



## Der AUFATMEN-Glaubenscheck

AUFATMEN in Gottes Gegenwart möchte Menschen helfen, einen authentischen, gesunden, ansteckenden und ausgewogenen Lebensstil als geliebte Kinder des himmlischen Vaters zu entwickeln. Mit diesem Test können Sie der Frage auf die Spur kommen, in welchen Bereichen Ihr Glaubensleben schon sehr gut entwickelt ist und wo Ihre Gottesbeziehung noch wachsen sollte.

Beantworten Sie zunächst die folgenden 35 Fragen zu den 5 Bausteinen eines Lebens im Vaterhaus so ehrlich wie möglich. Addieren Sie die Punktzahlen und tragen Sie das Ergebnis für jeden Baustein unten ein. Berechnen Sie für jeden Baustein Ihre Durchschnittspunktzahl und tragen Sie diese zusätzlich im zweiten Teil des Glaubentests ein, um zu sehen, wo Ihr Glaubensleben möglicherweise unausgewogen ist und Schlagseite hat.

### Teil 1: *Ebbe oder Flut?* - Wie hoch ist Ihr "geistlicher Grundwasserspiegel"?

Auf einer Skala von 0 bis 5: Wie würden Sie Ihren Glauben z.Zt. einordnen (bitte ankreuzen):

<b>Baustein 1</b>	<b>1. (Kap. 1) Mein Herz ist in Bezug auf Gott und den Glauben...</b>	...ohne große Erwartungen	0	1	2	3	4	5	...voll Sehnsucht nach mehr
	<b>2. (Kap. 1) Meine Entscheidung, dass Jesus die Nummer 1 meines Leben sein soll...</b>	...liegt noch vor mir	0	1	2	3	4	5	...steht absolut fest
	<b>3. (Kap. 1) Mein Glaube stillt meine emotionalen Bedürfnisse...</b>	...überhaupt nicht	0	1	2	3	4	5	...voll und ganz!
	<b>4. (Kap. 2) Meine Gottesbeziehung ist...</b>	...förmlich und distanziert	0	1	2	3	4	5	...eng und freundschaftlich
	<b>5. (Kap. 2) Die Ausdrucksformen meines Glaubensleben erlebe ich als...</b>	...eingefahren oder tot	0	1	2	3	4	5	...lebendig, spannend und kraftvoll
	<b>5. (Kap. 3) Meine Beziehung zu meinem Vater im Himmel (er)lebe ich...</b>	...nur in Veranstaltungen	0	1	2	3	4	5	...ständig, mitten im Alltag
	<b>6. (Kap. 3) Zeit mit Gott im Alltag zu verbringen erlebe ich als...</b>	...Verpflichtung und Last	0	1	2	3	4	5	...Freude und Lust
	<b>8. (Kap. 4) Dass ich von Gott ganz persönlich angesprochen werde erlebe ich...</b>	...eigentlich nie	0	1	2	3	4	5	...immer wieder
	<b>9. (Kap. 5) Mein Gewissen gegenüber Gott ist...</b>	...sehr belastet	0	1	2	3	4	5	...absolut ungetrübt
	<b>10. (Kap. 5) Mein Glaube und Vertrauen, dass Gott für mich ist und mich segnet...</b>	...nicht vorhanden	0	1	2	3	4	5	...stark und stabil
<b>Summe Punkte Baustein 1:</b>	<input type="text"/>								
<b>Punktedurchschnitt (Punkte geteilt durch 10):</b>	<input type="text" value="1"/>								

**Baustein 2**

**11. (Kap. 6) Mich hinterfragen lassen, Schwächen und Fehler eingestehen fällt mir...**

...äußerst schwer	0	1	2	3	4	5	...relativ leicht
-------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------

**12. (Kap. 6) Gespräche mit Freunden über Veränderungsbedarf in meinem Leben...**

...meide ich konsequent	0	1	2	3	4	5	...führe ich regelmäßig
-------------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------------

**13. (Kap. 7) Die Fragen und Themen, die mich umtreiben, werden bestimmt...**

...von Sorgen/Mangelgefühlen	0	1	2	3	4	5	... vom Heiligen Geist
------------------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------

**14. (Kap. 7) Ich beziehe meinen Wert und mein Selbstbewusstsein in erster Linie...**

...aus meinen Erfolgen	0	1	2	3	4	5	...aus Gottes Liebe und Gnade
------------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**15. (Kap. 7) Falsche Gefühlsregungen und Verhaltensweisen am Kreuz loszulassen...**

...ist mir fremd	0	1	2	3	4	5	...gehört zu meinem Glaubensalltag
------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------------------

**16. (Kap. 7) Wenn mein Leben gelingt ist das ein Resultat...**

...meiner Leistung	0	1	2	3	4	5	...Gottes unverdienter Gnade
--------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------------

**17. (Kap. 8) Mit dem Heiligen Geist...**

...kann ich wenig anfangen	0	1	2	3	4	5	...werde ich immer wieder neu erfüllt
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------------

**18. (Kap. 8) Die Gaben, die der Heilige Geist mir gegeben hat...**

...sind mir fremd	0	1	2	3	4	5	...kenne und nutze ich
-------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------

**19. (Kap. 9) Durch Krisen werde ich am Ende eher...**

...hart, bitter und pessimistisch	0	1	2	3	4	5	...stärker und weiser
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	-----------------------

**20. (Kap. 9) Ärger, Wut, Klagen, Ängste und sonstige negative Gefühle...**

...unterdrücke ich	0	1	2	3	4	5	..versuche ich mit Gott zu verarbeiten
--------------------	---	---	---	---	---	---	--

Summe Punkte Baustein 2:

Punktedurchschnitt (Punkte geteilt durch 10):

**Baustein 3**

**21. (Kap. 10) Ich fühle mich als...**

...christlicher Einzelkämpfer	0	1	2	3	4	5	...Teil einer Gemeinschaft
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------

**22. (Kap. 10) Meine Beziehungen zu meinen engsten Mitchristen sind...**

...oberflächlich	0	1	2	3	4	5	...tief, ehrlich und authentisch
------------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**23. (Kap. 10) Anderen zu vergeben und ihre Macken auszuhalten...**

...weigere ich mich	0	1	2	3	4	5	...fällt mir leicht
---------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------

**24. (Kap. 10) Ich fühle mich gegenüber ander(sgeprägten) Christen als...**

...über- oder unterlegen	0	1	2	3	4	5	...gegenseitig ergänzungsbedürftig
--------------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------------------

**25. (Kap. 10) Ich halte mich für relativ...**

...geltungssüchtig/verletzlich	0	1	2	3	4	5	...stabil, beziehungs-/ teamfähig
--------------------------------	---	---	---	---	---	---	-----------------------------------

Summe Punkte Baustein 3:

Punktedurchschnitt (Punkte geteilt durch 5):

## Baustein 4

## 26. (Kap. 11) Gottesdienste und christliche Veranstaltungen...

...lassen mich kalt	0	1	2	3	4	5	...berühren und verändern mich
---------------------	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

## 27. (Kap. 11) Die christlichen Veranstaltungen meiner Gemeinde...

...werden kaum noch besucht	0	1	2	3	4	5	...ziehen immer mehr Menschen an
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

## 28. (Kap. 11) Gefühle und Emotionen haben in den Veranstaltungen meiner Gemeinde...

...keinen Platz	0	1	2	3	4	5	...einen wichtigen Stellenwert
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

## 29. (Kap. 11) Gebetstreffen finde ich...

...langweilig und anstrengend	0	1	2	3	4	5	...spannend und erfrischend
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	-----------------------------

## 30. (Kap. 11) Gemeinsames Gebet mit Christen aus meiner Region...

...habe ich noch nie erlebt	0	1	2	3	4	5	...praktiziere ich regelmäßig
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

Summe Punkte Baustein 4:

Punktedurchschnitt (Punkte geteilt durch 5):

## Baustein 5

## 31. (Kap. 12) Gottes Begabung und Berufung für mein Leben...

...ist mir unbekannt	0	1	2	3	4	5	...lebe ich voll aus
----------------------	---	---	---	---	---	---	----------------------

## 32. (Kap. 12) Menschen, die von meinen Gaben und meinem Dienst profitieren...

...fallen mir keine ein	0	1	2	3	4	5	...gibt es viele
-------------------------	---	---	---	---	---	---	------------------

## 33. (Kap. 12) Ich bin zur Zeit...

...in Wartestellung	0	1	2	3	4	5	...sehr aktiv für Gott
---------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------

## 34. (Kap. 12) Ich fühle mich mit meinen Fähigkeiten...

...minderwertig und nutzlos	0	1	2	3	4	5	...wertvoll für Andere
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------

## 35. (Kap. 12) Für die Zukunft bin ich...

...pessimistisch	0	1	2	3	4	5	...voller Hoffnung und Visionen
------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

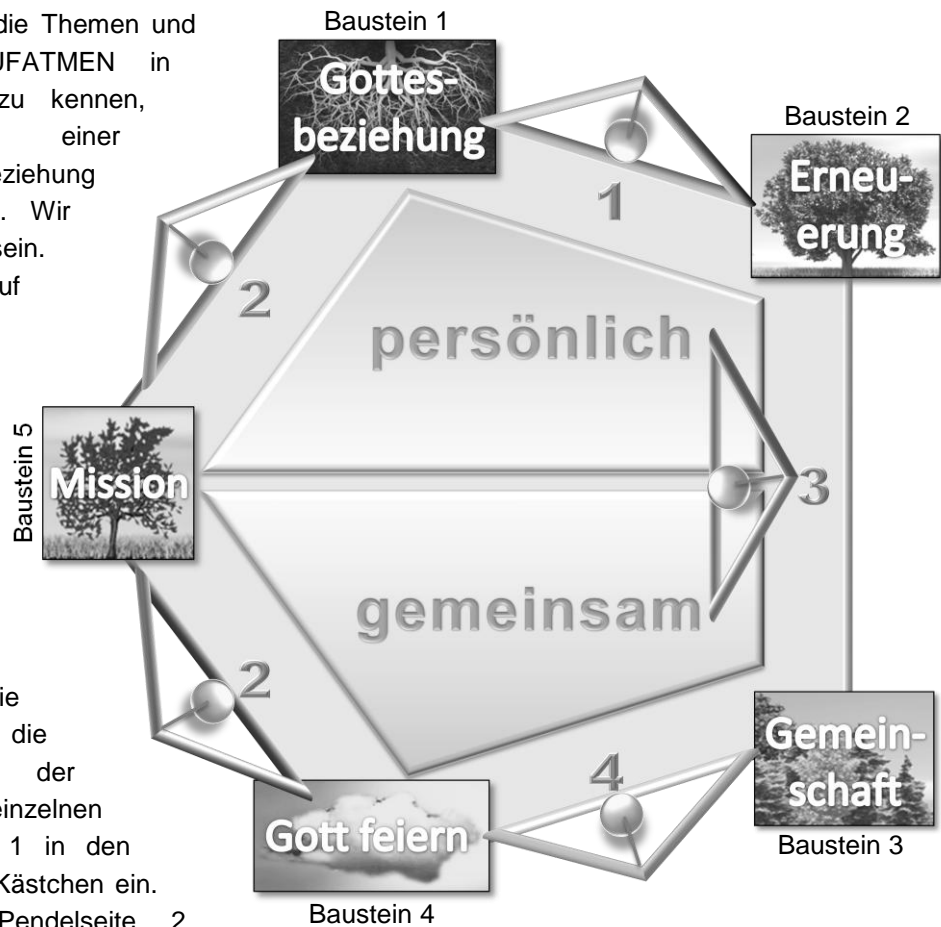
Summe Punkte Baustein 5:

Punktedurchschnitt (Punkte geteilt durch 5):

## Teil 2: Alles im Lot?

### Wo hat Ihr (Glaubens-)Leben Schlagseite?


Wichtig ist nicht nur, die Themen und Bausteine von "AUFATMEN in Gottes Gegenwart" zu kennen, sondern sie in einer ausgewogenen Beziehung zueinander zu leben. Wir müssen nicht perfekt sein. Aber wir sollten nicht auf Dauer einseitig bestimmte Themen oder Bausteine überbetonen. Überlegen Sie deshalb, welches der Pendel zwischen den Bausteinen sich in Ihrem Leben im Ungleichgewicht befindet. Tragen Sie dazu als Anhaltspunkt die Durchschnittswerte der Punktzahlen aus den einzelnen Bausteinen aus Teil 1 in den jeweils angegebenen Kästchen ein. Wenn auf einer Pendelseite 2



Bausteine stehen berechnen Sie bitte den Durchschnitt aus den Punktezahlen der beiden Bausteine. Ziehen Sie dann die Durchschnittszahl der rechten Seite des Pendels von der Durchschnittszahl der linken Seite des Pendels ab. Auf welcher Seite schlägt Ihr Pendel aus?

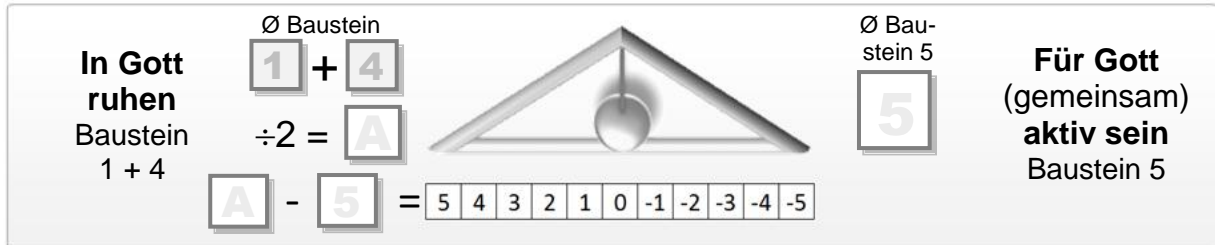
### Pendel 1: Wellnessglaube oder frommer Leistungsdruck?

Wenn wir uns nur auf die Liebe und Annahme Gottes konzentrieren und vergessen, dass uns die Güte Gottes auch zur Umkehr führen will, neigen wir zu einem Wellnessglauben, dem die Kraft zur Veränderung des eigenen Lebens und des Umfelds fehlt. Wenn wir uns hingegen nicht bedingungslos von Gott angenommen wissen sondern uns nur auf Gottes Normen und Anforderungen konzentrieren neigen wir dazu, an frommem Leistungsdruck zu zerbrechen.

<p><b>Sich von Gottes Liebe angenommen wissen</b> Baustein 1</p>	<p>Ø Baustein 1</p> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;">1</div>		<p>Ø Baustein 2</p> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;">2</div>	<p><b>Sich von Gottes Heiligkeit erneuern lassen</b> Baustein 2</p>
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;">1</div>	-	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px;">2</div>	=	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">0</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">-1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">-2</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">-3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">-4</div> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">-5</div> </div>

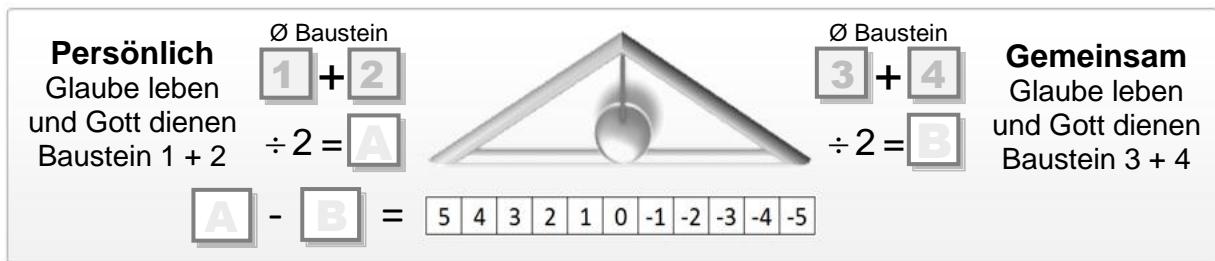
## Pendel 2: Weltfremd oder aktivistisch?

Wenn wir uns nur noch auf die Beziehung zu Gott, Gebet und geistliche Erlebnisse konzentrieren neigen wir dazu, auf unserer frommen Insel weltfremd und unfruchtbar zu werden. Wenn wir uns hingegen nur auf fromme Aktivitäten konzentrieren neigen wir dazu, im Dienst auszubrennen.



## Pendel 3: Einzelkämpfer oder Mitläufer?

Wenn wir uns nur auf uns selbst und auf unsere Berufung konzentrieren und als Einzelkämpfer für Gott unterwegs sind stehen wir in der Gefahr, einseitig zu werden und zu scheitern. Wenn unser Glaubensleben hingegen fast nur noch in der Gemeinschaft mit anderen Christen lebt verliert unser Glaube seine Kraft und Ausstrahlung.



## Pendel 4: Kuschelclub oder Zweckgemeinschaft?

Wenn unsere christliche Gruppe sich nur noch auf die schöne Gemeinschaft konzentriert neigen wir dazu, unsere Vision zu verlieren und unfruchtbar zu werden, was auf Dauer auch die Gemeinschaft zerstört. Wenn unsere Gruppe sich hingegen nur noch auf Gott, Bibel und Gottes-Dienst konzentriert neigen wir dazu, die Bedürfnisse unserer nächsten Geschwister zu übersehen.

