

# Durch die Unsicherheit von Veränderungen navigieren



Emily P. Freeman

Quelle: Instagram / emilypfreeman

Veränderungen können Angst machen, aber Emily P. Freeman zeigt, wie man mutig und bewusst durch Unsicherheiten navigieren kann. Mit gezielten Fragen und Reflexionen hilft sie dabei, Klarheit zu finden und auf das Herz zu hören.

Veränderung kann beängstigend sein. Emily P. Freeman, Autorin und Moderatorin des Podcasts [«The Next Right Thing»](#), kennt diese Ängste nur zu gut. In ihrer Arbeit hilft sie Menschen, ihren Weg durch die Unsicherheiten des Lebens zu finden und mutige Entscheidungen zu treffen.

Emily beschreibt die Angst vor Veränderung als eine tief verwurzelte menschliche Reaktion. «Veränderung kann wirklich beängstigend sein», weiss Emily P. Freeman aus eigener Erfahrung. «Wir wissen, was wir haben, aber wir wissen

nicht, was uns auf der anderen Seite erwartet. Selbst wenn das, was wir kennen, nicht perfekt ist, ist es zumindest vertraut.»

Diese Ungewissheit kann lähmend wirken, besonders wenn man sich an einem wichtigen Wendepunkt im Leben befindet.

## **Leben wie ein Haus voller Zimmer**

Emily P. Freeman vergleicht das Leben mit einem Haus voller Zimmer. Diese Räume repräsentieren verschiedene Aspekte unseres Lebens – von physischen Räumen wie Klassenzimmern und Fitnessstudios bis hin zu ideologischen Räumen wie Glauben oder politischen Ansichten.

In manche Räume werden wir hineingeboren, in andere haben wir uns hineingearbeitet. «Ein Teil unseres gesunden menschlichen Lebensrhythmus besteht darin, Räume zu verlassen und neue zu finden», beobachtet sie.

## **Die Frage nach dem richtigen Moment**

Woher wissen wir, wann es Zeit ist, einen Raum zu verlassen? Emily P. Freeman rät, sich einige wichtige Fragen zu stellen. «Fragen Sie sich, welche Ecken oder Teile des Raumes Sie meiden. Machen Sie Ausflüchte oder Zugeständnisse? Verteidigen Sie bestimmte Aspekte dieses Raumes vor sich selbst oder vor anderen?» Diese Fragen helfen dabei, ein klares Bild von der aktuellen Situation innerhalb eines Raumes oder Lebensbereiches zu bekommen.

Eine weitere wichtige Frage ist: «Was ist gut und schön an diesem Raum?» Selbst in Räumen, die wir vielleicht verlassen möchten, gibt es oft Dinge, die wir lieben. «Wenn die Zeit kommt, diesen Raum zu verlassen, ist es wichtig, mit offenen Augen zu gehen und sowohl das Gute als auch das Schwierige zu sehen», betont Freeman.

## **Gott wird Zukunft nicht vorenthalten**

Entscheidungen über wichtige Veränderungen im Leben fallen selten in einem einzigen Moment. Emily P. Freeman empfiehlt, sich auf die «nächste richtige Sache» zu konzentrieren.

«Gibt es einen kleinen Schritt, den ich heute tun kann, der mich in die richtige Richtung führt?» Sie betont, dass Gott immer bei uns ist und uns auf unserem

Weg unterstützt. «Gott nimmt uns unsere Zukunft nicht weg. Wir treffen unsere Entscheidungen nicht allein.»

## Frieden finden in unseren Entscheidungen

Emily P. Freeman stellt fest, dass viele Menschen Frieden in ihren Entscheidungen suchen. «Viele von uns wünschen sich Frieden mehr als alles andere. Aber was ist unsere Definition von Frieden?»

Sie erklärt, dass wahrer Frieden nicht die Abwesenheit von Unbehagen oder Konflikten ist, sondern ein inneres Wissen und eine innere Ganzheit. «Selbst wenn um uns herum Chaos herrscht, können wir im Einklang mit unseren wahren Werten und unserer Identität leben.»

## Täglich Gottes Spuren sehen

Tägliche Besinnung hilft Emily, inneren Frieden zu finden. «Eine meiner liebsten Gebetspraktiken ist der tägliche Rückblick, wenn ich abends zu Bett gehe. Ich schaue auf den Tag zurück und sehe, wo ich Gott bemerkt habe und was Gott in meinem täglichen Leben getan hat.»

Sie empfiehlt, sich mutig Veränderungen zu stellen und auf das Herz zu hören. Mit gezielten Fragen und überlegten Entscheidungen können wir mit Klarheit und Zuversicht durch die Unsicherheiten des Lebens navigieren. Oder in ihren Worten: «Was unendlich viel wichtiger ist als die Entscheidung selbst, ist die Person, die wir werden, während wir diese Entscheidungen treffen.»

*Zum Thema:*

[Den Glauben entdecken](#)

[Kampf mit der Furcht: Die Angst wie eine Krone tragen](#)

[Ahmedin aus Äthiopien: Innere Veränderung trotz äusserer Beständigkeit](#)

[Sydney McLaughlin-Levrone: «Was nun?» – die grosse Frage, wenn Ziel erreicht ist](#)

Datum: 19.07.2024

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[Glaube](#)

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)