicht in den Augen des Mädchens. Unser Streben nach Größer-Besser-Schneller-Mehr bestimmt in kleinen und großen Dingen unser Leben.

Und das wiederum führt dazu, dass wir uns tief in uns drin unwohl und unbehaglich fühlen und permanent gestresst sind.

Dieser Wettlauf um Größer, Besser, Schneller und Mehr (zu sein oder zu haben) zerstört unseren inneren Frieden. Wir verlieren unser Fundament. Wir wissen nicht mehr, wo wir sind oder wohin wir gehen, geschweige denn, wie man in einem vernünftigen Tempo geht. Und schon bald stellen wir fest, dass unsere Beziehungen sich allmählich auflösen. Wir arbeiten stundenlang, oft zum Wohl der Menschen, die wir lieben, aber haben dann am Ende genau mit diesen Menschen nur noch oberflächliche Beziehungen, weil wir so viel Zeit mit der Arbeit und so wenig Zeit mit ihnen verbracht haben. Wir haben echte, bodenständige, tiefe Beziehungen gegen die Vorzüge von Geld und Sozialleistungen eingetauscht. Wir haben die Zeit, die wir für Freunde, den Ehepartner, die Kinder – und sogar für Gott – bräuchten, auf ein Minimum reduziert. Unseren Beziehungen fehlt es an Aufrichtigkeit und Tiefgang. Es ist nur noch gerade genug da, um sie oberflächlich betrachtet am Leben zu erhalten.

„Das mache ich, sobald ...“, lautet der klassische Ausspruch eines vielbeschäftigten Menschen. Wir kümmern uns wieder um unsere Freunde, sobald dieser Geschäftsabschluss unter Dach und Fach ist oder sobald wir dieses Projekt fertig haben oder sobald die Kinder größer sind und nicht mehr so viel Aufmerksamkeit brauchen oder sobald ... Aber dieses „Sobald“ tritt nie ein. Schon bald sind die Kinder Teenager oder machen eine Ausbildung oder gehen zur Uni ... oder Sie haben ganz verlernt, tiefgehende Gespräche mit Ihrem Ehepartner zu führen ... oder Ihre Freunde haben andere Menschen gefunden, die ihre Interessen teilen. Dieses „Wenn erst einmal ...“-Denken funktioniert nicht wirklich. Das „Wenn“ wird niemals eintreten, es sei denn, wir halten inne und beschließen, uns das Leben leichter zu machen.

Hoffnungsschimmer

Hin und wieder, wenn man einmal innehält, Pause macht und Zeit mit Gott verbringt, bekommt man eine Ahnung davon, was wirklich läuft. Mir haben schon unzählige Männer und Frauen gesagt: „Ich muss langsamer machen. Ich brauche ein bisschen Freiraum. Ich merke, dass das, was wirklich wichtig ist, zu kurz kommt.“ Aber oft muss es erst zur Krise kommen – ein negativer Arztbefund, ein Autounfall, die Entlassung –, damit man wirklich etwas unternimmt. Manchmal platzt Gott auch in unser Leben hinein und begegnet uns in einer unserer seltenen Urlaubszeiten oder auf einer Freizeit. Plötzlich sehen wir, mit welcher Geschwindigkeit sich alles bewegt, und es erscheint uns lächerlich, dass wir keine Zeit für den Gott haben, der uns erschaffen hat. Oder für den Partner, dem wir versprochen haben, zusammenzubleiben, „bis dass der Tod uns scheidet“. Oder für die Menschen, die unsere DNA teilen und unsere Liebe brauchen. Aber der Silicon Valley Shuffle, oder wie auch immer Sie ihn nennen wollen, endet tödlich. Wir sind so in den täglichen Anforderungen gefangen, dass wir oft das Wichtigste verpassen.

Kann man sich daraus befreien?

Kann man sich aus dieser Falle befreien – aus dieser Hochgeschwindigkeit unseres komplexen Lebens, dem Hochdruck, den hohen Anforderungen, dem Unwohlsein unserer Seele? Das ist die Frage, der wir in diesem Buch nachgehen wollen – eine Frage, die wir uns alle stellen müssen, wenn wir es satt haben, überfordert und unerfüllt zu sein. Ich glaube: Ja, es ist möglich, den Lauf des Lebens mit einer ganz anderen, besseren Geschwindigkeit zu laufen. Es ist nicht nur möglich, sondern auch zwingend notwendig.

Erkrankungen in Ihrer Familie vielleicht häufiger auftreten, wie Sie sich ernähren, wie viel Sport Sie treiben und so weiter. Ich habe festgestellt, dass zwei diagnostische Fragen sehr hilfreich sind, um dieser geistlichen Erkrankung auf die Spur zu kommen.¹

Zwei Fragen zur Diagnose

Die erste Frage offenbart, was sich hinter dem Größer-Besser-Schneller-Mehr verbirgt. Wenn Sie beharrlich einem trügerischen Ziel nachjagen, muss es etwas geben, das Sie dazu motiviert, etwas, das hinter dem Druck und den Anforderungen steckt, von denen Sie getrieben werden. Sie kommen auf der langen Suche nach den Gründen schon ein großes Stück weiter, wenn Sie sich einmal diese erste Frage stellen: *Wofür möchten Sie gerne bekannt sein?*

Vielleicht wollen Sie dafür bekannt sein, dass Sie ein freundlicher und liebevoller Zeitgenosse sind. Vielleicht hat das, wofür Sie bekannt sein wollen, mehr mit Ihren Aufgaben zu tun – zum Beispiel eine wunderbare Mutter, ein großartiger Vater oder ein toller Schüler zu sein. Oder vielleicht sind Ihre Gaben und Fähigkeiten der Schlüssel. Sie wollen als jemand bekannt sein, der Probleme löst, der weise ist oder besonders gut in seinem Beruf. Wenn Sie jetzt aufschreiben müssten, wofür Sie bekannt sein wollen, was würden Sie schreiben?

Die meisten von uns haben ganz gute Ziele. Ich kenne niemanden, der sagen würde: „Ich will dafür bekannt sein, eine überforderte, abgehetzte Mutter zu sein, die keinen Draht mehr zu ihren Kindern hat.“ Oder: „Ich will als erfolgreicher Geschäftsmann zum dritten Mal verheiratet sein und keine Zeit für enge Freundschaften haben.“ Wenn wir ehrlich sind, kennen wir die richtige Antwort.

Aber bei den meisten von uns gibt es eine Diskrepanz zwischen dem, was wir sagen, und dem, worin wir wirklich unsere Zeit und Kraft investieren. Was wir sagen, ist eine Sache, aber unser Zeitplan und unsere To-do-Listen spiegeln unsere Worte oft nicht wider. Rational betrachtet haben wir die eine Prioritätenliste und praktisch betrachtet eine ganz andere.

Die zweite Frage ähnelt der ersten sehr, aber sie hakt etwas genauer nach. *Wenn Sie nur für eine einzige Sache bekannt sein könnten, was sollte das sein?*

Wenn Sie Ihr Ziel mit einem einzigen Wort beschreiben müssten – nicht mit einem Satz oder mehreren Worten, sondern mit einem einzigen Wort –, was würden Sie dann sagen? Mir ist klar, dass das nicht leicht ist, aber wenn Sie nur für eine einzige Sache bekannt sein könnten, was sollte das sein? Wenn Ihr Ehepartner, Ihre Kinder oder Ihre Freunde Sie beschreiben würden, mit welchem einen Wort sollten sie die Beschreibung Ihrer Person auf den Punkt bringen?

Vielleicht fallen Ihnen jetzt mehrere Antworten ein. Aber ein bestimmtes Wort sollte ganz oben auf Ihrer Liste stehen. Jede andere Eigenschaft sollte bestenfalls weit dahinter kommen. Ihre Familie und Freunde halten Sie vielleicht für einen wunderbaren Menschen, aber wenn Sie diese eine Eigenschaft nicht haben, dann haben Sie das Wichtigste verpasst. Diese wichtigste Eigenschaft überhaupt, die wir verkörpern sollen, diese höchste Priorität in unserem Leben sollte LIEBE sein!

Es ist nicht falsch, ein wunderbarer Ehepartner, ein toller Vater oder eine klasse Mutter, ein guter Freund, ein hervorragender Künstler, großartiger Geschäftsmann, Seelsorger, Athlet oder was auch immer sein zu wollen. Kreativ, intelligent oder erfolgreich zu sein, ist an sich kein schlechtes Ziel. Wenn wir all

unsere Träume verwirklichen oder alle möglichen Dinge erreichen können, ist das großartig. Aber wenn wir nicht vor allem *Liebe* verkörpern, zählt das alles nicht.

Und genau das ist der Schlüssel zu einem einfacheren Leben: Die Liebe muss an oberster Stelle stehen.

Aber die meisten Dinge, die wir tun – ganz gleich, wie gut unsere Absichten dabei sind –, hindern uns daran, wirklich zu lieben. Wir stopfen unser Leben mit komplizierten Dingen voll und nehmen der einen Sache den Raum, die uns das Leben wirklich leichter machen würde. Und dann tun wir immer mehr und lieben immer weniger. Wir brauchen einen ganz praktischen Schlachtplan, um uns auf das zu konzentrieren, worauf es am meisten ankommt.

NACHGEDACHT

- Wie intensiv tanzen Sie den Silicon Valley Shuffle?
Wie sieht dieser Tanz in Ihrem Umfeld und Ihrem eigenen Leben aus?
- Was sagt Ihr Zeitplan über die Eigenschaften und Dinge aus, für die Sie bekannt sein wollen?
Investieren Sie einen Großteil Ihrer Kraft in die Dinge, für die Sie bei anderen in Erinnerung bleiben wollen? Warum oder warum nicht?
- Was hindert Sie am meisten daran, einen Gang zurückzuschalten und sich das Leben leichter zu machen?
- Gibt es in Ihrem Leben Beziehungen, die unter Ihrer To-do-Liste leiden? Welche sind das?
- Wie können Sie in der kommenden Woche ganz konkret anfangen, mehr zu lieben? Wen? Warum?