

## STRATEGIE DER DATTELPALME

Psalm 92:13



Psalm 92, 13-16

13 Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum, er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon. 14 Die gepflanzt sind im Hause des HERRN, werden in den Vorhöfen unsres Gottes grünen. 15 Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, 16 dass sie verkündigen, dass der HERR gerecht ist; er ist mein Fels und kein Unrecht ist an ihm.

# DER GERECHTE WIRD GRÜNEN WIE EIN PALMBAUM

 Psalm 92:13



## DIE DATTELPALME

### DER STAMM

- Die Dattelpalme kann bis zu 300 Jahre alt werden. Sie wächst besonders kräftig und bildet einen starken, elastischen, bis zu 20 m hohen Stamm aus.
- Durch seine Elastizität biegt sich der Stamm, anstatt zu brechen.
- Der wichtigste Nutzen der Dattelpalme ist aber, dass dieser Baum die Wüste begrünen und zurückdrängen kann.

### WURZELN

Die Dattelpalmen stellen mit ihren tiefreichenden Wurzeln nur geringe Ansprüche an den Boden. Sie geben der Palme festen halt in Zeiten von Turbulenzen, Stürmen und Erschütterungen.

### PALMBLÄTTER

- Palmzweige sind ein weitverbreitetes Symbol für Sieg, Freude und Frieden.
- Die Palmblätter gehören zu den Materialien, mit denen das Dach der Sukka

(Hütte) bedeckt wird (Laubhüttenfest Sukkot). Außerdem dienen sie als Flechtmaterial zum Bau von Körben und anderen Haushaltsgeräten.

## **DATTELN**

- Bemerkenswert ist allerdings die hohe Toleranz der Dattel gegenüber dem Salzwasser. Trotz salzigem Wasser werden ihre Früchte süß.
- Trockendatteln stellen für die Bewohner einer Wüstenregion ein Hauptnahrungsmittel dar. Sie sind reich an Kohlehydraten, Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Kalium und Eisen) und nahezu fett- und Eiweiß frei und bilden gemeinsam mit Milchprodukten eine ausgewogene Nahrungszufuhr, die bei Bedarf auch über einen längeren Zeitraum als alleinige Ernährung dienen kann.

***Es ist in diesem Zusammenhang interessant, dass Gott Mose verspricht, das Volk Israel in ein Land zu führen, in dem Milch und Honig (gemeint ist Dattelhonig) fließen, also ein Land mit ausgewogenem Nahrungsangebot***

- Nach wie vor gelten Datteln als süße Leckerei, doch die moderne Medizin entdeckt oder bestätigt auch immer mehr deren gesundheitsfördernde Eigenschaften.
- Sogar die Kerne können verwendet werden und werden wegen ihres Gehaltes an Mineralien und Zellulose an alte zahnlose Kamele verfüttert.

***In einem Midrasch vergleichen die Weisen das ganze Volk Israel mit einer Dattelpalme, von der nichts verschwendet wird: "Die Datteln sind zur Nahrung, die Lulavim werden zum Segensspruch (verwendet) die Palmwedel als Stroh, die Fasern als Seile, sein Gespinst als Siebe und sein dicker Stamm als Baumaterial - ebenso ist es mit Israel, das keinen Abfall hat" (Bereschit Rabba 41)***

*„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber  
du kannst lernen, sie zu reiten.“*

Karin Krudup



Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht. Und was er macht, das gerät wohl.

Psalm 1:3

**DREI WESENTLICHE BESTANDTEILE DER DATTELPALME:**

- Tiefe Wurzeln
- Flexibler Stamm
- Grüne Blätter (und Frucht zu seiner Zeit)



## STRATEGIE DER DATTELPALME

### DREI TIEFE WURZELN

- **Positive innere Einstellung**
- **Verbundenheit**
- **Akzeptanz**



=> An dieser Stelle die Punkte nur Nennen. Im späteren Verlauf des Seminars auf einzelne Punkte eingehen.

## STRATEGIE DER DATTELPALME

### FLEXIBLER STAMM

- **Selbstbewusstsein**
- **Einer Vision folgen**
- **Selbstliebe**
- **Selbstsicherheit**



=> An dieser Stelle die Punkte nur Nennen. Im späteren Verlauf des Seminars auf einzelne Punkte eingehen.

## STRATEGIE DER DATTELPALME

### GRÜNE BLÄTTER

- **Spielräume und Lösungen**
- **Vitalität**
- **Sich souverän durchsetzen**
- **Arbeitsumfeld gestalten**



⇒ An dieser Stelle die Punkte nur Nennen. Im späteren Verlauf des Seminars auf einzelne Punkte eingehen.

**Manche Menschen sind in der Lage, selbst die furchtbarsten Erlebnisse zum Guten zu wenden.**

*„Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück.“*  
Shakespeare

1. Mose 37 & 39 | 1. Mose 41



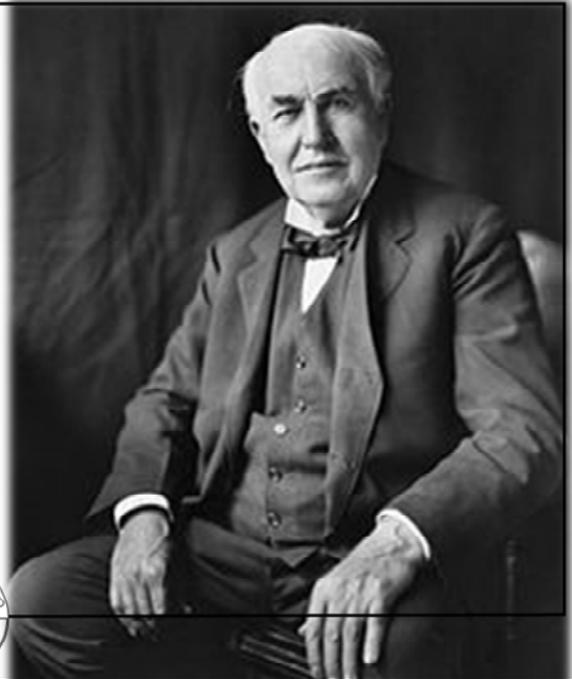
Sie stellen so nicht nur ihre Ausgangssituation wieder her, sondern verbessern ihre Beziehungen sogar noch.

Trotz oder gerade wegen des erlittenen Tiefschlags wachsen sie und entwickeln sich menschlich weiter.

- Josef wird von seinen Brüdern in die Sklaverei verkauft und steigt dort zum Aufseher über Potifars Haus auf (1. Mose 37 + 39)
- Nach einem erneuten Absturz und Gefängnisaufenthalt wird Josef zum zweitmächtigsten Mann in Ägypten befördert (1. Mose 41)

Thomas Alva Edison,  
einer der erfolgreichsten  
und produktivsten Erfinder  
der Weltgeschichte

Nehemia 2:19 | 4:1-2 | 4:6 | 6:2 | 6:15



### **Über Edison wird folgende Geschichte erzählt:**

Bevor es Edison gelang, eine Glühlampe zum dauerhaften Leuchten zu bringen, kam ein junger Wissenschaftler in das Labor und sah unglaublich viele durchgeglühte Drähte.

Er fragte Edison: „Ist es nicht deprimierend, so viele Rückschläge zu haben?“ Edison blickte ihn verwundert an und sagte: „Was heißt hier Rückschläge? Ich habe 5000 Möglichkeiten entdeckt, wie man keine Glühbirne herstellt!“

Biblisches Beispiel Nehemia: Er kam, um die Mauer Jerusalems wieder aufzubauen und begegnete dabei Widerstand in Form von :

- Vorwürfe (Neh 2, 19)
- Drohung (Neh 4, 1-2)
- Entmutigung (Neh 4, 6)
- List (Neh 6, 2)

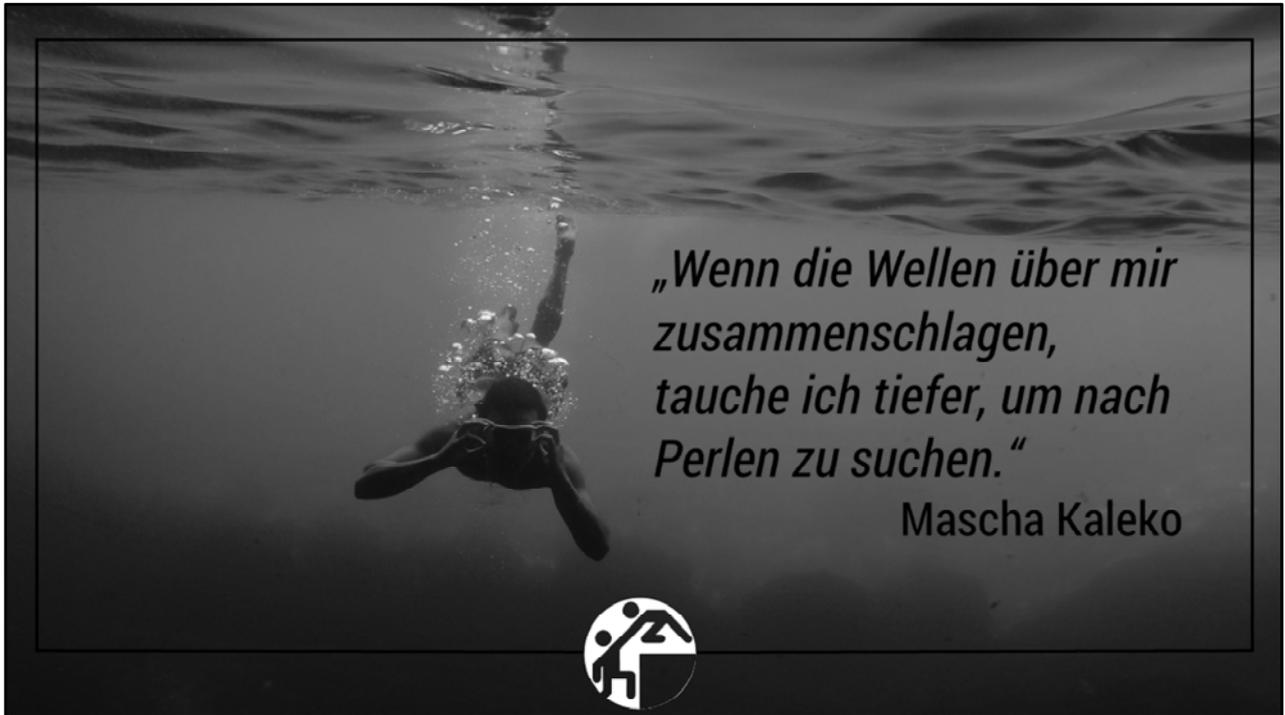
⇒ Doch er hielt durch und machte weiter

Ergebnis: Endergebnis: Die Mauer wurde in 52 Tagen am 25. September fertiggestellt. (Neh 6, 15)

## RESILIENZ



Resilienz ist die Kraft, welche Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Resilio (lat. zurückspringen), bezeichnet hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. Resilient ist, wer die Stärke aufbringt, sich von Stress, Krisen und Schicksalsschlägen nicht brechen zu lassen. Stattdessen das Beste aus jeder Krise zu machen und daraus zu lernen



*„Wenn die Wellen über mir  
zusammenschlagen,  
tauche ich tiefer, um nach  
Perlen zu suchen.“*

Mascha Kaleko



## HANDBEDARF ERKENNEN

- Krisen kündigen sich an
- Krisen bedeuten Veränderung
- Körperliche Symptome
- Psychische Symptome
- Gedankenkarussell
- Verantwortung führt zum Verdrängen



### **Krisen kündigen sich an**

- Gerne halten wir allerdings die Fassade der Unfehlbarkeit nach außen aufrecht und grämen uns lieber heimlich.
- Wer gibt schon gerne zu, dass er sich überlastet und ausgelaugt fühlt?

### **Krisen bedeuten Veränderung**

- Veränderungen bei mir selbst – Werte oder Lebensumstände ändern sich
- Sie können sich selbst und Ihren Mitarbeitern eine Menge an unnötigem Stress ersparen, wenn Sie auf die Vorboten und Warnzeichen achten

### **Körperliche Symptome**

- häufige kleinere Erkrankungen, ständig wiederkehrende Spannungskopfschmerzen, Schwindelgefühle, Rückenschmerzen und Magen- oder Verdauungsstörungen

### **Psychische Symptome**

- Ihre Kollegen, Kunden und Chefs gehen Ihnen zunehmend auf die Nerven und Konflikte bahnen sich an
- Sie sind nervöser, reizbarer oder auch vergesslicher, als Sie es

sonst von sich kennen

- Sie erleben Angstgefühle, ohne zu wissen, wovor Sie eigentlich Angst haben, oder sind schnell erschöpft.

### **Gedankenkarussell**

- ständige wiederkehrende Gedanken, die immer um dasselbe Problem oder um den immer gleichen Konflikt kreisen, ohne dass Sie zu einer Lösung kommen

### **Verantwortung führt zum Verdrängen**

- Je höher in der Hierarchie Sie angesiedelt sind, umso schwieriger ist es, sich zu „outen“
- Sie fühlen sich für Ihre Mitarbeiter stark verantwortlich und glauben deshalb, selbst immer stark sein zu müssen.

## ALLEN STÜRMEIN STANDHALTEN

*„Wenn wir eine Situation nicht ändern können,  
müssen wir uns selbst ändern.“*

Viktor Frankl,  
Professor für Logotherapie



Es gibt kein Patentrezept dafür, wie man mit den Unsicherheiten und Unwägbarkeiten so zurechtkommt, dass man den Kopf oben behält!

- Aber es gibt Strategien, die uns dabei helfen, genauso wie der Bambus, selbst heftigen Stürmen standzuhalten, ohne zu brechen.
- Das sind Fähigkeiten, Überzeugungen und Einstellungen, die besonders hilfreich dafür sind, auch große Krisen zu bewältigen.

## UMGANGMIT DER KRISE

**Resilienz meint nicht:  
Alles Unangenehme perlt künftig wie  
an einer Regenhaut an dir ab!**



Wie resilient ein Mensch ist, bemisst sich auch daran ...

- ob der Mensch an der Leiderfahrung wächst, und vor allem,
- ob er für künftige Schicksalsschläge etwas dazulernt.

## **STRATEGIE DER DATTELPALME**

- Niederlagen werden angenommen und verarbeitet
- Gewissheit: es tut zwar weh, aber es geht vorbei
- Niedergeschlagensein gehört dazu, jedoch gefolgt vom Aufstehen nach einer angemessenen Trauerphase



## STRATEGIE DER DATTELPALME

### DREI TIEFE WURZELN

1. AKZEPTANZ – die Dinge annehmen, wie sie sind
2. VERBUNDENHEIT – in gutem Kontakt mit sich, anderen und mit Gott
3. POSITIVE EINSTELLUNG – das Gute wahrnehmen



#### **1. Wurzel: Akzeptanz – die Dinge annehmen, wie sie sind**

Damit verbunden ist die Bereitschaft zur Veränderung

##### **Die vier Phasen einer Veränderung:**

- 1) Nicht wahrhaben wollen
- 2) Gegenmaßnahmen
- 3) Abschied nehmen
- 4) Neuorientierung

#### **2. Wurzel: Verbundenheit – in gutem Kontakt mit sich, anderen und mit Gott**

##### **Wir verlieren die Verbindung zu uns selbst**

- Als Erstes beginnen wir unseren Körper zu ignorieren. Wir „übersehen“ die Warnsignale, die uns schützen sollen, und „vergessen“, uns gesund zu ernähren.
- Wir kümmern uns wiederum ärztliche Vorsorge noch um genügend Schlaf oder Fitness und hoffen, es geht auch ohne, denn wir haben ja „keine Zeit“.

### **Wir verlieren die Verbindung zu anderen**

- Wann hatten Sie das letzte Mal mit lieben Freunden einen lustigen Abend?
- Vom Stress überrollt haben wir aber häufig gerade zu denjenigen monatelang oder noch länger keinen Kontakt, die uns am besten stärken könnten.
- Nur niemanden belasten, lieber den Kontakt abbrechen.

### **Wir verlieren die Verbindung zu Gott**

- Weil unser Tag so voll von Terminen ist, sparen wir oft zuerst an unserer Zeit mit Gott
- Das ist vergleichbar damit, dass wir eine lange Fahrt vor uns haben, aber aus Zeitmangel nicht zur Tankstelle fahren

### **3. Wurzel: Positive Einstellung - Das Gute wahrnehmen**

#### **Den Umständen eine positive Einstellung entgegensetzen**

- das „Gute im Schlechten“ als Chance zu sehen
- ein positives Menschenbild zu haben

#### **Positiv macht attraktiv**

- Positive Menschen wirken anziehend und geben Kraft

#### **Positiv macht kreativ**

- Wir werden offener für neue Ideen und neue Erfahrungen und suchen kreativer nach Auswegen

## STRATEGIE DER DATTELPALME

### DREI TIEFE WURZELN | Was ist zu tun?

1. Entmachte Miesmacher und Rechthaber
2. Entkomme dem „Schlechte-Laune-Sog“
3. Fülle dein Kraftkonto auf
4. Mache dir klar, wie gut es dir geht
5. Lache hin und wieder (zumindest grinsen)

1.Kor 15:33 | 1.Kor 6:10 | Psalm 27:10 | Sprüche 18:24



#### 1. Entmachte Miesmacher und Rechthaber

- Worüber sie auch nachdenken und sprechen, es sind negative Dinge.
- Sie sehen nur die Probleme, die sie haben, was ihnen fehlt und was möglicherweise schiefgehen könnte.
- Sie blenden dabei alles aus, was gut ist.

#### 2. Entkomme dem „Schlechte-Laune-Sog“

- Die gute Laune von Menschen um Sie herum schwappt gerne mal auf Sie über. Gleiches passiert auch mit schlechter Stimmung. *1. Kor 15, 33: "Schlechter Umgang verdirbt gute Sitten."*
- Jeder Kontakt mit einem Jammerer und Lästlerer, kostet Ihre Energie und hemmt Sie *1. Kor 6, 10*

#### Fülle dein Kraftkonto auf

- *Der HERR ist meines Lebens Kraft Psalm 27,10*
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen mit Wohlwollen begegnen,
- die Ihnen positive Botschaften über Sie selbst senden,
- die Sie schätzen und an Sie glauben *Sprüche 18,24*

***„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.“***

Dante Alighieri



## STRATEGIE DER DATTELPALME

### FLEXIBLER STAMM

1. **Selbstbewusstsein – sich seiner Setzung und Berufung bewusst sein**
2. **Sich auf eine Vision ausrichten**
3. **Selbstliebe - es sich selbst wert sein**
4. **Selbstsicherheit – sich selbst etwas zutrauen**

Matthäus 22:39 | Psalm 139:14



Flexibler stamm:

#### 1. **Selbstbewusstsein – sich seiner Setzung und Berufung bewusst sein**

- Das Bewusstsein von uns selbst, dass wir uns in uns selbst gut auskennen
- Wissen, wann es Zeit für mich wird, eine Pause einzulegen oder im jemanden um Unterstützung zu bitten
- Je mehr Klarheit Sie über Ihren Weg bekommen, umso leichter fällt es, ihn zu gehen.

#### 2. **Sich auf eine Vision ausrichten**

- Ein entscheidender Schutzfaktor ist die Beharrlichkeit, mit der ein Mensch sich seinen Zielen widmet.
- Dazu braucht er eine Vision, welche ihm die Richtung weist.
- Seine Vision ist die Antwort auf die Frage „Wo will ich eigentlich hin?“.

#### **Kraftvolles Unterbewusstsein**

- Bei einem Eisberg sehen wir nur den Teil über dem Wasser. Der viel größere und kraftvollere Teil ist den Blicken entzogen.
- Dieser unsichtbare Teil bestimmt aber die Richtung des Eisbergs.

- Eine Vision setzt sowohl unsere bewussten als auch unbewussten Kräfte frei.

### **3. Selbstliebe - es sich selbst wert sein**

- *Liebe deinen nächsten wie dich selbst (Mt. 22, 39)*
- Unser Selbstbild entscheidet darüber, wie gut wir Krisen wegstecken.
- Sich selbst anerkennen zu können, macht Sie unabhängiger von der Anerkennung von außen.
- *Ich preise dich, dass ich auf erstaunliche Weise wunderbar geworden bin. Wunderbar sind deine Werke, das erkenne ich sehr wohl (Psalm 139, 14)*

### **4. Selbstsicherheit – sich selbst etwas zutrauen**

*Merkmale von Selbstsicherheit:*

- Der Mut, Chancen zu ergreifen, die Ihnen eine Verbesserung Ihrer Situation erlauben
- Die Fähigkeit, Probleme entschlossen anzupacken und die eigenen Möglichkeiten zu nutzen.

#### **Auswirkungen von Selbstsicherheit:**

- a) Die innere Haltung beeinflusst die äußere Wirkung ...
  - Ihre Psyche meldet dem Körper, wie er sich verhalten soll.
  - Unsicherheit schlägt sich in der Körpersprache nieder.
  - Selbstbewusstsein führt zu selbstsicherer Körpersprache.
  
- b) ... die äußere Haltung beeinflusst die innere Haltung
  - Machen Sie sich bewusst, welche äußeren Signale Sie senden, wenn Sie gerade besonders selbstbewusst sind
  - Achten Sie dabei vor allem auf die einfach nachzuahmenden Dinge wie zum Beispiel aufrechter Oberkörper, aufrechter Kopf oder Ähnliches.

## STRATEGIE DER DATTELPALME

### IMMERGRÜNE BLÄTTER

1. Handlungsspielräume nutzen – sich auf das Machbare konzentrieren
2. Vitalität erhalten – sich rüsten für den nächsten Sturm
3. Durchsetzungsfähigkeit trainieren – sich souverän behaupten
4. Arbeitsumfeld gestalten – das persönliche Wohlfühl-Biotop designen

1.Kor 6:19 | Psalm 37:4



### 1. Handlungsspielräume nutzen – sich auf das Machbare konzentrieren

Zwei Bereiche

- a) Unveränderliche Rahmenbedingungen (**Opferprinzip**)
  - Bereich, der von uns nicht beeinflusst werden kann
  - Verharre ich hier, werde ich zum Opfer der Umstände⇒ Sie haben hierbei dennoch die Kontrolle über:
  - die Bedeutung, die Sie einer Sache geben,
  - den Fokus, den Sie wählen,
  - den Schritt, den Sie als nächsten tun!
- b) Handlungsspielraum (**Gestalterprinzip**)
  - Bereich, den wir aktiv beeinflussen können
  - selbst handeln
  - andere zu einer Handlung veranlassen
  - oder etwas bewusst unterlassen

### 2. Vitalität erhalten – sich rüsten für den nächsten Sturm

a) Körperliche Vitalität:

- ⇒ Bewegung, Ernährung (*Leib = Tempel 1. Kor 6, 19*)

b) Mentale Vitalität:

⇒ Den Verstand trainieren, geistige Flexibilität, andere Wege gehen

c) Spirituelle Vitalität:

⇒ die Pflege der Beziehung zu meinem Schöpfergott

*Psalm 37,4*

### **3. Durchsetzungsfähigkeit trainieren – sich souverän behaupten**

- Durchsetzungsfähigkeit = die eigenen Interessen und Ziele kennen + angemessen verwirklichen
- Ein Balanceakt zwischen „Abgrenzung von anderen“ und „Kooperation mit anderen“

Der Goldene Mittelweg: **der „nahbare Souverän“**

- Ist ein balanciert-flexibler Durchsetzungsstil, bei dem Sie wissen, wie sie ihren Standpunkt deutlich machen, ohne andere daran zu hindern, das Gleiche zu tun.

### **4. Arbeitsumfeld gestalten – das persönliche Wohlfühl-Biotop designen**

- *„Es steht uns immer frei, entsprechend jener Zukunft zu handeln, die wir uns schaffen wollen.“* Heinz v. Foerster
- Abgedroschen aber wahr: Love it, change it or leave it  
⇒ gestalten, statt getrieben werden

*„Niemand kann eine Sinfonie flöten.  
Es braucht ein Orchester, um sie zu spielen.“*  
Halford E. Luccock



**Stärken deine Mitarbeiter!**

## STRATEGIE DER DATTELPALME

Psalm 92:13



Psalm 92, 13-16

13 Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum, er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon. 14 Die gepflanzt sind im Hause des HERRN, werden in den Vorhöfen unsres Gottes grünen. 15 Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, 16 dass sie verkündigen, dass der HERR gerecht ist; er ist mein Fels und kein Unrecht ist an ihm.