

Kleine Schritte, grosse Kraft

Johannes Hartl für Fokus statt Dauerstress



Johannes Hartl

Quelle: <https://johanneshartl.org/>

In einer lauten Welt still und klar zu leben – das ist die Kunst, die Johannes Hartl in «Die Kraft eines fokussierten Lebens» lehrt. Sein Buch ist ein Wegweiser zu Sinn, Ruhe und echter Lebensvision.

Der Philosoph, Theologe, Speaker und Gründer des Augsburger Gebetshauses, Dr. Johannes Hartl, dessen Vorträge zu den Themen Sinn, Verbundenheit und Glaube im Internet von Hundertausenden angehört werden, verbindet Menschen quer über Konfessionsgrenzen hinweg und macht Glaubensthemen relevant und verständlich für heute.

In diesen Tagen ist im «Herder»-Verlag [sein neues Buch erschienen](#). Unter dem Titel «Die Kraft eines fokussierten Lebens» inspiriert Hartl in vier Kapiteln (Aktivierung, Muskelaufbau, Zur Ruhe kommen, Lebensrhythmus) die Leserinnen und Leser, in einem Zeitalter der Ablenkung den Fokus eines erfüllten Lebens nicht aus den Augen zu verlieren.

Grosse Kraft in kleinen Schritten

Johannes Hartl zeigt, warum in kleinen Schritten grosse Kraft steckt und wie jeder von uns die Kunst eines fokussierten Lebens erlernen kann. Inspiration hierzu findet Hartl sowohl in der modernen Psychologie als auch in den Weisheitstexten der Bibel. Doch Hartl geht es nicht nur um Disziplin und Techniken. Er ist überzeugt: «Langfristig wirklich verändern wird sich unser Leben nur mit einer Lebensvision, die wirklich trägt.»

Denn eine Vision ist das grosse Leitbild, Fokus liefert die Kraft, sie durch kleine Schritte zu verwirklichen. Zu seinem neuen Buch erklärt Johannes Hartl: «Fokussiertes Leben bedeutet, für das zu leben, was wirklich wichtig ist. Orientiert an den höchsten Werten. Der Mensch, der so lebt, hat Feuer in seinem Herzen.»

Fokus

Dazu begründet er: «Jesus sagt in seiner Bergpredigt: ‘Das Auge gibt dem Körper Licht. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein Körper hell sein.’ (Matthäus-Evangelium Kapitel 6, Vers 22) Etwas frei könnte man übersetzen: Das, worauf Du blickst, prägt Dich. Worauf Dein Fokus gerichtet ist, wird Dein ganzes Leben (sogar Deinen Körper) prägen.»

Via «Facebook» erklärte er, dass sein neuestes Werk «das bis jetzt am deutlichsten praxisnahe» seiner Bücher sei. Er habe das Buch geschrieben, weil «mir momentan fast nichts so wichtig erscheint wie dieses eine: FOKUS».

Dieser Artikel erschien zuerst [bei Promisglauben.de](#)

Zum Buch:

[Johannes Hartl – Die Kraft eines fokussierten Lebens](#)

Zum Thema:

[Mut zu Micro-Steps: Kleine Schritte – grosse Veränderungen](#)

[Jungtalent Addison Riecke: «Gott ist das Wichtigste in meinem Leben»](#)

[Festival Spring: Johannes Hartl: «Für Evangelisation braucht es Einheit»](#)

Datum: 20.05.2025

Autor: Markus Kosian

Quelle: promisglauben.de

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)

[Buch](#)