

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

TEIL I: EINFÜHRUNG

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über diese einfache Auswertung nachzudenken und um ein Gefühl dafür zu bekommen, wo du gerade als ein Jünger Jesu, sowohl als Individuum oder als Teil der Gemeinde stehst. Es wird dir helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob deine Nachfolge die emotionale Seite in deinem Leben berührt hat und, wenn ja, wie viel.

Es ist ganz OK, wenn du dich mit einigen Fragen schwer tust und dich dabei unwohl fühlst. Versuche dabei dennoch so verwundbar und offen wie nur möglich zu sein. Denke daran, dass diese Auswertung nichts über dich offenbaren wird, was Gott neu oder noch unbekannt wäre. Nimm dir einen Moment Zeit, um dafür zu beten, dass Gott dich bei deinen Antworten leitet und um dich daran zu erinnern, dass du es dir erlauben kannst ehrlich zu sein, weil Er dich innig und bedingungslos liebt.

Aus Platzgründen habe ich Teil A auf einem Minimum gehalten. Ich nehme an, dass die meisten von euch mehr mit den Themen aus dem Teil A vertraut sein werden, als mit denen aus Teil B.

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

TEIL II: FRAGEBOGEN

Teil A: Allgemeines Wachstum und Jüngerschaft

	meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
1. Ich bin überzeugt davon, als Gottes Sohn/Tochter adoptiert worden zu sein und zweifle selten, wenn überhaupt, daran, dass Er mich angenommen hat.	1	2	3	4
2. Ich liebe es, sowohl alleine, als auch mit anderen zusammen Gott anzubeten.	1	2	3	4
3. Ich verbringe regelmäßig intensive Zeit mit Gottes Wort und im Gebet.	1	2	3	4
4. Ich nehme die spezifischen Gaben, mit denen Gott mich persönlich begabt hat wahr und gebrauche sie aktiv im Dienst für Ihn.	1	2	3	4
5. Ich bin ein aktives Mitglied einer Gemeinschaft mit anderen Gläubigen.	1	2	3	4
6. Für mich ist klar, dass mein Geld, meine Gaben, meine Zeit und meine Fähigkeiten komplett Gott zur Verfügung stehen und nicht mir selbst gehören.	1	2	3	4
7. Mein Glaube ist ein integrativer Bestandteil auf meinem Arbeitsplatz und in der Welt, in der ich lebe.	1	2	3	4

GESAMT: _____

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

Teil B: Emotionale Komponente der Jüngerschaft

meistens nicht wahr
 manchmal wahr
 meistens wahr
 sehr wahr

Prinzip 1: *Unter die Oberfläche schauen*

1.	Es ist einfach für mich zu identifizieren, was ich innerlich fühle. (Lukas 19:41-44; Joh. 11:33-35).	1	2	3	4
2.	Ich bin bereit, Dinge in mir, die bislang unbekannt waren oder Dinge, die ich nicht akzeptiert habe, aufzudecken und Christus zu erlauben, mich mehr und vollkommen zu verändern. (Röm. 7:21-25; Kol.3:5-17)	1	2	3	4
3.	Ich genieße es, alleine zu sein, um mit Gott und mir selbst Dinge zu reflektieren. (Markus 1:35; Luk. 6:12)	1	2	3	4
4.	Ich kann mich frei mitteilen, was meine Gefühle, Sexualität, Freude, und meinen Schmerz angeht. (Ps.22; Spr.5:18-19; Luk.10:21)	1	2	3	4
5.	Ich bin fähig in einer solchen Art und Weise mit Ärger und Wut umzugehen, dass ich selbst und andere dadurch wachsen können. (Eph.4:25-32)	1	2	3	4
6.	Ich bin ehrlich mir selbst gegenüber (und einigen, wenigen anderen) was meine Gefühle, Glauben, Zweifel, Schmerzen, und Verletzungen unter der Oberfläche meines Lebens angeht. (Ps.73; 88; Jer.20:7-18)	1	2	3	4

GESAMT: _____

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

		meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
Prinzip 2: Die Macht der Vergangenheit brechen					
7.	Ich löse Probleme in einer klaren, direkten und respektvollen Art und Weise und nicht so, wie ich es in meiner Familie (in der ich aufwuchs) gelernt habe, d.h. Dinge wie verletzendes Runtermachen, Vermeidung, eskalierende Spannungen, oder zu einer 3. Partei gehen anstatt es mit der betreffenden Person direkt zu klären. (Mat. 18:15-18)	1	2	3	4
8.	Ich arbeite ganz bewusst an den Folgen von wesentlichen "Erdbeben- Erfahrungen", die mich bis jetzt geprägt haben, solche wie der Tod eines Familienangehörigen, eine unerwartete Schwangerschaft, Scheidung, Sucht, oder wesentliche finanzielle Probleme. (1.Mo. 50:20; Röm. 8:28-30)	1	2	3	4
9.	Ich bin dazu fähig, Gott für alle Erfahrungen aus der Vergangenheit zu danken und sehe, wie er sie gebraucht hat, um mich einzigartig in das zu formen, was ich heute bin. (Röm. 8:28-30)	1	2	3	4
10.	Ich kann sehen, wie gewisse "generationsbedingte Sünden" durch meine Familiengeschichte runtergereicht wurden bis hin zu mir, einschließlich Charakterfehler, Lügen, Geheimnisse, Wege um Schmerz zu meistern, und ungesunde Neigungen/Tendenzen im Umgang mit anderen. (2.Mo.20:5; 1.Mo. 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33).	1	2	3	4
11.	Ich brauche keine Bestätigung anderer, um mich gut zu fühlen. (Spr. 29:25; Gal. 1:10)	1	2	3	4
12.	Ich übernehme Verantwortung für meine Vergangenheit, anstatt ständig anderen die Schuld zu geben. (Joh. 5:5-7)	1	2	3	4
GESAMT:					

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

	meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
Prinzip 3: In Zerbrochenheit und Verwundbarkeit leben				
13. Ich gebe oft zu, wenn ich etwas falsch mache und bin bereit um Vergebung bei anderen zu bitten. (Matt. 5:23-24)	1	2	3	4
14. Ich kann offen über meine Schwächen, Fehler und Versagen sprechen. (2.Kor. 12:7-12)	1	2	3	4
15. Andere würden mich generell als zugänglich, freundlich, offen und transparent bezeichnen. (Gal. 5:22.23; 1.Kor. 13:1-6)	1	2	3	4
16. Die mir nahe stehen, würde sagen, dass ich mich nicht leicht angegriffen oder verletzt fühle. (Mat. 5:39-42; 1.Kor. 13:5)	1	2	3	4
17. Ich bin ständig offen dafür, konstruktive Kritik und andere Rückmeldungen, die andere für mich haben, zu hören und positiv anzuwenden. (Spr. 10:17; 17:10; 25:12)	1	2	3	4
18. Ich bin selten richtend und kritisch anderen gegenüber. (Mat. 7:1-5)	1	2	3	4
19. Andere würden sagen, dass ich langsam zum Reden, schnell zum Hören und gut darin bin, Dinge aus ihrer Perspektive zu sehen. (Jak. 1:19-20)	1	2	3	4
GESAMT:				

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

Prinzip 4: <i>Empfange die "Gabe der Grenzen"</i>		meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
20.	Ich wurde noch nie dafür beschuldigt, "es alles alleine zu schaffen oder den Mund zu voll zu nehmen." (Mat. 4:1-11)	1	2	3	4
21.	Ich bin in der Regen dazu fähig "NEIN" zu sagen zu Anfragen und Gelegenheiten, die sich mir bieten, anstatt das Risiko einzugehen, überfordert zu werden. (Mar. 6:30-32)	1	2	3	4
22.	Ich erkenne die unterschiedlichen Situationen, in denen meine einzigartige, von Gott gegebene Persönlichkeit entweder eine Hilfe oder eine Behinderung dafür sein kann, angemessen zu reagieren. (Ps.139; Rom.12:3; 1. Petr.4:10)	1	2	3	4
23.	Es ist einfach für mich zu unterscheiden, wann ich jemandem helfen soll, seine Lasten zu tragen (Gal. 6:2) und wann ich es sein lassen soll, damit derjenige seine Lasten selber tragen kann (Gal. 6:5).	1	2	3	4
24.	Ich habe eine gute Einschätzung meiner gefühlsmäßigen, beziehungsmaßiigen, körperlichen und geistlichen Kapazitäten und bin mir bewusst, wann ich mich zurückziehen muss, um wieder aufzutanken. (Mar. 1:21-39)	1	2	3	4
25.	Diejenigen, die mich gut kennen, würden sagen, dass ich gut darin bin, Familie, Ruhe, Arbeit und Vergnügen auf eine biblischen Art und Weise auszuleben. (2.Mo. 20:8)	1	2	3	4
GESAMT:					

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

		meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
Prinzip 5: Umgang mit Kummer und Verlust					
26.	Ich gebe offen Verluste und Enttäuschungen zu. (Ps. 3:5)	1	2	3	4
27.	Wenn ich durch Enttäuschungen oder Verluste gehe, dann denke ich über meine Gefühle nach anstatt so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre. (2.Sam.1:4; 17-27; Ps. 51:1-17)	1	2	3	4
28.	Ich nehme mir Zeit, um über meine Verluste zu trauern wie David (Ps. 69) und auch Jesus es taten (Mat. 26:39; Joh. 11:35; 12:27)	1	2	3	4
29.	Leute die in großen Kummer und Sorgen sind neigen dazu, mich aufzusuchen, da ihnen klar ist, dass ich mit Verlusten und Sorgen in meinem eigenen Leben keine Berührungspunkte habe. (2.Kor. 1:3-7)	1	2	3	4
30.	Ich bin dazu in der Lage zu weinen und durch Depression oder Traurigkeit zu gehen, die Gründe dafür zu erforschen und erlaube Gott dadurch in mir zu arbeiten. (Ps. 42; Mat. 26:36-46)	1	2	3	4
GESAMT:		_____			

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

	meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
Prinzip 6: Inkarnation als Model der Nächstenliebe				
31. Ich bin regelmäßig dazu in der Lage, mich in die Welten und Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen, mit ihnen tief in Verbindung zu treten und mir dafür Zeit zu nehmen, mich in ihre Lage hinein zu versetzen. (Joh.1:1-14; 2.Kor. 8:9; Phil. 2:3-5)	1	2	3	4
32. Menschen, die mir nahe stehen, würden mich als aktiven, mitfühlenden Zuhörer beschreiben. (Spr.10:19; 29:11; Jak. 1:19)	1	2	3	4
33. Wenn ich jemanden konfrontiere, der mich verletzt hat oder mir Unrecht getan hat, spreche ich mehr in der "1. Person" ("Ich" und "Mir") darüber, wie ich mich fühle, anstatt in einem anklagenden Ton ("Du" und "Deine") über das, was geschehen ist. (Spr. 25:11; Eph. 4:29-32)	1	2	3	4
34. Ich habe schon ein Interesse daran, andere Leute zu richten oder schnell meine Meinung über sie los zu werden. (Mat. 7:1-5)	1	2	3	4
35. Die Leute würden mich als jemanden beschreiben, dessen höchstes Ziel ist, Nächstenliebe zu praktizieren und leben. (Joh. 13:34-35; 1.Kor.13)	1	2	3	4

GESAMT: _____

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

	meistens nicht wahr	manchmal wahr	meistens wahr	sehr wahr
Prinzip 7: Herunterschalten, um mit Integrität zu leiten				
36. Ich verbringe ausreichend Zeit alleine mit Gott, um meine Arbeit für ihn aufrecht zu erhalten.	1	2	3	4
37. Ich halte regelmäßig den Sabbat ein und nehme mir 24 Std. Zeit, um anzuhalten, zur Ruhe zu kommen, mich an Gott zu erfreuen und über Ihn nachzusinnen.	1	2	3	4
38. Diejenigen, die mir am nächsten stehen würden sagen, dass meine Ehe und meine Kinder Priorität über den Gemeindedienst und anderen Dingen haben.	1	2	3	4
39. Ich habe keine Angst davor, schwierige, unangenehme Fragen an mich und an andere zu stellen, wenn es nötig ist.	1	2	3	4
40. Ich teile meine Leiterschaft nicht auf in "heilig" / "weltlich" Kategorien auf. Ich behandle die ausführenden/planenden Funktionen der Leiterschaft mit der gleichen Bedeutung wie Gebet und das Vorbereiten von Predigten.	1	2	3	4

GESAMT: _____

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

TEIL III: AUSWERTUNG

Für jede Gruppierung auf Seiten 2-9:

- Addiere deine Antworten, um die Gesamtsumme der jeweiligen Gruppe zu erhalten. Schreibe dann die Zahlen der jeweiligen Summen unter „Gesamt“ des Auswertungsbogens (Seite 11) auf, wie es im Beispiel zu sehen ist. (Hinter dem Schrägstrich ist die höchste erreichbare Punktzahl angegeben)
- Als nächstes, stelle deine Antworten graphisch dar und verbinde die Punkte um eine Graphik auf dem unteren Teil der Seite darzustellen (siehe Beispiel-Grafik).
- Schau dir dann bitte zuletzt die Bedeutungen auf Seite 11-12 an. (Unter "Erklärung der Ergebnisse")

BEISPIEL

Teil A	Fragen	Gesamt
<i>Generelle Formen und Jüngerschaft</i>	1 bis 7	<u>24</u> / 28
Teil B		
Prinzip 1: <i>Unter die Oberfläche schauen</i>	1 bis 6	<u>20</u> / 24
Prinzip 2: <i>Die Macht der Vergangenheit brechen</i>	7 bis 12	<u>11</u> / 24
Prinzip 3: <i>In Zerbrochenheit und Verwundbarkeit leben</i>	13 bis 19	<u>12</u> / 28
Prinzip 4: <i>Empfange die "Gabe der Grenzen"</i>	20 bis 25	<u>14</u> / 24
Prinzip 5: <i>Umgang mit Kummer und Verlust</i>	26 bis 30	<u>16</u> / 20
Prinzip 6: <i>Inkarnation als Model der Nächstenliebe</i>	31 bis 35	<u>14</u> / 20
Prinzip 7: <i>Herunterschalten, um mit Integrität zu leiten</i>	36 bis 40	<u>15</u> / 20

Beispiel-Grafik

	A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
	28	24	24	28	24	20	20	20
Emotional Erwachsen	23	20	20	23	20	17	17	17
Emotionaler Teenager	17	15	15	17	15	13	13	13
Emotionales Kind	12	10	10	12	10	9	9	9
Emotionales Kleinkind	7	6	6	7	6	5	5	5

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

Teil A	Fragen	Gesamt
<i>Generelle Formen und Jüngerschaft</i>	1 bis 7	/ 28
Teil B		
Prinzip 1: <i>Unter die Oberfläche schauen</i>	1 bis 6	/ 24
Prinzip 2: <i>Die Macht der Vergangenheit brechen</i>	7 bis 12	/ 24
Prinzip 3: <i>In Zerbrochenheit und Verwundbarkeit leben</i>	13 bis 19	/ 28
Prinzip 4: <i>Empfange die "Gabe der Grenzen"</i>	20 bis 25	/ 24
Prinzip 5: <i>Umgang mit Kummer und Verlust</i>	26 bis 30	/ 20
Prinzip 6: <i>Inkarnation als Model der Nächstenliebe</i>	31 bis 35	/ 20
Prinzip 7: <i>Herunterschalten, um mit Integrität zu leiten</i>	36 bis 40	/ 20

Grafik

	A	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
	28	24	24	28	24	20	20	20
Emotional Erwachsene	23	20	20	23	20	17	17	17
Emotionaler Teenager	17	15	15	17	15	13	13	13
Emotionales Kind	12	10	10	12	10	9	9	9
Emotionales Kleinkind	7	6	6	7	6	5	5	5

TEIL IV: ERKLÄRUNG DER ERGEBNISSE

Emotionale Kleinkinder.

Ich suche nach anderen Personen, die sich emotional und geistlich um mich kümmern. Ich habe oft Schwierigkeiten damit, meine Erfahrungen und Gefühle in einer gesunden Art und Weise zu beschreiben und lasse mich nur selten auf die Gefühlswelt Anderer ein. Ich werde ständig getrieben von dem Bedürfnis nach sofortiger Befriedigung und gebrauche häufig andere Menschen als Objekte, um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Andere Menschen nehmen mich oft als rücksichtslos und unsensibel wahr. Ich fühle mich unwohl, wenn alles um mich still und ruhig ist, oder wenn ich ganz alleine bin. Wenn Versuchungen, Nöte oder Schwierigkeiten auf mich zukommen, möchte ich Gott und dem christlichen Leben am liebsten kündigen. Manchmal erfahre ich Gott in der Gemeinde und wenn ich mit anderen Christen zusammen bin, allerdings nur selten bei der Arbeit oder zu Hause.

Emotionale Kinder.

Wenn Dinge so laufen, wie ich sie gerne hätte, dann bin ich zufrieden. Wenn allerdings Enttäuschungen oder Stress ins Bild kommen, dann bin ich innerlich schnell aufgelöst. Ich nehme Dinge oft persönlich und interpretiere Meinungsunterschiede und Kritik als persönlichen Angriff. Wenn es

Auswertungsbogen: Die emotional-spirituelle Gesundheit

- Peter Scazzero -

nicht nach meinen Vorstellungen geht, beschwere ich mich oft, bekomme Wutanfälle, ziehe mich zurück, manipulierte, ziehe Dinge in die Länge, werde sarkastisch oder ich räche mich. Ich lebe meistens von der Geistlichkeit anderer Leute, weil ich so überladen und abgelenkt bin. In meinem Gebetsleben ist es so, dass ich hauptsächlich zu Gott spreche und Ihm sage, was Er zu tun hat und wie Er meine Probleme lösen soll. Gebet ist eine Pflicht, keine Freude.

Emotionale Teenager.

Ich mag es nicht, wenn andere mich hinterfragen. Ich richte oft sehr schnell und beurteile das Verhalten anderer Menschen. Ich vergebe denjenigen nicht, die gegen mich sündigen, meide sie oder unterdrücke es, wenn sie etwas tun, was mich verletzt. Unbewusst merke ich mir, wie viel Liebe ich an andere verteile. Es fällt mir schwer, einer anderen Person zuzuhören, wenn sie mir über ihren Schmerz, ihre Enttäuschungen, oder Nöte erzählt, ohne dabei gedanklich ständig mit meinen eigenen Problemen erfüllt zu sein. Ich manchmal zu beschäftigt, um genug Zeit damit zu verbringen, mein geistliches Leben zu nähren. Ich gehöre einer Kirche an und diene anderen, habe aber nur wenig Begeisterung für Christus. Mein christliches Leben dreht sich immer noch hauptsächlich darum, etwas zu tun, nicht darum, mit IHM zusammen zu sein. Das Gebet ist weiterhin so, dass ich die meiste Zeit zu Gott rede – es gibt nur wenig Zeit für Stille, Abgeschlossenheit und Hören auf Gott.

Emotional Erwachsene.

Ich respektiere und liebe andere Menschen, ohne sie verändern zu wollen oder sie zu richten. Ich schätze Menschen für das was sie sind und nicht für das, was sie mir geben oder wie sie sich benehmen. Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken, Gefühle, Ziele, und Taten. Ich kann meine eigenen Überzeugungen und Werte denen gegenüber darlegen, die nicht mit mir übereinstimmen - ohne ihnen gegenüber feindlich gesinnt zu werden. Ich bin dazu in der Lage, meine Grenzen, Stärken und Schwächen selbst einzuschätzen. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass ich von Jesus absolut geliebt bin und deshalb auch nicht von der Bestätigung Anderer abhängig. Ich bin dazu in der Lage, beides in mein Leben zu integrieren: Dinge für Jesus zu tun und bei Jesus zu sein (Marta & Maria). In meinem christlichen Leben geht es um weit mehr als nur Christus zu dienen – es geht um eine immer tiefer werdende Gemeinschaft mit Jesus in wachsender Liebe und Freude.