

Carmen Crouse, Martina Kessler und Ulrike Jooß

Powerfrauen – den Mann stehen oder Frau sein?

Auch im 21. Jahrhundert leben wir beruflich in einer Welt, die von Männern dominiert wird. Das bedeutet, dass wir uns als Frauen in einem fremden Umfeld bewegen und bewähren müssen. Es gibt dafür keine Patentrezepte. Jede Frau muss einen Weg finden, der ihr individuell entspricht. Klar ist dabei, dass es nicht möglich ist, sich eine „männliche Rüstung“ anzulegen, ohne der eigenen Identität Gewalt anzutun.

Dieser Artikel wurde von drei ganz verschiedenen „Powerfrauen“ verfasst, die – ausgehend vom eigenen Lebensbeispiel – Anregungen geben, wie die eigene Kraft voll entfaltet werden kann. Dabei geht es um Fragen wie:

- Was bedeutet für uns das Wort „Erfolg“?
- Wann schauen wir zurück auf ein zufriedenes, geglücktes Leben?
- Woher nehmen wir die Legitimation, den Mut und die Energie, unser Leben zu entfalten?

Frauen von heute sind für ihre Lebensgestaltung selbst verantwortlich. Sie wollen sich und anderen Antwort geben können, warum sie etwas so und nicht anders machen. Wir möchten Ihnen in diesem Artikel Impulse für das Finden dieser Antworten geben.

Carmen Crouse

Die Stationen auf meinem beruflichen Weg sind vielfältig: Ich absolvierte eine Banklehre, arbeitete bei den „Fackelträgern“ in Deutschland, den USA und in England, war Flugbegleiterin bei der Lufthansa und kenne auch Zeitarbeit und Gelegenheitsjobs. Zudem studierte ich Theologie am deutschen Zweig der Columbia International University in Korntal.

Heute arbeite ich mit Menschen, die in aller Welt leben. An der Akademie für Weltmission in Korntal bin ich seit 1995 Koordinatorin

des akademischen Programms. Neben dem „Tagesgeschäft“ gehören dazu unter anderem Studienberatung, Qualitätssicherung und Prüfungswesen. Das ist ein Job, in dem weder Langeweile noch Leerlauf aufkommen. Es ist eher eine Lebensaufgabe, in die der größte Teil meiner Energie fließt. Mit meinem Mann John genieße ich als Ausgleich Radsport.

Schaue ich zurück, dann waren für mein Leben unter anderem folgende Aspekte entscheidend:

- Von meinen Eltern nie den Satz: „Als Mädchen darfst, kannst, sollst Du dieses oder jenes nicht tun.“
- Eine wertvolle Prägung ist für mein Leben die Haltung, alle Menschen gleichermaßen zu respektieren. Kein Mensch verdient lediglich auf Grund einer Rolle oder Position mehr Respekt als andere.
- Später – als ich Christ geworden war – gaben mir einige Mentoren Chancen, meine Gaben kennen zu lernen und einzusetzen. Dazu gehörte auch, Grenzen wahrzunehmen, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.

Jede Frau hat Kraft, also Power! Wieviel Kraft jemand hat, ist ungefähr so schwer zu vergleichen wie das Schmerzempfinden. Objektiv ist das schlicht nicht zu messen. Was für die eine Frau völlig normal ist, würde für andere eine enorme Belastung bedeuten.

Beispielsweise bin ich als Berufspendlerin täglich knapp vier Stunden unterwegs. Das ist für viele vollkommen unvorstellbar. Für mich ist es aber *die* Zeit des Tages, in der keiner etwas von mir will, in der ich in Ruhe arbeiten kann. Was ich mich jedoch meinerseits immer wieder frage: Wie in aller Welt überlebt irgendeine Frau Beruf und Familie?

Statt undifferenziert von „Power“ sollten wir deshalb eher vom jeweiligen *persönlichen Potenzial* sprechen. Das ist durchaus unterschiedlich ausgeprägt, und auch die Bibel macht daraus keinen Hehl. Dies zeigt zum Beispiel das Gleichnis von den anvertrauten Pfunden (Lukas 19,11-27). Auch die Aspekte, die ich im Folgenden kurz erläutern werde, begegnen uns im Neuen Testament an vielen Stellen – implizit und explizit.

Wir sind begabt

Jede einzelne Frau hat natürliche Talente, Fähigkeiten, Begabungen. Frauen, die einen Zugang zu Gott gefunden haben und ihr Leben be-

wusst nach ihm ausrichten, werden durch Gott noch mit besonderen Begabungen (griechisch: Charismata) beschenkt. Dazu gehören unter anderem die Gaben der Leitung, der Hilfeleistung und der Unterscheidung (also des „Durchblicks“). Diese Charismata werden von Gott souverän vergeben – an Männer und Frauen.

Was aber ebenfalls deutlich wird: Diese von Gott geschenkten Potenziale sollen eingesetzt werden. Wir können, wir sollen und wir dürfen all das nutzen, was Gott geschenkt hat. Diese Gaben zu entdecken, ist immer ein spannender Prozess – Ulrike Jooß wird dazu noch einige Impulse geben.

Wir sind beschenkt

Das, was jede Frau an Potenzial hat, kommt von Gott. Und so gibt es wahrlich keinen Grund, überheblich zu werden. Aber dankbar – das dürfen wir sein! Wenn unser Leben von einer tiefen Dankbarkeit gegenüber Gott geprägt ist, dann entspringen auch unsere Motivationen und Aktionen dieser Dankbarkeit. Wir agieren dann nicht, weil wir Gott etwas schulden, sondern weil wir das, was er gegeben hat, nicht für uns behalten wollen.

Wir sind begrenzt

Zum Glück hat eine jede Frau auch ihre Grenzen. Denn das kann uns wirklich Leistungsdruck nehmen! Niemand erwartet, dass wir alles können und alles schaffen – am allerwenigsten Gott!

Das Interessante ist, dass wir sehr oft in unserem Umfeld Menschen entdecken, deren Stärken unsere Schwächen ausgleichen. Immer dann, wenn dies geschieht, müssen wir eine Entscheidung treffen: Neiden wir den anderen ihre Stärke, die unsere Schwäche oft noch spürbarer macht? Oder freuen wir uns darüber, dass sich unsere Begabungen gegenseitig ergänzen und wir unsere Schwächen so ausgleichen können? Es ist eine Entscheidung im Blick auf die innere Einstellung – eine Entscheidung, die unser Leben positiv oder negativ prägen wird.

Wir sind berufen

Schließlich bin ich davon überzeugt, dass wir berufen sind. Wozu? Zu einem Leben, das geprägt ist von Beziehung. In der Bibel begegnen uns unter anderem die folgenden Aspekte:

1. Gott will Beziehung zu mir – weil er mich geschaffen hat. Er hat mich gewollt (Psalm 139)! Er möchte, dass mein Leben gelingt – gerade auch durch die schwierigen und schweren Erlebnisse und Erfahrungen (Psalm 40, 1-4, Psalm 1). Jesus Christus möchte mich prägen, verändern, gestalten und entfalten.
2. Gott will echte Beziehungen zu anderen Menschen möglich machen! Wenn ich mich geborgen weiß in dieser Beziehung zu Gott, werde ich auf ganz neue Weise frei, mich anderen Menschen zu öffnen.
3. Gott will Leben mit Richtung und Ziel für mich. Das mag in der persönlichen Erfahrung für jede Frau anders aussehen, aber vielleicht lässt es sich doch auf einen Nenner bringen: Wir sollen so leben, dass Menschen neugierig werden auf diesen Gott, der unser Leben in allen Facetten prägt. Nicht, weil bei uns immer alles gut läuft. Sondern weil wir auch mit den schweren und schwierigen Situationen – sogar mit dem eigenen Versagen – umgehen können, dazu stehen und daran reifen! Gott will durch mich andere Menschen segnen und erreichen. Er will sie durch mich einladen zu einem solchen Leben.

Sind wir bereit, unser Leben, unsere Kraft, die Art und Weise, wie wir uns beruflich einbringen, wie wir unser Familienleben gestalten und wie wir uns ehrenamtlich engagieren, von diesem Gott prägen zu lassen? Sind wir bereit, unsere Gaben und Fähigkeiten, unsere gottgegebene Kraft, unser Potenzial zu seiner Ehre einzusetzen? Sind wir bereit, unseren ganz persönlichen Einflussbereich zu nutzen? Um in unserem Umfeld Menschen zu fördern und etwas positiv zu bewegen – eben weil wir unsere Werte leben? Sind wir bereit, die Möglichkeiten zu sehen und zu ergreifen, die Gott uns vor die Füße legt? Oder sind wir primär auf das orientiert, was *nicht* möglich ist, was wir *nicht* können? Viele Christen in der Wirtschaft nehmen diese Aspekte in ihre Vision ganz prägnant auf: Sie wollen Lebenszeichen für Menschen sein, Werte leben und Menschen ermutigen.

Eine solche grundsätzliche Bereitschaft macht uns zu einem guten Teil unabhängig davon, was wir tun und legt den Schwerpunkt darauf, wie wir es tun. Es ist dabei egal, ob ich voll berufstätig bin oder im Ruhestand, ob Familienfrau oder Single, ob hochintellektuell oder ganz praktisch veranlagt, ob alt oder jung, groß oder klein ...

Wir Frauen brauchen einander – zur Ermutigung und Korrektur, um uns gegenseitig zu fördern und zu fordern. Wenn wir da anfangen, wo Gott unseren jeweiligen Einflussbereich gegeben hat – wenn wir dort unser jeweiliges Potenzial nutzen, dann kommt Bewegung in die Sache – wer weiß, was alles daraus entstehen kann!

Martina Kessler

Geprägt bin ich durch ein freikirchlich, ländlich-hessisches Elternhaus. Meine Eltern waren Nebenerwerbslandwirte. Es war selbstverständlich, mitzuarbeiten und viel zu leisten. Bei meinen Eltern galt das Motto: „Mädchen brauchen zwar einen Beruf, aber was nützt ein langer Ausbildungsweg, wenn sie dann doch heiraten und Kinder bekommen?“ Und so war für mich schon früh klar: Ich erlerne einen Beruf, will heiraten und möglichst Kinder. Das Krankenpflegeexamen und die Führerscheinprüfung sollten die letzten Prüfungen in meinem Leben sein.

So kam es auch zuerst einmal. Während der vierten Schwangerschaft fragte mein Mann: „Was willst du eigentlich machen, wenn die Kinder groß sind?“ Ich überlegte, welche Gaben und Fähigkeiten ich bei mir sehe und was andere Menschen bisher bei mir genutzt hatten. Christ zu sein und die Beziehung zu Gott waren mir immer wichtig gewesen. Es war an der Zeit, Bilanz zu ziehen. In einer heftigen Lebens- und Glaubenskrise legte ich alles auf den Prüfstein.

Seit 1983 bin ich Ehefrau und seit 1985 Mutter. „Power“ hatte ich, und arbeiten konnte ich auch. Durch das Heranwachsen der Kinder hatte ich zunehmend mehr Zeit, die ich für Aus- und Weiterbildung nutzte. Damit schuf ich mir eine gute Grundlage für die Aufgaben, denen ich mich inzwischen widme: Heute arbeite ich als Seelsorgerin in eigener Praxis, als selbstständige Trainerin sowie als Dozentin bei der Akademie für christliche Führungskräfte, und ich bin Autorin.

Meine These lautet: Zur Freiheit berufen zu sein im Sinne von Galater 5,1 bedeutet, Individualität unter der Autorität Gottes zu leben – als Gnade und als Verpflichtung.

Gott schuf Mann und Frau einerseits gleichwertig, andererseits aber mit Unterschieden. Worin liegen die Unterschiede?

- *Frauenspezifisch ist Gebärfähigkeit.* Daraus resultiert das Leben mit dem Zyklus. Wenn Frauen Kinder bekommen, weitet sich der Unterschied zum männlichen Leben aus. Da Gott bei der Schaffung von Frauen und Männern unterschiedliche Akzente setzte (vgl. 1. Mose 2,15b und 1. Mose 2,18), ist auch ein Unterschied im Wesen festzustellen.
- *Weibliche Sexualität ist anders* als männliche. Eine Frau muss sich öffnen, damit Sexualität stattfinden kann. Genauso wird sie sich in anderen Kommunikationsformen auch verhalten.
- *Frauen sind eher an Netzwerken orientiert* und leben vielleicht deshalb lieber in Harmonie mit ihrer Umgebung. Männer – das Ziel fest im Blick – sind eher hierarchiebetont und versuchen, sich ihre Umwelt passend zu machen. Gottes Reaktion beim Sündenfall von Adam und Eva (1. Mose 3,16f.) führt die unterschiedliche Akzentuierung der Schöpfung fort.
- *Ohnmachtsgefühle*, das Gefühl, ausgeliefert zu sein, scheint bei Frauen stärker zu sein als bei Männern. Das ist erklärbar mit den oben genannten Tatsachen. Das Ohnmachtsgefühl kann durch familiäre Festlegungen und durch eine falsche Theologie verstärkt werden. Allerdings übersehen Frauen oft die Möglichkeiten, die sie haben. Romano Guardini definiert Macht als die Möglichkeit, Realität zu verändern. In diesem Sinne haben alle Frauen Macht. Ziel der Veränderungen ist es dabei, Frauenspezifisches in neue Möglichkeiten zu integrieren.

Veränderungen einleiten und ausleben

Manche Frauen kommen mir vor, als ob sie in einem Kokon leben. Sie sind eingeeengt und festgelegt. Ich will dazu ermutigen, sich diesen Kokon anzusehen und heraus zu schlüpfen. Der Prozess ist manchmal unangenehm. Das Ziel ist wertvoll.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Schmetterling. Sie kennen die Freiheit, genießen Ihre Schönheit, kennen die Welt, helfen, dass Früchte entstehen und geben Leben weiter. Mit Ihrem ganzen Sein erfüllen Sie den Auftrag, den Ihnen Ihr Schöpfer gab. Sie sind dabei erfüllt von Freude und Zufriedenheit. Sie wissen, dass es Vielfalt auf dieser Welt gibt – und Sie als Schmetterling tragen Ihren Teil dazu bei. Sie wollen nicht mehr, als Ihren persönlichen Auftrag erfüllen und auch nicht weniger.

Um sich diesem erreichbaren Ziel nähern zu können, ist eine Analyse des *Ist-Zustandes* unumgänglich. Im Folgenden will ich einen Weg aufzeigen, der in die Freiheit führen kann. Schritt für Schritt vorzugehen, erleichtert das Vorankommen.

Schritt 1: Sich eingestehen: „Ich lebe in einem Kokon“

Freiheit zur Entfaltung haben Sie bisher gar nicht. Ihr Leben scheint auf enge Bahnen festgelegt zu sein. Diese Festlegungen können dabei unterschiedlicher Natur sein und verschiedene Ursachen haben. Manche Einengung geschieht durch andere Menschen, manche aber auch durch Sie selbst. Festlegungen äußern sich durch Gedanken wie zum Beispiel:

- „Was denken die andern?“
- „Mädchen machen das nicht.“
- „Mütter, die außer Haus arbeiten, kümmern sich nicht genug um ihre Kinder.“
- „Manche Berufe sind für Frauen nicht möglich.“
- „Ich bin nichts wert.“
- „Alles muss perfekt sein.“

Auch das Beobachten von anderen Frauen mit der Schlussfolgerung, wie Frauen wohl sein sollten, kann zu Festlegungen führen. Ebenso finden Festlegungen statt, ohne dass dazu frauenspezifische Realitäten nötig wären. Bitten Sie Gott, Ihre persönlichen Festlegungen aufzudecken. Die Veränderung beginnt bereits damit, dass Sie erkennen: „Ich bin eingezwängt.“

Schritt 2: Die vermeintliche Sicherheit als eine Scheinsicherheit akzeptieren

Manche Frauen haben ihre Festlegungen zwar erkannt, verharren aber freiwillig in den Zwängen. Sie haben Angst, ihre Harmonie und/oder Sicherheit zu verlieren. Diese Harmonie ist aber nur eine scheinbare Harmonie, und die geschätzten Sicherheiten sind bloß Scheinsicherheiten. In der Natur verderben Kokon und Schmetterling, wenn keine Weiterentwicklung stattfindet. Bei den Menschen ist es ähnlich: Frauen werden bitter, machen anderen Vorwürfe, werden zickig usw. Sich in Gott zu verankern, hat eine andere Dimension und Qualität – und andere Folgen. Dort erhalten wir Frieden statt Harmonie und wirkliche Sicherheit.

Schritt 3: Sich heraus beißen

Ein Schmetterling muss von sich aus beginnen, den Kokon aufzubrechen. So müssen auch Sie aktiv werden, um Ihre Festlegungen zu überwinden.

Nachdem Jesus zuerst alles für uns tat, ist es jetzt an uns zu handeln. Gott tut nichts für uns, was wir nicht selbst tun könnten. Wir sind nicht machtlos! Wenn wir im Kokon bleiben wollen, dann wird Gott uns nicht heraus zwingen. Er wird uns zwar ermutigen und um uns werben. Er will, dass wir beginnen, und er wird uns in die Freiheit begleiten.

Viele Kranke, von denen uns im Neuen Testament berichtet ist, werden von Jesus gefragt: „Willst du gesund werden?“ Erst wenn sie „Ja“ sagen, heilt Jesus sie.

Schritt 4: Sich jetzt entfalten können, aber nicht wissen, wie es geht

Aus dem Kokon befreit zu sein bedeutet, sich entfalten zu können. Zu diesem Zeitpunkt ist es noch ungewiss, wie das Bild der Frau, die es zu entfalten gilt, am Ende aussehen wird. Wir müssen ausprobieren, glätten, mit reifen Frauen reden, von ihnen lernen, Kraft kanalisieren und vieles mehr.

Das Alte verlassen zu haben und das Neue noch nicht klar zu erkennen, verunsichert zunächst und stört die Harmonie. Wer sich auf diesen Prozess einlässt, beweist Mut. Bitten Sie Gott um Mut und Führung in der Entfaltung.

Schritt 5: Mit der Freiheit umgehen lernen

Es kann sein, dass Sie jetzt eine große Leere empfinden. Sie haben zwar eine Reihe von Ideen, die Sie gerne umsetzen würden und auch könnten, wissen aber noch nicht, wie Sie Ihr Leben insgesamt gestalten wollen.

Lassen Sie sich in dieser Situation von Gott führen. Manche Frauen verbringen viel Zeit im Gebet. Andere lesen viel in der Bibel. Wieder andere suchen eine persönliche Beratung auf oder haben Gespräche mit dem Ehemann und/oder Freundinnen.

Die Neuerungen haben Einfluss auf den Ehemann. Er kann – von der neuen Entwicklung irritiert – Befürchtungen entwickeln. Eine Veränderung im Ehesystem durch die Ehefrau betrifft den Ehemann immer mit. Kommunizieren Sie deshalb viel miteinander!

Schritt 6: Die eigene Berufung leben

Wenn Sie wissen, was Sie tun wollen, wenn Sie also Ihre Berufung entdeckt haben, dann leben Sie diese! Wie gesagt: Zur Freiheit berufen zu sein im Sinne von Galater 5,1 bedeutet, Individualität unter der Autorität Gottes zu leben – als Gnade und als Verpflichtung als von Gott gewollte, geschaffene und begabte Frau.

Schritt 7: Mit Einsamkeit und/oder dem Neid derer umgehen, die im Kokon bleiben

Waren Sie im Kokon nicht auch einsam? Weil viele Frauen wie in einem Kokon lebten, fiel Ihnen die Einsamkeit bisher nicht so auf. Beziehungsorientierte Frauen leiden nun besonders darunter, diese Einsamkeit plötzlich zu spüren. Dieses Leiden kann neue Wege eröffnen. Bei mir sah ein neuer Weg so aus, dass ich einen kleinen Co-Mentoringkreis für Frauen gründete. Wir treffen uns zweimal im Jahr zum intensiven Austausch. Zwischendurch halten wir bei wichtigen Überlegungen und Entscheidungen über E-Mail oder Telefon Kontakt.

Nun zum Thema Neid. Neid unter Geschlechtsgenossinnen tut weh. Das Muster sieht meist so aus, dass wir Missgunst erleben und mit überhöhten Leistungen antworten. Oder wir fühlen uns durch Neid blockiert. Ich denke in diesem Zusammenhang oft über das Gleichnis von den anvertrauten Zentnern nach, wie es bei Lukas 19,11-27 bzw. bei Matthäus 25,14-30 überliefert ist. Die Knechte werden dazu aufgefordert, mit dem zu haushalten, was der Herr ihnen anvertraute. Er erwartet, dass sie ihre Aufgabe erfüllen. Wie im Gleichnis sind es auch heute von Frau zu Frau unterschiedliche Arbeitsmengen und -aufträge. Der Auftrag Gottes an uns darf nicht vom Neid anderer beeinflusst werden. Wir müssen uns davon freisprechen, weil Gott uns freispricht. Unseren Auftrag können wir mit Freude übernehmen.

Sprüche 31,10-31 beschreibt das Wirken einer Unternehmerin in unterschiedlichen Lebensbereichen. Luther überschrieb dieses Kapitel leider mit „Lob der tüchtigen Hausfrau“. Eine unverheiratete Frau war zu seiner Zeit nicht denkbar. Aus seiner Sicht konnte diese tüchtige Frau also nur eine Hausfrau sein. Wer sich jedoch inhaltlich mit dem Text beschäftigt, wird einer aktiven Unternehmerin begegnet.

Wer weiß, was alles in Ihnen steckt? Wecken Sie Ihre Chancen und Möglichkeiten. Wecken und leben Sie die Frau, die Gott in Ihnen sieht!

Ulrike Jooß

„Was tun wenn die eigene Kraft nicht reicht? Externe Kraftquellen dazu bitten!“ – Das ist ein Muster, das sich durch mein ganzes Leben zieht. Als ich 17 war, waren meine beiden Eltern sehr schwer krank. Ich fühlte mich überfordert mit der Gesamtverantwortung für mich, meinen jüngeren Bruder und die Fürsorge für meine Eltern. In dieser Not habe ich zum ersten Mal ganz bewusst Jesus Christus gebeten, mich durch sein Kraft und Weisheit zu tragen und zu führen. Das hat sich damals bewährt – und es bewährt sich bis heute.

Im Alltag der vergangenen 30 Jahre bin ich gewachsen, vor allem im unbedingten Vertrauen auf meinen Herrn. In beruflichen Herausforderungen, in Krankheitszeiten, durch Überlastungsphasen und bei Ratlosigkeit habe ich mir angewöhnt, ihn früh mit einzubeziehen, genauer auf seinen Rat zu hören und felsenfest auf seine klärende Gegenwart zu vertrauen. Das hat mein Leben reich gemacht: 25 Jahre erfüllte Ehe sind ebensowenig selbstverständlich wie unsere drei erwachsenen Kinder; zudem bin ich selbstständige Trainerin und Coach und kann als 1. Vorsitzende des Verbandes „Christen in der Wirtschaft“ Nutzen stiften.

Für Männer ist es oft leichter, ihren Lebensweg zu finden und zu verfolgen. Sie wählen ihr Fachgebiet und bleiben ab diesem Zeitpunkt konsequent auf das Ziel, auf die jeweils nächste Stufe der Karriereleiter konzentriert. Sie lassen es nur sehr ungern zu, dass ihr berufliches Leben durch das private bestimmt wird bzw. dass die Bedürfnisse ihrer Familie oder Freunde eine Veränderung ihrer Laufbahn erzwingen.

Für Frauen ist das anders. Immer wieder sind es gerade die Menschen in ihrer nächsten Umgebung, die den Freiheitsgrad für berufliche Aufgaben wesentlich mitbestimmen. Manche Frauen empfinden dies als eine sehr sinnvolle Aufgabe, andere beugen sich eher unfreiwillig der Notwendigkeit. Aber es bleibt eine weibliche Stärke, immer wieder andere Schwerpunkte in den einzelnen Lebensphasen setzen zu können und neuen Prioritäten Raum zu geben.

Ich bin davon überzeugt: Gott hat uns alles gegeben, was wir brauchen. Es lohnt sich, diese Begabungen zu *entdecken*. Ob Sie sich in stillen Stunden allein auf den Weg machen, mit Freunden sprechen oder auf die Reaktionen von Fremden achten – es gibt viele Zugänge

zu den eigenen Stärken. Nehmen Sie Jesus Christus mit auf diesen Weg. Bitten Sie ihn, dass er Ihnen aufzeigt, was er in Sie hineingelegt hat und wie er Sie einsetzen möchte.

Begeben Sie sich auf Ihre ganz persönlichen Entdeckungsreise. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen, mehr über Ihre Begabungen zu erfahren:

- *Vorlieben*
 - Bei welchen Aufgaben bzw. Situationen wird meine Begeisterung geweckt?
 - Was motiviert mich, mich zu engagieren?
 - Bei welchem Anblick leuchten meine Augen?
 - Welche Erfahrungen gaben mir neue Energie?
- *Wissen*
 - Welches Wissen habe ich angesammelt?
 - Warum gerade diese Mischung?
 - Wozu eignet es sich?
 - Was wäre eine gute Ergänzung?
 - Was interessiert mich noch darüber hinaus?
- *Herausforderungen*
 - Welche Aufgaben reizen mich?
 - Wo fängt meine Fantasie an zu laufen?
 - Was kostet mich viel Überwindung und Extra-Anstrengung?
- *Reaktionen von anderen*
 - Was trauen meine Freunde mir zu?
 - Wann fragen sie mich um Rat?
 - Welche meiner Fähigkeiten wird von anderen honoriert oder bezahlt?
- *Im Gespräch mit Gott*
 - Wenn ich im Gebet – auch unter Fasten – meine Anliegen, Wünsche und Begrenzungen vor Gott ausbreite: Auf was macht er mich immer wieder aufmerksam?
 - Bei welchen Themen spüre ich Dankbarkeit und Freude?
 - Wo bietet Gott mir Unterstützung an?
- *Lebensräume*
 - In welcher Umgebung fühle ich mich wohl?
 - Welche Utensilien (Kleidung, Ausstattung, Ambiente) gehören dazu?
 - Wie nah will ich andere Menschen an mich herankommen lassen?

■ *Verletzungen*

- Was hat mich in meinem Leben am meisten verletzt?
- Was ist mir dadurch sehr wichtig geworden?
- Wie kann ich genau an diesem Punkt andere in ihrem Leben unterstützen?

■ *Lebensbild*

- Welches Bild entsteht vor meinem geistigen Auge, wenn ich über mein Leben nachdenke?
- Welcher bildliche Vergleich taucht beim Nachdenken über mein Leben immer wieder auf?
- Was hat das mit mir selbst zu tun?
- Herr Jesus Christus, in welches Bild willst du mich entwickeln?

■ *Priorität*

- Wofür brennt mein Herz?
- Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?
- Wofür setze ich all meine Kraft gerne ein?

■ *Lesen*

- Welche Schilderungen faszinieren mich?
- Wann möchte ich am liebsten gar nicht mehr aufhören?
- Was regt meine Gedanken an und bewegt mich in meiner Fantasie noch lange?

■ *Reisen*

- Welche Landschaften, Kulturen und Lebensbedingungen ziehen mich an?
- Welche unerwarteten Entdeckungen habe ich dabei gemacht?
- Welche Gedanken löst das bei mir aus?

■ *Persönlichkeits- oder Gabentest*

Es gibt viele verschiedene Angebote. In Büchern und Seminaren, in Gemeinde oder Hauskreis können Sie Tests nutzen, um weitere Einblicke in Ihr Potenzial zu bekommen.

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt. (...) Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22,37-39). Diesen beiden Geboten hat Jesus Christus die oberste Priorität gegeben. Um diese Liebe zu leben, sind wir geschaffen. Und wer könnte das besser als wir Frauen? Unser Herr setzt auf uns. Er hofft auf uns. Stellen wir uns ihm ganz zur Verfügung. Seien wir Powerfrauen – ihm zur Ehre.