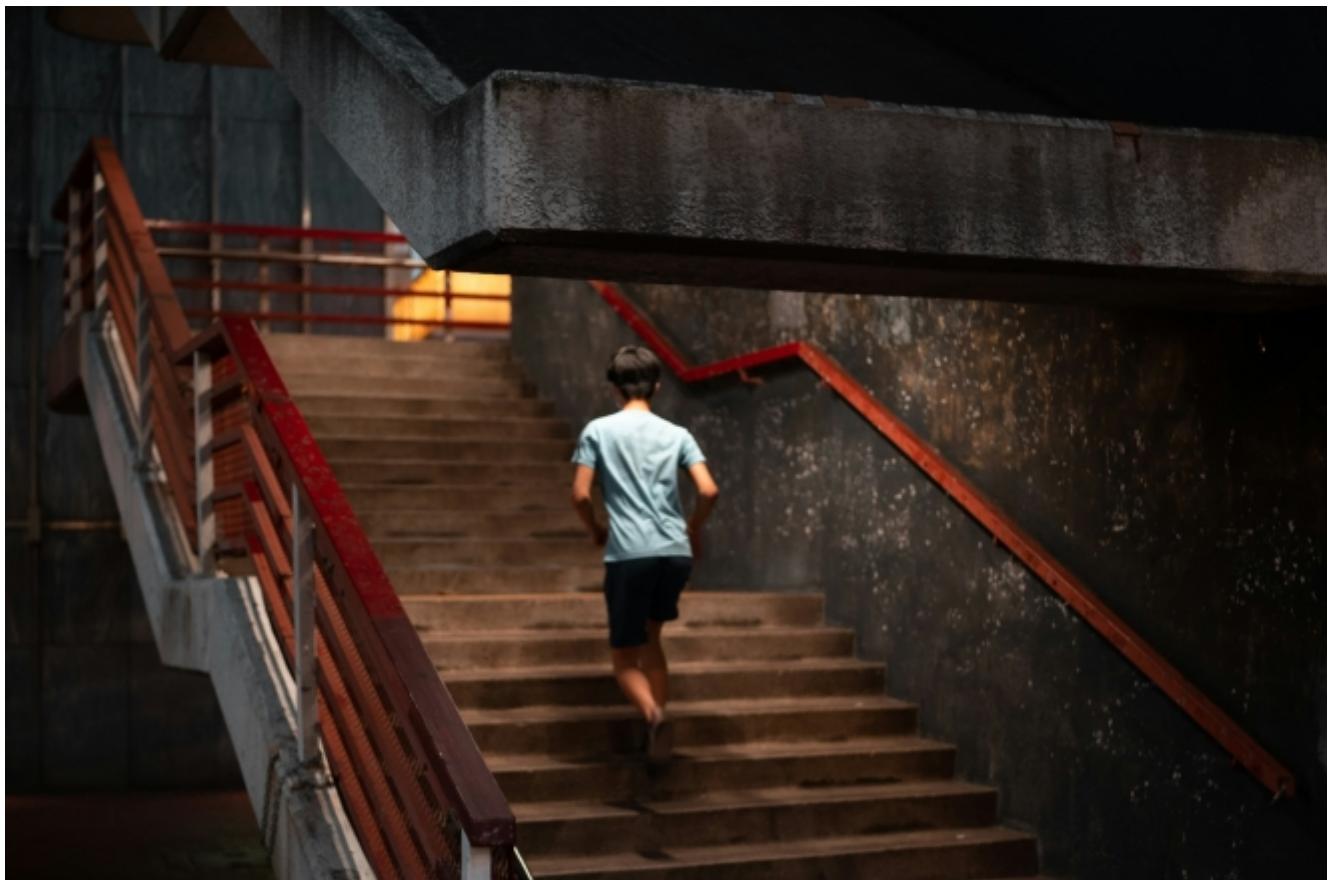


Mut zu Micro-Steps

Kleine Schritte - grosse Veränderungen



Ein Junge geht die kleinen Schritte bis nach oben

Quelle: Unsplash / Red John

Wer grosse Veränderungen will, muss sein ganzes Leben umkrempeln. Am besten auf einmal. Doch was sich scheinbar logisch anhört, funktioniert in der Praxis nicht. Tatsächlich bewirken viele kleine Gewohnheitsänderungen am meisten.

Eigentlich ist die Botschaft nicht neu. Sie steckt in Sprichwörtern, unserer eigenen Erfahrung und in zahllosen Beispielen. «Wie man einen Berg bezwingt? Schritt für Schritt – man muss nur irgendwann losgehen», heisst es. Ähnliches meint auch die Frage: «Wie isst man einen Elefanten? Stück für Stück.»

Beppo Strassenkehrer aus dem Buch «Momo» ist ein Meister dieser Strategie der kleinen Schritte. Er erklärt seiner Freundin, dass eine fast unendlich lange Strasse

stresst und zu grosser Eile verleitet, aber «man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat.»

Nicht zu viel vornehmen

Gerade christlich geprägte Menschen tun sich oft schwer mit diesem Gedanken an kleinschrittige Lösungen. Steht nicht in der Bibel über Gott: «Denn er sprach, und es geschah; er gebot, und es stand da»? ([Psalm 33, Vers 9](#)). Und beschreibt Jesus den Beginn des Lebens mit ihm nicht als eine einmalige Angelegenheit, vergleichbar mit einer Geburt: «Ihr müsst von Neuem geboren werden»? ([Johannes, Kapitel 3, Vers 7](#)).

Ja, es gibt diese Veränderungen «am Stück», die entweder durch eine Geburt oder eine Katastrophe geschehen, doch Charakter- und Verhaltensänderungen finden so nicht statt. Sie brauchen Übung, sind ein Prozess. Und wenn du je versucht hast, deine Ernährung von jetzt auf gleich umzustellen, weisst du, dass dies ohne gehörigen Druck von aussen nicht funktioniert. Dasselbe gilt für sportliche Aktivitäten und innere Einstellungen; man wird nicht auf Knopfdruck dankbar. Und es gilt auch für geistliche Dinge wie zum Beispiel das Gebet. Warum werden sie in der älteren christlichen Literatur wohl als «geistliche Übungen» bezeichnet? Weil sie Training brauchen und sich nicht auf einmal umsetzen lassen.

«Micro Habits» sind im Trend

In den letzten Jahren entstand in der Schnittmenge aus Business und Psychologie eine ganze Bewegung zu diesem Denken in kleinen Schritten: «Micro Steps» – kleine Gewohnheiten mit grosser Wirkung. Es grenzt schon an Religionsersatz, wenn behauptet wird, dass man damit alles erreichen kann, was man nur will. Wenn man diese Marketing-Theatralik abzieht, dann bleibt allerdings ein Weg, der vielversprechend aussieht.

Konkret: Du willst ordentlicher werden? Dann kannst du versuchen, deine gesamte Wohnung in einer Urlaubswoche auf den Kopf zu stellen, alles Störende wegzwerfen und alles andere zu ordnen. Wer es je probiert hat, weiss, dass es nicht funktioniert. Es sei denn, du warst schon vorher organisiert und ordentlich. Aber wenn du das grosse Ziel im Kopf behältst und dir immer wieder kleine

Schritte auf dem Weg dahin überlegst, dann kommst du wirklich vorwärts. Wenn du zum Beispiel jedes Mal, wenn du einen Raum verlässt, zwei Dinge zurück an ihren Platz stellst – und daraus eine echte Gewohnheit machst.

Kleine Schritte sind biblisch

Nach dem gleichen Prinzip kannst du übrigens an einem dankbaren Herzen arbeiten, dein Gebetsleben verbessern oder Predigen lernen. Manche mögen sich darüber ärgern, dass damit wieder einmal Management-Techniken auf das Glaubensleben angewandt werden. Aber stimmt das? Ist es nicht genau andersherum? An vielen Stellen der Bibel begegnet uns eine grosse Wertschätzung für kleine Schritte.

Der Prophet Sacharja spricht von umwälzenden Veränderungen und kündigt sie an mit den Worten: «Denn wer ist's, der den Tag geringer Anfänge verachtet?» ([Sacharja, Kapitel 4, Vers 10](#)). Jesus unterstreicht in einem Gleichnis über Verwalter, dass kleine Schritte geradezu Voraussetzungen für grössere Verantwortung sind: «Wer im Geringsten treu ist, der ist auch im Grossen treu.» ([Lukas, Kapitel 16, Vers 10](#)). Und Paulus legt seinem Schüler Timotheus nahe: «Übe dich in der Gottesfurcht!» ([1. Timotheus, Kapitel 4, Vers 7](#)) und unterstreicht damit das Prozesshafte des geistlichen Wachstums.

Nirgendwo in der Bibel ist von «Micro Steps» die Rede, aber das Denken, dass grosse Veränderungen aus vielen kleinen Schritten in die richtige Richtung bestehen, hat durchaus biblische Wurzeln. Und es ermöglicht Christen ein realistisches und gleichzeitig entspanntes Wachsen im Glauben.

Dieser Beitrag erschien im Februar 2022 auf Livenet.ch.

Zum Thema:

[Bill Staub im Livenet-Talk: «Geheime Tipps» zum Erfolg](#)

[Praktische Gebetstipps: «Eine Struktur hilft beim Beten»](#)

[Ankommen bei Gott: Gewohnheiten aufgleisen – ein Gedanken-Spaziergang](#)

Datum: 12.02.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)

Wissen
Ratgeber