

*Emotional*  
**gesund  
leiten**



---

# Seminarunterlagen herunterladen

Scanne den QR-Code  
und lade dir die PDF  
direkt auf dein Gerät.

**PDF herunterladen**

Emotional gesund leiten  
Ein Seminar über gesunde Leiterschaft von innen nach außen



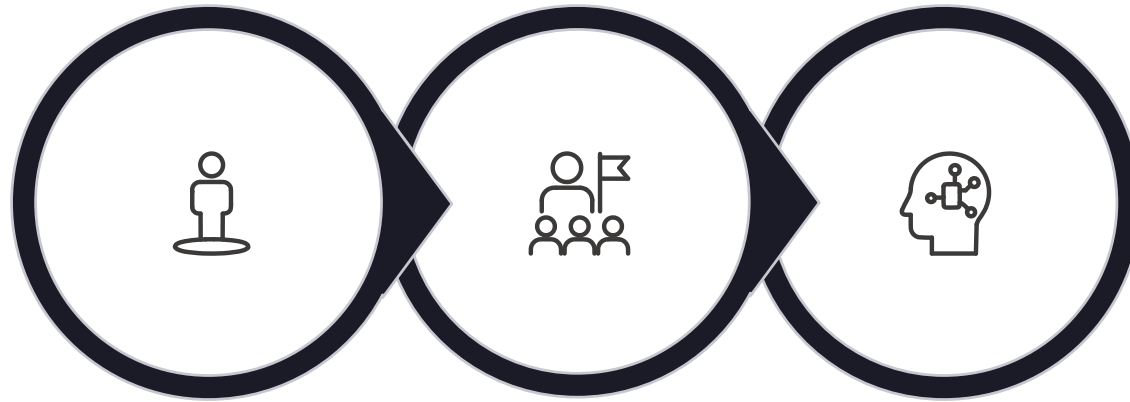
**QR-CODE SCANNEN**

Kamera öffnen · scannen · PDF speichern

Eine Gemeinde wird selten gesünder sein als die Seele dessen, der sie leitet — darum beginnt gesunde Leiterschaft nicht bei der Methode, sondern beim Herzen des Leiters.

„Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ — Sprüche 4,23

# Der Weg des heutigen Vortrags



**Nach innen  
schauen**

**Sich selbst  
führen**

**Gefühle  
führen**

Drei Bewegungen — jede baut auf der vorherigen auf. Am Ende: eine Gemeinde, die von der Gesundheit ihres Leiters geprägt wird.

EINSTIEG

# Elia unter dem Ginsterstrauch

## Der Gipfel — und dann der Zusammenbruch

Feuer vom Himmel. 450 Baalspropheten besiegt. Der größte geistliche Sieg seines Lebens. Und nur ein Kapitel später liegt derselbe Mann erschöpft, leer und allein unter einem Ginsterstrauch — und betet, dass er sterben darf.

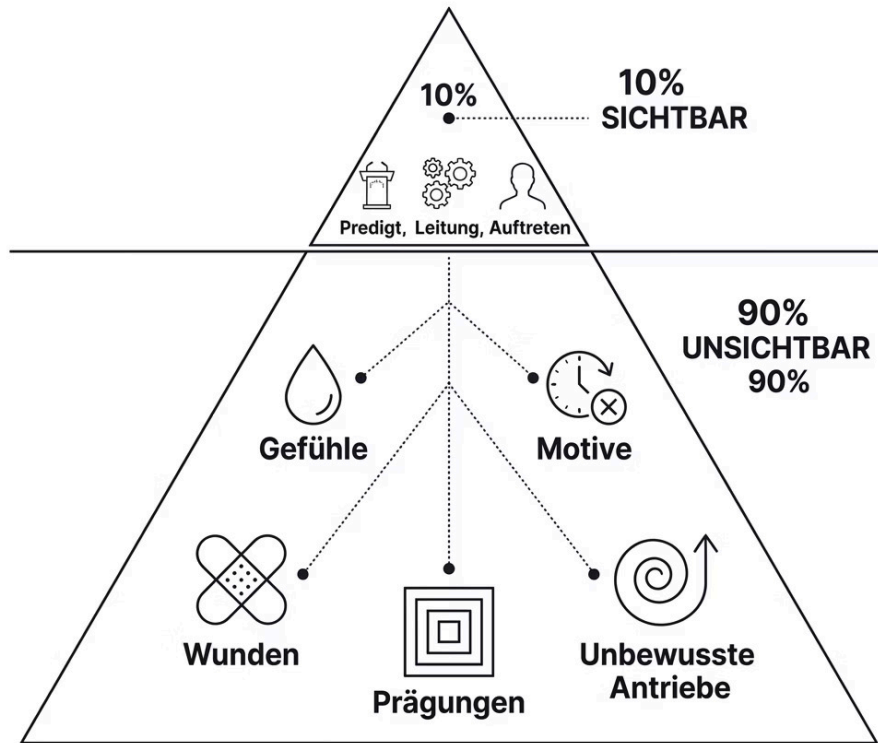
## Was Gott zuerst tut

Keine Theologie. Keine Korrektur. Keine neue Aufgabe. Gott lässt Elia **schlafen und essen**. Erst dann kommt das leise Säuseln.

- Elia war geistlich auf dem Gipfel — und emotional am Boden. Genau diese Lücke ist unser Thema.

# Das Eisberg-Bild

## Eisberg-Bild der Leiterschaft



## Was andere sehen — und was wirklich zählt

Die sichtbare Spitze: Predigt, Leitung, Auftreten. Die unsichtbaren 90 Prozent: Gefühle, Wunden, Motive, Prägungen.

Genau dort entscheidet sich, ob unsere Leitung trägt — oder zerbricht.

„Der emotional unreife Leiter handelt aus einem andauernden emotionalen und geistlichen Defizit heraus.“ — Peter Scazzero

DIE THESE

Eine einzige Gleichung trägt diesen ganzen Vortrag

**Geistliche Reife  
= Emotionale  
Gesundheit**

„Es ist unmöglich, im Glauben zu reifen und gleichzeitig emotional stehen zu bleiben.“ —

Peter Scazzero

# Man kann nicht geistlich erwachsen und emotional ein Kind sein

Wir kennen alle Leiter, die theologisch brillant sind — und in Konflikten ausweichen, keine Kritik ertragen, nie zur Ruhe kommen, ihre Ehe vernachlässigen. Theologische Kompetenz allein schützt nicht vor emotionaler Unreife.

## **Das giftige Gesetz**

„Tun ist wichtiger als Sein.“ Viele Gemeindekulturen belohnen Aktivität und übersehen den Zustand der Seele.

## **Scazzeros Umkehrung**

„Wer ich als Person vor Gott bin, ist viel wichtiger als das, was ich für Gott tue.“

**Nach innen schauen**

# **Dem eigenen Schatten begegnen**

Der erste und unbequemste Schritt zu gesunder Leiterschaft führt nicht nach außen — sondern nach innen.

# Was ist der „Schatten“?

## Die verborgene Version unserer Person

Der Schatten ist die versehrte, meist unsichtbare Seite unserer Persönlichkeit — unbewusste Emotionen, verletzte Motive, Tendenzen, die wir lieber übersehen.

„Der Schatten ist die versehrte, aber meist verborgene Version unserer Person.“ — Peter Scazzero

## Wie er sich in der Leitung zeigt

- Wir manipulieren, um Bestätigung zu bekommen
- Wir weichen schwierigen Gesprächen aus
- Wir reagieren überzogen auf Kritik
- Und das Schlimmste: **Wir merken es selbst am wenigsten**

# Der blinde Fleck des Leiters

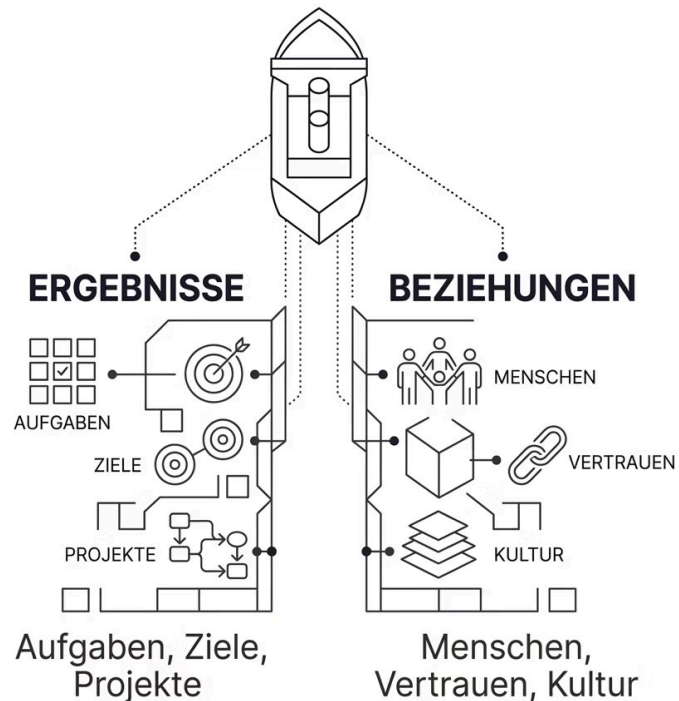
„Die menschliche Natur scheint uns die Fähigkeit zu verleihen, jeden Menschen auf der Welt einzuschätzen – außer uns selbst.“ — John C. Maxwell

Führungskompetenz nach außen und blinde Flecken nach innen sind kein Widerspruch — sie gehen oft Hand in Hand.

## **Der Zugang zu Gefühlen ist der Zugang zu Gott**

„Wer den Kontakt zu seinen Emotionen verliert, verliert den Kontakt zu Gott — denn Gott spricht durch das Auf und Ab unseres Gefühlslebens.“ — Terry Linhart

# Das Bild vom Kielwasser



**Beide Spuren lügen nicht.**

## Henry Cloud: Charakter zeigt sich im Kielwasser

Wie ein Schiff hinterlässt jeder Leiter zwei unübersehbare Spuren: die Ergebnisse seiner Arbeit — und den Zustand der Menschen um ihn herum.

„Charakter = die Fähigkeit, mit den Anforderungen der Realität angemessen umzugehen.“ — Henry Cloud

Beide Spuren sind ehrlich. Sie zeigen, wer wir wirklich sind — nicht wer wir sein wollen.

# Prägungen reden immer mit

„Jesus mag in deinem Herzen wohnen, aber Opa steckt dir in den Knochen.“ — Peter Scazzero

Familiengeschichte, frühe Wunden, erlernte Reaktionsmuster — sie formen unsere Leitung, ob wir es wollen oder nicht. Geistliche Erneuerung ersetzt das nicht automatisch. Erst wenn wir hinschauen, können wir wählen, anders zu reagieren.



## **Herkunftsfamilie**

Unsere frühesten Beziehungsmuster formen, wie wir Autorität, Konflikt und Nähe erleben.



## **Ungeheilte Wunden**

Nicht verarbeitete Verletzungen suchen sich immer einen Weg — oft in Leitungssituationen.



## **Blinde Flecken**

Was wir nicht sehen, steuert uns. Selbstreflexion ist deshalb kein Luxus, sondern Pflicht.

# Reflexion 1

**2 Minuten — still, jeder für sich**

„Denken Sie an Ihre letzte überzogene emotionale Reaktion — Wut in einer Sitzung, Neid auf eine andere Gemeinde. Machen Sie ein inneres ‚Selfie‘: Warum hat mich das so heftig getroffen? Welche alte Wunde wurde da berührt?“ — Terry Linhart

Nimm dir diese zwei Minuten wirklich. Kein Durchdenken — ein ehrlicher Blick nach innen.

Übergang zur zweiten Bewegung

**Hinschauen ist der erste Schritt. Der zweite: Was wir dort finden, auch führen.**

**Sich selbst führen**

# **Die gesättigte Seele**

Die schwierigste Führungsaufgabe beginnt nicht mit dem Team — sondern mit der Person im Spiegel.

# Die härteste Führungsaufgabe

„Am schwersten ist es immer, sich selbst zu führen.“ — John C. Maxwell

Selbstführung ist keine weiche Kompetenz — sie ist die Grundlage aller anderen. Wer sich selbst nicht führt, führt andere aus einem Defizit heraus: reaktiv, abhängig von Bestätigung, leicht erschöpft.

## **Drei Fragen gesunder Selbstführung**

Thomas Härry fasst Selbstführung in drei Aufgaben — jede beginnt mit einer ehrlichen Frage an sich selbst.

# Frage 1: Wer ist zuständig für meine Seele?

## Selbstverantwortung

„Wer die primäre Zuständigkeit für sein eigenes Fühlen, Ergehen und Handeln von sich weist, der sucht die Gründe für seinen Schmerz in den Umständen oder bei anderen Menschen.“ — Thomas Härry

Selbstverantwortung bedeutet: Ich bin nicht Opfer meiner Gemeinde, meines Teams oder meiner Geschichte. Ich trage Verantwortung — für meine Reaktionen, meine Grenzen, meine Erneuerung.

# Frage 2: Lebe ich mein Maß oder ein fremdes?

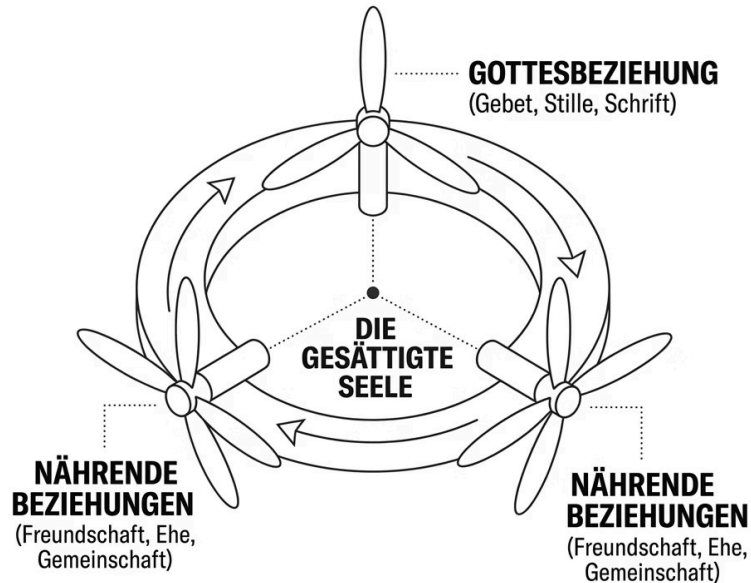
## Selbstklärung

„Burnout ist nichts anderes als der Versuch, anderen etwas zu geben, was man nicht hat.“ — Parker Palmer

Viele Leiter leben dauerhaft nach einem Maß, das nicht ihres ist — geprägt von Erwartungen der Gemeinde, Vergleichen mit anderen, dem inneren Antreiber „Ich muss mehr leisten.“ Selbstklärung fragt: Wer bin ich wirklich, und was ist meins zu tragen?

# Frage 3: Ist meine Seele gesättigt?

## Selbstfürsorge — Das Bild vom Propeller



### Thomas Härry: Drei Flügel tragen die Seele

- **Gottesbeziehung** — Gebet, Stille, das Wort
- **Nährende Beziehungen** — Menschen, die uns kennen und lieben
- **Vitalität** — Schlaf, Natur, körperliche Bewegung

„Dass meine Seele versorgt und gesättigt ist — das ist meine allerwichtigste Ressource.“ — Thomas Härry

# Mit Überschallgeschwindigkeit leben

„Man kann nicht mit Überschallgeschwindigkeit leben, ohne der Seele zu schaden.“ —  
Peter Scazzero

## Die geistliche Tiefenschicht

Selbstführung ohne Ruhe ist nicht möglich.  
Geschwindigkeit ist der Feind der Tiefe —  
und Tiefe ist das, was Leitung trägt.

## Der Sabbat als Rebellion

Der wöchentliche Sabbat ist keine religiöse  
Pflicht — er ist eine Rebellion gegen das  
Leistungsdiktat.

„Ich leiste nichts — und ich bin doch  
absolut geliebt.“ — Scazzero

## Reflexion 2

**2 Minuten — Denkanstoß, kurzer Austausch mit dem Sitznachbarn**

„Welcher Flügel Ihres Propellers dreht gerade am langsamsten — Ihre Gottesbeziehung, Ihre nährenden Beziehungen oder Ihre Vitalität? Was wäre der eine kleinste Schritt diese Woche?“

Nicht drei Vorsätze. Einer. Konkret. Diese Woche.

## Übergang zur dritten Bewegung

**Wer sich selbst führt, ist bereit für das Schwierigste: die eigenen Gefühle nicht zu unterdrücken — und sich auch nicht von ihnen beherrschen zu lassen.**

**Gefühle führen**

# **Emotionale Intelligenz & das Gethsemane-Modell**

Reife bedeutet nicht das Fehlen negativer Gefühle — sondern der Umgang mit ihnen.

# Gefühle sind kein Störsignal — sie sind Daten

„Emotionen sind Informationen. Emotionen enthalten Daten. Sie sind Signale, die uns auf wichtige Ereignisse in unserer Welt hinweisen.“ — Caruso & Salovey

Viele Christen meinen, geistlich reif sei, wer keine „negativen“ Gefühle mehr hat. Das Gegenteil stimmt. Unterdrückte Gefühle verschwinden nicht — sie suchen sich andere, unkontrollierte Wege.

## **Unterdrückte Gefühle**

Tauchen als Überreaktion, körperliche Symptome oder passive Aggression wieder auf.

## **Geistliche Gefühle**

Werden mit „Ich vertraue einfach Gott“ überdeckt — ohne wirkliche Verarbeitung.

## **Benannte Gefühle**

Werden zum Ausgangspunkt freier, verantwortungsvoller Entscheidungen.

# Das beste Emotions-Management der Geschichte

## Jesus in Gethsemane

### **Unterdrückte nicht**

Jesus ließ den Schmerz zu. Er bat den Kelch zu nehmen.

### **Vergeistlichte nicht**

Er überging das Gefühl nicht mit frommen Worten.

### **Benannte**

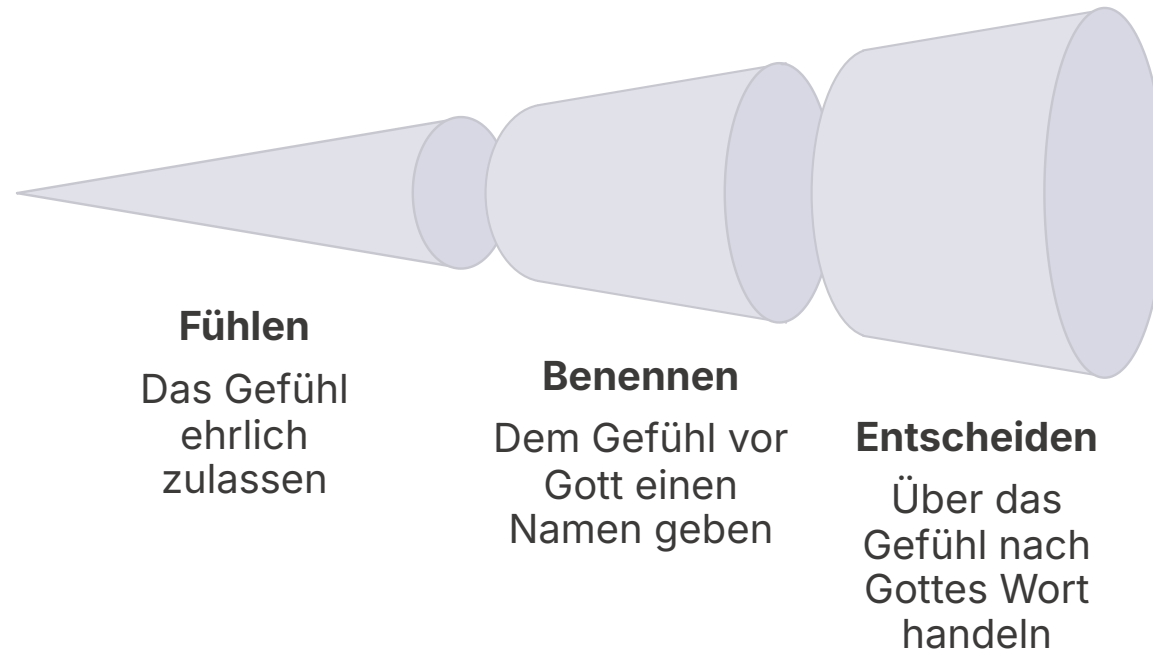
„Meine Seele ist betrübt bis in den Tod.“ — Klare Sprache für echten Schmerz.

## **Das Modell, das bleibt**

Jesus zeigt, was emotionale Reife in der Praxis bedeutet: nicht stark sein müssen — sondern ehrlich sein dürfen, und trotzdem in Gottes Willen entscheiden.

„Jesus unterdrückte nicht. Jesus vergeistlichte nicht. Jesus benannte.“

# Das Gethsemane-Modell für Leiter



Fühlen, Benennen, Entscheiden — diese drei Schritte schützen vor zwei Extremen: blinder Reaktion und emotionaler Taubheit. Wer diesen Weg geht, führt aus Freiheit statt aus Druck.

# Der Zorn — das Warnlicht auf dem Armaturenbrett

„Deine Wut ist ein Signal – wie die rote Warnleuchte auf dem Armaturenbrett eines Autos –, das anzeigt: Irgendetwas stimmt nicht!“ — June Hunt

Zorn ist kein Fehler — er ist ein Hinweis. Die Frage ist nicht: „Warum werde ich so schnell wütend?“ Die Frage ist: „Was zeigt mir dieser Zorn über das, was mir wirklich wichtig ist — und was verletzt wurde?“

## Das Gebet des lernenden Leiters

„Herr, lehre mich zu handeln statt nur zu reagieren.“ (June Hunt)

# Identität — der tiefste Schutz

„Es ist der Erlöser, nicht ein Ehepartner – oder ein Dienst –, der dich vervollständigt.“ — June Hunt

Wer aus einer gesättigten Identität dient, muss die Gemeinde nicht benutzen, um sich bestätigt zu fühlen. Wer aus einem inneren Defizit dient, wird immer zu viel von Menschen wollen — und zu wenig geben können.

## **Dienst aus Defizit**

Sucht Bestätigung. Fürchtet Kritik.  
Erschöpft sich. Verbittert sich.

## **Dienst aus Fülle**

Gibt frei. Erträgt Widerstand. Bleibt gesund. Bleibt langfristig.

# Vom Herzen des Leiters zur gesunden Kultur

„Letztendlich spiegelt sich in allem direkt die Führung wider – sei es zum Guten oder zum Schlechten.“ — Larry Osborne

Was im Leiter wächst, prägt das ganze System — unweigerlich. Es ist keine Frage ob, nur eine Frage wie und wohin.

# Eine Kultur, in der Masken fallen dürfen

## Was ein emotional gesunder Leiter schafft

Nicht eine Kultur der Stärke — sondern eine Kultur der Ehrlichkeit. Wo der Leiter eigene Verletzlichkeit zeigt, erlaubt er anderen, echt zu sein.

„Die gesündeste Gemeinde ist nicht die, in der alle stark sind — sondern die, in der alle ehrlich sind.“

## Warum Gemeinschaft heilt

Heilung geschieht nicht in der Stille privater Selbstoptimierung — sondern in echter Gemeinschaft.

„Wie die Lunge Luft braucht, so braucht die Seele das, was nur Gemeinschaft bietet.“ — Randy Frazee

# Keine Elefanten im Raum

„Elefanten verschwinden nicht von selbst. Eher füttern sie sich am Schweigen noch fetter.“ — Peter Scazzero

Gesunde Leiterschaft benennt, was alle spüren, aber niemand ausspricht. Das kostet Mut — aber es schafft Vertrauen. Und Vertrauen ist die Währung gesunder Gemeinde.

→ **Schweigen schützt nicht — es verschlimmert**  
Unbenannte Konflikte, ungeklärte Spannungen und verdrängte Enttäuschungen vergiften langsam die Kultur.

→ **Benennen schafft Raum**  
Wer Elefanten ausspricht, gibt anderen die Erlaubnis, ebenfalls ehrlich zu sein — und beginnt damit echte Heilung.

# „Eine Sache“

Nimm nicht zehn Vorsätze mit. Nimm dir **eine Sache** mit.

**1**

## **Eine Reaktion verstehen**

Welche überzogene Reaktion der letzten Wochen willst du ehrlich anschauen?

**2**

## **Einen Flügel pflegen**

Gottesbeziehung, nährnde Beziehungen oder Vitalität — welcher dreht am langsamsten?

**3**

## **Einen Elefanten ansprechen**

Was benennst du diese Woche, das zu lange geschwiegen hat?

# Die drei Bewegungen — Zusammenfassung



## **Nach innen schauen**

Meinem Schatten  
begegnen — blinde  
Flecken ehrlich  
anschauen.



## **Mich selbst führen**

Meine Seele sättigen —  
Verantwortung, Klärung  
und Fürsorge.



## **Meine Gefühle führen**

Fühlen, benennen,  
entscheiden — damit  
aus meiner Gesundheit  
eine gesunde Kultur  
wird.

# Zurück zu Elia

## Wie Gott heilt

Gott hat Elia nicht mit einem Vortrag geheilt. Nicht mit einem Programm. Nicht mit einer Aufgabe. Er heilte ihn mit Brot, Schlaf und seiner leisen Nähe.

So geht Gott auch heute mit uns Leitern um.

## Das Versprechen für müde Leiter

Der Gott, der Elia unter dem Ginsterstrauch fand, findet auch uns — dort, wo wir wirklich sind. Nicht wo wir sein sollten.

„Behüte dein Herz — denn von ihm geht das Leben aus. Und von deinem Herzen geht das Leben deiner Gemeinde aus.“

**„Herr, lehre mich zu  
handeln statt nur zu  
reagieren.“**

— June Hunt