



"Erhebe dein Haupt und sei guten Mutes"

Notizen und Abschriften der Sendung

Podcast Allgemeine Beschreibung:

Folge ihm: Ein *Komm, folge mir* Podcast mit Hank Smith & John Bytheway

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Vorbereitung auf Ihre wöchentliche "*Komm, folge mir*"-Lektion zu kurz kommt? Begleiten Sie die Moderatoren Hank Smith und John Bytheway, die Experten befragen, damit Ihr Studium des Kurses "*Komm, folge mir*" der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage nicht nur Spaß macht, sondern auch originell und lehrreich ist. Wenn Sie auf der Suche nach Hilfsmitteln sind, die Ihr Studium frisch, treu und unterhaltsam machen - ganz gleich, wie alt Sie sind -, dann besuchen Sie uns jeden Mittwoch.

Podcast-Episodenbeschreibungen

Teil 1:

Wie können positive Energie und Dankbarkeit unser Leben verändern? Begleiten Sie Dr. Craig Manning, wenn er die Vorteile des Glaubens, die Macht der Propheten und die Parallelen zum heutigen Leben erforscht.

Teil 2:

Dr. Craig Manning untersucht weiterhin die Ereignisse, die zum Erscheinen Jesu in der Neuen Welt führten, und wie Gebet, Demut und geistliche Vorbereitung zu einer dauerhaften persönlichen Bekehrung führen.

Zeitcodes:

Teil 1:

- 00:00 Teil I - Dr. Craig Manning
- 02:21 Lebenslauf von Dr. Craig Manning
- 04:35 *Komm, folge mir* Handbuch
- 05:26 Menschliches Bewusstsein und Wahrheit
- 10:08 Das Geschäft des Gadianton mit dem Betrug
- 12:21 Nephi 1 - Keine Religionsfreiheit
- 14:04 Negativität und die Auswirkungen von Angst auf das Gehirn
- 16:53 Christusähnlich werden und eine Lernmentalität
- 21:50 Die vorübergehenden und langfristigen Auswirkungen von Wut
- 23:15 Biblische Wahrheit und die NBA
- 25:19 3 Nephi 1:7 - Das Zeichen von Samuel, dem Lamaniten
- 26:15 Spezifische Sprache und der Heilige Geist
- 29:22 3 Nephi 1:12-14 - Seid guten Mutes
- 33:06 Die Macht der Besonderheit und der Dankbarkeit
- 37:07 Wandern, Propheten und Angst
- 41:55 3 Nephi 1:16-22 Die Wahrheit sprechen
- 44:14 3 Nephi 2 - Die Menschen vergessen die Zeichen und sind ungläubig
- 49:05 Leben rund um die Wahrheit
- 50:46 Die Wichtigkeit, die Wahrheit zu sagen
- 52:39 "Die Macht der Worte" von Craig Manning
- 56:10 Prüfen Sie die Fakten
- 58:13 Ist das richtig?
- 1:01:14 Ende von Teil 1 - Craig Manning

Teil 2

- 00:00 Teil II - Dr. Craig Manning
- 00:07 3 Nephi 3:1-7 - Ein Brief und eine Lektion
- 03:27 Die Trägheit der Arroganz
- 07:01 3 Nephi 3:9-11 - Freunde und Feinde verwechseln
- 08:51 3 Nephi 3:12-25 - Geistige Vorbereitung zuerst
- 11:43 Bescheidenheit und Kontrolle in der Führung
- 13:44 Aggression negiert den Erfolg
- 16:16 Durchsetzungsfähig vs. aggressiv
- 18:29 Top-down-Informationen und disziplinierte Gedanken
- 23:53 Räumliches Bewusstsein
- 25:39 3 Nephi 4:1-7 - Nur Gott fürchten
- 30:14 3 Nephi 4:10-14 - Alles Hut, kein Vieh

- 32:21 3 Nephi 4:18-33 - Dankbarkeit für die Errettung
- 35:33 3 Nephi 5-7 Wie man sich auf die Ankunft von Jesus vorbereitet
- 36:00 3 Nephi 7:12-13 - Ein lebenslanger Jünger Christi werden
- 39:51 Mormonen als Jünger und persönliche Missionen
- 41:31 3 Nephi 6:13-14 - Stolz und Unterricht
- 44:48 3 Nephi 7:5-8 - Geheime Kombinationen
- 48:42 3 Nephi 7:21 - Dauerhafte Bekehrung
- 49:20 Dr. Manning berichtet von der Macht des Gebets
- 54:21 Ende von Teil II - Dr. Craig Manning

Referenzen:

Anderson, Ronald D. "Leitwörter in Helaman und 3 Nephi". Leitwörter in Helaman und 3 Nephi . Zugriff am 10. September 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/leitwörter-helaman-3-nephi>.

Baker, Bob. "Jerry Seinfelds Produktivitäts-Hack: Don't Break the Chain!" Medium, 2. Juni 2024. <https://mrbuzzfactor.medium.com/jerry-seinfelds-productivity-hack-don-t-break-the-chain-8d1944b8323d>.

Bytheway, John. "Farm Wisdom for City Folks: Was wir verpasst haben, weil wir in der Stadt aufgewachsen sind". Deseret Book: Bücher, DVDs, Musik, Kunst und mehr für LDS-Familien - Deseret Book. Zugriff am 10. September 2024. <https://www.deseretbook.com/product/P5069739.html>.

Collins, Jim. "Amazon.com: Good to Great: Why Some Companies Make the Leap...and Others Don't ." Amazon - Good to Great: Why Some Companies Make the Leap ... and Others Don't. Accessed September 10, 2024. <https://www.amazon.com/Good-Great-Some-Companies-Others/dp/0066620996>.

Elder Dale G. Renlund aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Stärkere und engere Verbindung zu Gott durch mehrere Bündnisse". BYU Speeches, 29. Juli 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/dale-g-renlund/stronger-and-closer-connection-to-god-through-multiple-covenants/>.

Elder Dale G. Renlund aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Der kraftvolle, tugendhafte Zyklus der Lehre Christi". Generalkonferenz April 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 7. April 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/43renlund?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Kein Platz mehr für den Feind meiner Seele". Generalkonferenz April 2010 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 2010. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/04/place-no-more-for-the-enemy-of-my-soul?lang=eng>.

Elder Neal A. Maxwell aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "The Inexhaustible Gospel" (Das unerschöpfliche Evangelium). BYU Speeches, 26. März 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/inexhaustible-gospel/>.

Elder Richard G. Scott aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Frieden des Gewissens und Frieden des Geistes". Generalkonferenz Oktober 2004 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/peace-of-conscience-and-peace-of-mind?lang=eng>.

Elder Robert D. Hales aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Understandings of the Heart". BYU Speeches, 15. März 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/robert-d-hales/understandings-heart/>.

Fitzgerald. "Der große Gatsby von F. Scott Fitzgerald." Projekt Gutenberg, 2. Februar 2024. <https://www.gutenberg.org/ebooks/64317>.

"Bischof Causse und Olympioniken sprechen von Frankreich aus zu Jugendlichen in ganz Europa". News Release - newsroom.churchofjesuschrist.org, July 23, 2024. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/paris-olympics-bishop-causse-peter-vidmar-jimmer-fredette-devotional>.

Garamond, Jim. "Bin Laden auf See begraben, sagt ein Offizieller". Air Force. Zugriff am 10. September 2024. <https://www.af.mil/News/Article-Display/Article/113451/bin-laden-buried-at-sea-official-says/>.

George, Bill. "True North". Bill George, 11. Januar 2023. <https://billgeorge.org/book/true-north>.

Hilton, John. "Klasse 38 - 3 Nephi 1-7: Vorbereitung auf die Wiederkunft Christi." John Hilton III, 24. Juni 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-38-3-nephi-1-7-preparing-for-christs-return/>.

Hinckley, Präsident Gordon B. "Der Rat und das Gebet eines Propheten für die Jugend". The Ensign April 2001 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. April 2001. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2001/04/a-prophets-counsel-and-prayer-for-youth?lang=eng>.

Manning, Craig. "Der furchtlose Geist". Dr. Craig Manning RSS. Zugriff am 10. September 2024. <https://thefearlessmind.com/>.

Manning, Craig. "The Power of Your Words." BYU Speeches, 11. Juli 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/craig-manning/power-words/>.

"Psychische Gesundheit - Lebenshilfe". Mental Health. Accessed September 10, 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/life-help/mental-health?lang=eng>.

"Nova | Einstein's Big Idea | Einstein-Zitate (Non-Flash)." PBS - NOVA. Accessed September 10, 2024. <https://www.pbs.org/wgbh/nova/einstein/wisd-nf.html>.

"Perpetual Education Fund". Self-Reliance Resources - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1. Januar 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/perpetual-education-fund-for-self-reliance/perpetual-education-fund?lang=eng>.

"Predige mein Evangelium: A Guide to Sharing the Gospel of Jesus Christ." Homepage - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Januar 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/preach-my-gospel-2023?lang=eng>.

Präsident Dieter F. Uchtdorf Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft. "A Matter of a Few Degrees". Generalkonferenz April 2008 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/04/a-matter-of-a-few-degrees?lang=eng>.

Präsident Ezra Taft Benson Präsident der Kirche. "Der Besuch des Erlösers in Amerika". Generalkonferenz April 1987 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 1987. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1987/04/the-saviors-visit-to-america?lang=eng>.

Präsident Russell M. Nelson von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "As We Go Forward Together." Botschaft der Ersten Präsidentschaft - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. April 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/04/as-we-go-forward-together?lang=eng>.

Präsident Russell M. Nelson Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel. "Freude und geistiges Überleben". Generalkonferenz Oktober 2016 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Riddle, Chauncey C. "Tage der Bösartigkeit und der Rache: Analyse von 3 Nephi 6 und 7". Tage der Bosheit und der Rache: Analyse von 3 Nephi 6 und 7. Zugriff am 10. September 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/days-wickedness-vengeance-analysis-3-nephi-6-7>.

"16. bis 22. September: 'Erhebt euer Haupt und seid guten Mutes'. 3 Nephi 1-7." Komm, folge mir - Handbuch - 16. bis 22. September: "Erhebe dein Haupt und sei guten Mutes." 3 Nephi 1-7, 1. Januar 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/38?lang=eng>.

"Sokrates". Pursuit of Happiness, 10. April 2023. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/socrates/>.

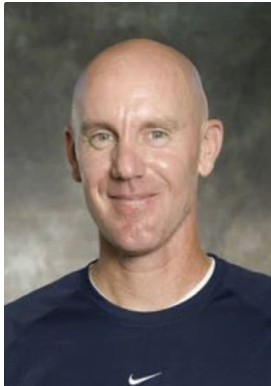
"Was ist lösungsfokussierte Therapie?" SolutionFocused Therapy Institute, 21. April 2022. <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>.

Wilcox, S. Michael. "Die vierte Wache: Wie sich die Geschichte von Christus, der auf dem Wasser geht, wunderbar auf unser Leben anwenden lässt." LDS Living, März 26, 2019.

<https://www.ldsiving.com/the-fourth-watch-how-the-story-of-christ-walking-on-the-water-applies-beautifully-in-our-lives/s/90245>.

Yocum, Lester. "Samuel der Lamanit". Kunstkatalog zum Buch Mormon. Zugriff am 10. September 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/samuel-the-lamanite-8/>.

Biografische Informationen:



Bildung

Dr. Craig Manning erwarb seinen Bachelor-Abschluss in Psychologie an der Brigham Young University (1995), einen Master-Abschluss in Psychologie (2000) und einen Dokortitel in Sportpsychologie (2006) an der University of Utah. In seiner Doktorarbeit untersuchte Dr. Manning die Attributionen von Sportlern in allen Sportarten. Aus dieser Studie gingen zwei Publikationen hervor.

Spielende Karriere

Nach Beendigung seiner Spielberechtigung wurde Dr. Manning als Vollzeit-Assistenztrainer an der BYU angestellt. Nach vier Jahren als Assistenztrainer (zwei Jahre bei den Herren und zwei Jahre bei den Damen) wurde Dr. Manning zum Cheftrainer des Damentennisteam der Brigham Young University ernannt. Zu dieser Zeit war Craig einer der jüngsten Cheftrainer in der Division 1 des Landes. In seinen 10 Jahren als Cheftrainer hat das Damenteam der BYU vier Titel in der Mountain West Conference gewonnen. Dr. Manning wurde dreimal als Trainer des Jahres der Mountain West Conference ausgezeichnet (2001, 2005, 2007) und erhielt 2005 auch die Auszeichnung als NCAA-Regionaltrainer des Jahres.

Heimatstadt

Canberra, Australien

Persönlich

Spielte als Amateur auf der Profi-Tour, bevor er für das Männer-Tennisteam der BYU spielte. Vor seiner Ernennung zum Sportpsychologen war er 10 Jahre lang Cheftrainer der Damenmannschaft der BYU. Dr. Manning verbringt gerne Zeit mit seiner Familie, spielt Tennis, sieht sich Filme an und ist ständig auf der Suche nach der Wahrheit. Er ist mit der ehemaligen McKenzie Baird verheiratet, und sie haben vier Kinder, die das Licht seines Lebens sind.

Zeugnisse

Dr. Craig Manning ist ein seltener Spezialist für Leistungsverbesserung. Seine Ausbildung umfasst mehrere Hintergründe, die eine Fülle von Wissen und Verständnis für die verschiedenen Komponenten, die zu hoher Leistung führen, zur Verfügung gestellt haben. Dr. Manning hat sowohl auf College- als auch auf Profi-Ebene Tennis gespielt; er hat ein Division-1-Tennisprogramm der BYUs trainiert, das er zu einem nationalen Top-20-Programm aufgebaut hat, und er hat an einem der besten Doktorandenprogramme des Landes studiert. Diese Qualifikationen sind in diesem Bereich einzigartig und verleihen Dr. Manning Erfahrung auf höchstem Leistungsniveau aus der Perspektive eines Spielers, Trainers und Doktors der Philosophie.

Sportlicher Hintergrund

In den späten 80er Jahren reiste Dr. Manning um die Welt und spielte als Amateur auf der professionellen Tennistour. Er reiste, trainierte und spielte mit vielen der weltbesten Profis, darunter Pat Rafter und Wayne Arthurs, und besuchte dabei Länder wie Frankreich, Belgien, Deutschland, die Schweiz, Österreich, Ungarn und Holland. Dr. Manning spielte anschließend an der Brigham Young University in der Division 1 des College-Tennis.

Hinweis zur fairen Nutzung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* kann urheberrechtlich geschütztes Material verwenden, dessen Verwendung nicht immer ausdrücklich vom Urheberrechtsinhaber genehmigt wurde. Dies stellt eine "faire Nutzung" dar und jedes solche urheberrechtlich geschützte Material, wie in Abschnitt 107 des US-Urheberrechtsgesetzes vorgesehen. In Übereinstimmung mit Titel 17 U.S.C. Abschnitt 107 wird das Material dieses Podcasts öffentlich und ohne Gewinn für die Öffentlichkeit oder das Internet für Kommentare und nicht gewinnorientierte Bildungs- und Informationszwecke angeboten. Gemäß Abschnitt 107 des Copyright Act von 1976 ist eine faire Nutzung" für Zwecke wie Kritik, Kommentare, Nachrichtenberichterstattung, Lehre, Wissenschaft und Forschung zulässig. In solchen Fällen ist eine faire Nutzung zulässig.

Es werden keine Urheberrechte beansprucht.

Die Inhalte werden zu Studien-, Forschungs- und Bildungszwecken ausgestrahlt.

Der Fernsehveranstalter erzielt keinen Gewinn aus den gesendeten Inhalten. Dies fällt unter die "Fair Use"-Richtlinien: www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Anmerkung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* ist weder mit der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage noch mit der Brigham Young University verbunden. Die in den einzelnen Episoden geäußerten Meinungen geben ausschließlich die Ansichten des Gastes und der Podcaster wieder. Auch wenn die vorgestellten Ideen von den traditionellen Auffassungen oder Lehren abweichen können, stellen sie keine Kritik an den Führern, der Politik oder den Praktiken der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dar.



- Hank Smith: 00:00:04 Hallo, alle zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von followHIM. Mein Name ist Hank Smith. Ich bin hier mit meinem Co-Moderator, John Bytheway, der guten Mutes ist. John, das ist 3 Nephi 1:13, "Erhebe dein Haupt und sei guten Mutes". Außerdem haben wir unseren wunderbaren Gast, Dr. Craig Manning, bei uns. John, wir sind in [3 Nephi](#). Wir haben ein neues Buch erreicht. Wir haben drei Lektionen aus dem Buch Helaman behandelt. Wir beginnen jetzt das Buch aller Bücher, wie ich es nennen würde. Woran denken Sie, wenn wir mit diesen ersten Kapiteln beginnen?
- John Bytheway: 00:00:36 Ich frage mich, ob diese Menschen eine Ahnung davon hatten, was auf sie zukommt. Wenn ich das sage, denke ich: "Ja, das hatten sie, wenn sie auf Samuel den Lamaniten gehört hätten, denn er war sehr genau. Vielleicht hatten sie eine Vorstellung von dem, was kommen würde, aber als es dann tatsächlich geschah, waren die Leute erstaunt und fielen überall in diesem Buch um.
- Hank Smith: 00:00:55 Mir gefällt, was du gerade gesagt hast, John. Wir wissen auch nicht, was auf uns zukommt. Ich weiß nicht, ob irgendjemand gedacht hat: "Hey, wisst ihr, was in den nächsten paar Jahrzehnten passieren wird?" Und dann passiert es, und es ist gewaltig. Alles ändert sich. Wie ich schon sagte, John, wir sind heute bei Dr. Craig Manning. Craig, während Sie 3 Nephi 1-7 vorbereitet haben, was denken Sie da? Wohin wollen Sie gehen?
- Dr. Craig Manning: 00:01:23 Ich gehe immer auf die mentale Seite der Dinge. Ich denke, das ist es, was der Glaube ausmacht: starke Gedanken zu haben und sich nicht um die Ungewissheit der Zukunft zu sorgen, sondern zu wissen, dass all diese Zeichen und all diese Propheten, was sie uns gesagt haben, und diesen Glauben zu haben, dass es irgendwann Konsequenzen dafür geben wird, gute und schlechte, abhängig von unseren Entscheidungen und den Gewohnheiten, die wir schaffen, und dass man sieht, was kommen wird und dass es tatsächlich passiert. Wenn du die richtigen Dinge getan hast, denkst du: "Es ist gut, dass ich diese

Dinge getan habe. Ich fühle mich schlecht für die Leute, die es nicht getan haben, aber das sind jetzt die Konsequenzen einer langen Zeit." Ich denke immer: "Okay, wir haben also diesen Glauben, wir glauben das und wir tun diese Dinge, und wenn dann etwas passiert, kann man sagen: "Okay, deshalb hatten wir diesen Glauben, denn jetzt spüren wir die Konsequenzen all dieser kleinen Entscheidungen, die sich im Laufe der Zeit summieren."

Hank Smith: 00:02:11 Ich muss meine Kinder oft daran erinnern: "Konsequenzen sind nicht immer negativ. Wir geben den Konsequenzen einen negativen Klang. Sie können sehr positiv sein. Sie können wirklich gut sein."

Dr. Craig Manning: 00:02:19 Ganz genau. Ja.

Hank Smith: 00:02:21 John, Dr. Manning war noch nie in unserer Sendung, aber er wurde uns wärmstens empfohlen, also freuen wir uns auf ihn, aber er braucht eine Einführung, und das können Sie gut.

John Bytheway: 00:02:32 Ich habe etwa in der dritten Klasse lesen gelernt, also bin ich gut darin. Als ich mir die Tabelle anschaute und Craig Manning sah, dachte ich: "Moment, ist das der Typ, der [Fearless Mind](#) Typ?" Denn ich bin von Sportpsychologie fasziniert. Ich bin fasziniert von einem Mann an der Freiwurflinie, dem 20.000 Leute Dinge sagen, die nicht in diesem Buch stehen, und der sich konzentrieren und werfen kann. Ich bin erstaunt, wie man das mental schafft.

00:03:02 Ich war wirklich begeistert, als ich Dr. Manning hier sah, und er war tatsächlich 10 Jahre lang der Cheftrainer der BYU-Frauen im Tennis. Er hat einen Bachelor-Abschluss in Psychologie von der BYU, einen Master-Abschluss in Psychologie und einen Dokortitel in Sportpsychologie von der University of Utah. Er ist Cheftrainer des BYU-Damen-Tennisteam und hat in den 10 Jahren als Cheftrainer des BYU-Damen-Tennisteam vier Mountain West Conference-Titel gewonnen. Er wurde dreimal als Mountain West Conference Coach of the Year ausgezeichnet und erhielt 2005 auch die Auszeichnung NCAA Regional Coach of the Year. Es macht so viel Spaß, vertrauenswürdigen Menschen aus so vielen verschiedenen Fachgebieten auf der ganzen Welt zuzuhören, einschließlich der Sportpsychologie. Herzlich willkommen, Dr. Manning, danke, dass Sie heute bei uns sind.

Dr. Craig Manning: 00:03:49 Ja, danke an Sie beide. Ich liebe alles, was ihr macht. Ich verfolge euch schon eine Weile, also weiß ich die Einladung zu schätzen, und ich liebe es auch, über die Schriften und die

Wahrheit zu sprechen. Übrigens, beim Tennis kommt alle Intelligenz von den Tennisspielergebnissen, es gibt also einige Studien, mit denen ich versuchen kann, das zu untermauern, auch aus anderen Bereichen. Aber ja, nein, ich liebe das Tennisspiel. Es ist großartig für mich gewesen.

- Hank Smith: 00:04:09 Mein Vater war Profigolfer und wir haben auf dem Golfplatz die Lektionen des Lebens gelernt. Ich bin sicher, Sie haben das Gleiche mit Tennis gemacht.
- Dr. Craig Manning: 00:04:17 Ja, meine Kinder werden davon krank, aber ja, das ist richtig.
- John Bytheway: 00:04:20 Hank, eines meiner Lieblingszitate beim Golf lautet: "Das Einzige, was beim Golf zählt, ist der nächste Schlag." Das ist so gut. Man macht sich keine Gedanken über den Bogey am letzten Loch. Man macht sich keine Gedanken über den Sand, der aufgewirbelt wird, den nächsten Schlag. Warte, lass mich nicht damit anfangen.
- Hank Smith: 00:04:35 Sie und Craig werden heute wahrscheinlich eine Menge Spaß mit Ihren Sportanalogien haben. Craig, ich werde aus dem Handbuch "Come, Follow Me" vorlesen, bevor wir loslegen. Das Handbuch ist so gut geschrieben, dass ich denke, es ist ein guter Anfang. Dies ist [3 Nephi 1-7](#), der Titel der Lektion: Erhebe dein Haupt und sei guten Mutes. "In mancher Hinsicht war es eine aufregende Zeit, an Jesus Christus zu glauben. Die Prophezeiungen erfüllten sich - große Zeichen und Wunder unter den Menschen deuteten darauf hin, dass der Erlöser bald geboren werden würde. Andererseits war es für die Gläubigen auch eine ängstliche Zeit, denn trotz all der Wunder bestanden die Ungläubigen darauf, dass die Zeit für die Geburt des Erlösers vorbei sei. Diese Leute verursachten einen großen Aufruhr im ganzen Land und setzten sogar ein Datum fest, an dem sie alle Gläubigen töten wollten, falls das von Samuel dem Lamaniten prophezeite Zeichen - eine Nacht ohne Dunkelheit - nicht eintreten würde.
- 00:05:26 In dieser schwierigen Situation schrie der Prophet Nephi im Namen seines Volkes mächtig zu seinem Gott. Die Antwort des Herrn ist für jeden inspirierend, der mit Verfolgung oder Zweifeln konfrontiert ist und wissen muss, dass das Licht die Dunkelheit besiegen wird. 'Erhebt euer Haupt und seid guten Mutes; ... ich werde alles erfüllen, was ich durch den Mund meines heiligen Propheten habe sprechen lassen.'" Wunderschön, ein Auftakt zu einem großartigen Film. Also Craig, übernimm das Kommando und führe uns. Wohin willst du gehen?

- Dr. Craig Manning: 00:05:56 Wir sprechen hier wirklich über den menschlichen Geist. Und das menschliche Bewusstsein ist etwas, das wir nicht sehr viel untersucht haben, weil es so grundlegend subjektiv und dynamisch ist. 100 Jahre lang haben wir in der Wissenschaft davor zurückgeschreckt, das menschliche Bewusstsein wirklich zu untersuchen. Menschliche Gedanken sind unsere Selbstgespräche, und Selbstgespräche bestehen aus unseren Worten. Der Geist ist dynamisch. Er ist immer in Bewegung. Sie sind immer in Bewegung. Wenn Sie nicht verarbeiten, sind Sie tot. Wie funktioniert der Verstand eigentlich im Kern? Das menschliche Denken ist Sprache, nicht wie Sprache, es ist Sprache. Die Art und Weise, wie Sie denken, ist die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen, Ihr Selbstgespräch, daher sind Ihre Worte entscheidend. Und wie oft spricht der Herr im Evangelium über Worte? Und Sie haben festgestellt, dass die Worte des Herrn und wie wichtig diese Worte sind, und das ist die Wurzel des menschlichen Denkens, unsere Worte und unsere Wortwahl.
- 00:06:51 Was wir in 3 Nephi 1-7 sehen, ist, dass es viele Ungläubige und viele Gläubige gibt, und das führt zu dieser Polarisierung, von der [Präsident Nelson](#) immer wieder spricht. Und ich sehe das gleiche Muster auch in unserer eigenen Gesellschaft, in der es diese ganze Polarisierung in der Welt gibt und die Menschen sich von der Religion abwenden. Und eines der Dinge, die ich in meinem Bereich erlebe, ist, dass ich manchmal zu Menschen in der Sport- oder Geschäftswelt oder in welchem Umfeld auch immer sage: "Aber Sie brauchen Wahrheit. Die Wahrheit ist entscheidend für Ihr Leben, um geistige Gesundheit und mentale Stärke zu erlangen. Wahrheit ist entscheidend, und so stellt man Wahrheit her." Das ist der Grund, warum ich das Evangelium so sehr liebe. Ich bin nicht damit aufgewachsen. Ich bin ein Konvertit und bin der Kirche wegen der Wahrheit beigetreten. Ich erinnere mich an die Kirche, weil ich mich dazu entschlossen habe, weil so viel Wahrheit im Evangelium steckt und es aus meiner Sicht die Grundlage des Lebens ist.
- John Bytheway: 00:07:40 Ich finde es toll, dass die Lehre und Bündnisse uns diese Definition von Wahrheit geben, die Erkenntnis der Dinge, wie sie sind und wie sie waren und wie sie kommen werden. Und dann, vor ein paar Wochen, Hank, Jakob 4, fügt Jakob ein Wort hinzu, das so perfekt in unsere Zeit passt, wie Sie sagten, Craig: "Der Geist spricht die Wahrheit, deshalb spricht er von den Dingen, wie sie wirklich sind." Ich liebe das: "Und die Dinge, wie sie wirklich sein werden."
- Dr. Craig Manning: 00:08:07 Das gefällt mir, John, denn wenn wir uns nach innen zum Heiligen Geist wenden, finden wir die Wahrheit. In der

Wissenschaft braucht man mehrere Datenpunkte, um die Wissenschaft zu zitieren, mehrere Datenpunkte, um Zuverlässigkeit zu beweisen. Nun, mehrere Datenpunkte bedeuten, dass man Zeugen braucht. Nun, wie viele? Und Hank, du und ich haben darüber gescherzt, bevor wir mit der Aufnahme begonnen haben. Nun, technisch gesehen habe ich gerade das Profil für den NBA-Draft mit dem NBA-Team erstellt, mit dem ich zusammenarbeite, und am Tag vor dem Draft treffe ich mich mit dem GM und bespreche die Leute, die wir meiner Meinung nach dopen sollten, und einige, bei denen wir vielleicht vorsichtig sein sollten. Und eines der Dinge, die ich gesagt habe, ist: "Wir haben mehrere Datenpunkte, warum wir diese Person dopen sollten, wir haben mehrere Datenpunkte, warum wir diese beiden wahrscheinlich nicht dopen sollten."

00:08:47 Und er sagt zu mir, weil er selbst auch ein religiöser Mensch ist, und er sagt: "Warum sagst du das immer wieder?" Und ich sagte: "Sehen Sie, im Buch Mormon stehen vorne drei Zeugen." Und ich sagte: "Wenn drei Zeugen oder die Übersetzung, dass zu, wir haben drei Datenpunkte. Wenn das für Gott gut genug ist, dann ist das auch für mich gut genug. Drei Zeugen sind ein Muster der Wahrheit." Und das liebe ich. Das ist Logik. Drei Datenpunkte sind wirklich stark und geben Ihnen die Sicherheit und die geistige Stabilität, um das Risiko der Angst und der Beunruhigung, die so viele Menschen vom geistigen Standpunkt aus empfinden, wirklich zu mindern.

Hank Smith: 00:09:23 Das gefällt mir, und ich wette, wir haben gerade einen Haufen NBA-Fans aufhorchen lassen. "Moment, was? Wer ist diese Woche unser Gast?"

John Bytheway: 00:09:30 Hier ist ein Gruß an [Elder Uchtdorf](#). Als ich Flugunterricht nahm, gab es doppelte Instrumente auf beiden Seiten. Man hat seinen künstlichen Horizont hier drüben und einen künstlichen Horizont hier drüben, aber was ist, wenn einer von beiden falsch ist? Es gibt immer ein drittes, denn das ist der entscheidende Faktor, damit man drei Zeugen dafür hat, ob die Instrumente das Richtige sagen. Und ich habe immer gedacht: "Wie cool, dass da nicht zwei, sondern drei im Cockpit sitzen."

Dr. Craig Manning: 00:10:01 Ich liebe das. Das wusste ich gar nicht. Das ist so großartig.

Hank Smith: 00:10:04 Craig, wie sollen wir durch diese Kapitel gehen?

Dr. Craig Manning: 00:10:08 Für mich insgesamt, nur für eine Minute, die Gadianton Räuber, was ist die Wurzel ihrer Probleme dort? Nun, sie lügen und täuschen ganz einfach. Die Illusionen, das sind die Werkzeuge des Gegners, Illusion und Täuschung. Und das ist das Gegenteil

von Wahrheit. So viele Menschen sagen: "Das ist meine Wahrheit, das ist die große Modeerscheinung in der Welt. Nein, es gibt nur eine Wahrheit. Es gibt eine Wahrheit, die unabhängig von uns allen ist. Das ist die übergeordnete Sache, die ich in 3 Nephi 1-7 sehe: Die Menschen bewegen sich eher in Richtung Überlebensmodus als in Richtung Blütezeit. Und wenn wir uns in diese Richtung bewegen und die Zivilisation, die Logik, das rationale, vernünftige, logische Denken verlieren, wenn wir das verlieren und aufhören, zusammenzuarbeiten, dann fängt es mit den Gadianton-Räubern an und dann mit den geheimen Kombinationen, denn es bringt nichts Gutes, Dinge geheim zu halten.

00:10:58 Wenn wir uns in diese Richtung bewegen, verlieren wir diese Höflichkeit und wir arbeiten nicht zusammen, was meiner Meinung nach das Gesetz der Weihe ist. Wir leben nicht auf dieser höheren Ebene, wir sind immer noch im Überlebensmodus, und der Überlebensmodus ist einfach die Kampf- oder Fluchtreaktion. Das ist normal, aber wenn sich alle in diesem Zustand der Angst befinden, fallen wir alle in den Überlebensmodus zurück, und in diesem Modus überleben die Stärksten. Es ist eine Hierarchie. Ich bin besser als du, ich bin stärker als du. Wir kollaborieren und arbeiten nicht zusammen. Es ist kein angenehmes Licht, immer zu versuchen, in der Hierarchie aufzusteigen und autoritärer, stärker und aggressiver zu sein als jemand anderes. Das habe ich in der Leichtathletik, in der Wirtschaft, in jedem Bereich gesehen. Wenn wir ein gut funktionierendes Leben führen wollen, wenn wir gedeihen und nicht überleben wollen, müssen wir aus dieser Kampf- oder Fluchtreaktion herauskommen. Wir kämpfen ständig gegeneinander an. Das sieht man auch bei den Gadianton-Räubern. Es ist der Beginn des Verlustes der Wahrheit. Und wenn wir die Wahrheit verlieren, verlieren wir die Zivilisierteheit, und das geht schnell in die falsche Richtung.

Hank Smith: 00:11:56 Im ersten Kapitel kann ich verstehen, warum du in einer Kampf- oder Fluchtreaktion bist, denn es gibt einen Tag, an dem du für deine Überzeugungen sterben wirst.

Dr. Craig Manning: 00:12:05 Ja.

Hank Smith: 00:12:06 Ich kann mir vorstellen, dass Sie sich in einem solchen Umfeld nicht wohlfühlen würden.

Dr. Craig Manning: 00:12:09 Jeder wird sich zu diesem Zeitpunkt in einer Kampf- oder Fluchtreaktion befinden, und jetzt wollen Sie die maßgebliche Person in dieser Hierarchie sein, also sind Sie derjenige, der die

Regeln für alle anderen festlegt. Ja, ich weiß nicht, ob irgendjemand zu diesem Zeitpunkt sicher ist.

Hank Smith: 00:12:21 Ich habe einen Querverweis in 3 Nephi 1 zu Alma 30. Wenn Sie zur Geschichte von Korihor zurückgehen, beginnt sie so. Vers sieben: "Es gab kein Gesetz gegen den Glauben eines Menschen. Es war ein strikter Widerspruch zu den Geboten Gottes, dass es ein Gesetz geben sollte, das die Menschen ungleich behandeln sollte." Nur 75 Jahre vor 3 Nephi 1 konnte man für seinen Glauben hingerichtet werden. In ein paar Jahrzehnten kann sich viel ändern.

John Bytheway: 00:12:54 Ich habe in meiner Marge, keine Religionsfreiheit? Wie konnte das passieren? Und auch, ein besonderer Tag. Okay, das war nicht zufällig. Samuel, der Lamanit, war so genau, Helaman 14:2: "Fünf weitere Jahre werden kommen." Normalerweise gibt es keine Prophezeiungen, die man sich so in den Kalender eintragen kann. Diese Leute hatten auf diesen Tag gewartet, um zu sehen, ob diese Zeichen eintreten würden. Und das Einzige, was ich mir vorstellen kann, ist, wie es hier heißt: "Die Räuber von Gadianton hatten sich auf die Richterstühle gesetzt." Denn wie du gesagt hast, Hank, was ist aus dem "Kein Gesetz gegen den Glauben eines Menschen" geworden?

Hank Smith: 00:13:31 Craig, 3 Nephi 1, da haben Sie recht, ist voller Angst. Die Ungläubigen haben Angst, dass dieses Zeichen tatsächlich eintreten wird, und geraten in Panik. Die Gläubigen sind ängstlich. Woher kommt die Angst? Nach Ihrer Erfahrung als Coach und Mentaltrainer ist das eine wichtige Frage: "Woher kommt die Angst?" Vielleicht ist die bessere Frage: "Woher weiß ich, ob ich in der Angst stecke? Woher weiß ich, ob ich in Angst handle?" Ich bin sicher, Sie kennen Sportler, die Angst vor der Bühne haben, vor der Weltbühne?

Dr. Craig Manning: 00:14:04 Ganz genau. Die Befürchtung ist, dass wir es jetzt wissenschaftlich beweisen können, denn das ist keine Theorie. Seit wir Zugang zum funktionellen Magnetresonanztomographen, also einem fMRI, haben, können wir die tatsächlichen Wärmesignaturen im Gehirn sehen, also die Verarbeitung, und wir können jetzt auch die graue Substanz sehen. Ich weiß, dass ich in Leistungswissenschaften promoviert habe, aber mein Schwerpunkt war die Neuroplastizität, also die Wissenschaft darüber, wie der Geist ständig lernt und wächst, und das können wir sehen. Um Ihre Frage zu beantworten: Es gibt zwei oder drei Teile, aber die beiden wichtigsten sind die Amygdala und der Hippocampus, und die Amygdala ist der Sitz der Angst. Angst ist also reaktives Selbstgespräch, um Ihre Frage zu beantworten. Jedes Mal, wenn ein reaktiver Gemütszustand

ist, verpasse das nicht, treffe nicht das Wasser auf dem Fairway, um über Golf zu sprechen. Wann immer Sie diese Denkweise haben, erschaffen Sie eine Idee, ein Konstrukt, das grundsätzlich reaktiv ist und die Kampf- oder Fluchtreaktion auslöst.

00:15:01 Weil wir alle diese Antenne oben in unserem Gehirn haben. Das Gehirn ist Hardware, wenn wir darüber sprechen, und der Verstand ist Software, die Programmierung. Aber unser Gehirn hat eine Antenne an der Spitze unseres Gehirns, die ständig liest: Bist du ein Freund oder Feind? Ist dieser Hund ein Freund oder ein Feind? Und dann haben die Forscher erst kürzlich ein drittes Element der Neutralität hinzugefügt. Manche Menschen senden gemischte Signale. Sie versuchen ständig, aufmerksam zu sein und sich zu schützen. Das ist die Grundlage für unser Überleben, nämlich sicher zu sein. Was gibt uns also Sicherheit? Nun, die Wahrheit tut es, aber wenn wir sie nicht haben, löst das die Kampf- oder Fluchtreaktion aus, die beide emotionale Reaktionen sind. Kampf erzeugt Wut und Flucht erzeugt große Angst. Und beides sind Emotionen, keine Gedanken. Es sind beides Emotionen, die man zu kontrollieren versucht, um sich sicher zu fühlen. Deshalb sind so viele Menschen, wenn wir über aggressive oder wütende Menschen sprechen, keine schlechten Menschen.

Dr. Craig Manning: 00:16:00 Sie haben Angst und versuchen, ihre Umgebung irgendwie zu kontrollieren, und die Art und Weise, wie sie sie kontrollieren, besteht darin, dass sie versuchen, autoritärer oder dominanter zu sein als andere, während passive Menschen sich im Fluchtmodus befinden. Und beides, das sind also die Schichten. Angst ist ein Konstrukt oder ein Konzept oder eine Gedankentheorie, die zu der Emotion, der lebenswichtigen Fluchtreaktion, Wut und hoher Angst führt, nicht nur Angst, hohe Angst, ich möchte da sehr genau sein. Geringe bis mäßige Angst ist eigentlich gut für uns, aber hohe Angst nicht. Und beides führt zu Aggression, und das ist der Punkt, an dem wir auf diese Wut oder auf diese große Angst reagieren. Wenn wir uns im Laufe unseres Lebens weiterhin schlechte mentale Gewohnheiten aneignen, verdickt sich die graue Substanz in der Amygdala und bildet mehr graue Substanz, so dass wir mit zunehmendem Alter zu einem ärgerlichen, mürrischen und dysfunktionalen Menschen werden, leider. Je größer die Amygdala wird, desto mehr Schwierigkeiten hat man, mit dem Leben fertig zu werden.

00:16:53 Das direkte Gegenteil von Angst ist Lernen, denn Lernen sind Konstrukte, Theorien, Ideen, Worte, warum wir die Grundsätze des Evangeliums lieben, Angst ist das Gegenteil. Wenn Sie also immer in einer Lernmentalität sind, immer aus jeder Situation in

Ihrem Leben lernen, immer lernen und wie Christus werden, würde ich gerne darüber sprechen, wenn wir Zeit haben. Die höchste Stufe des Glücks ist, wer wir sind und wer wir werden. Wenn man eine Lernmentalität hat, gibt es keine Angst, weil man das Leben nicht als Bedrohung ansieht, sondern als etwas, aus dem man lernen kann, um erfolgreich zu sein. Der zweite Gegensatz zum Kampf oder zur Flucht ist das Abrufen von Erinnerungen. Denken Sie an all das, was jetzt gerade passiert, an all die Zeichen und Dinge, die geschehen sind, und die Menschen vergessen es, weil sie immer in dieser Kampf- oder Fluchtreaktion sind. Siehst du, wie wichtig die Erinnerung ist? Wie oft heißt es in der Bibel: "Erinnere dich, erinnere dich, erinnere dich"? Nun, das Abrufen des Gedächtnisses ist das genaue Gegenteil von Kampf oder Flucht. Menschen, die immer auf Kampf oder Flucht eingestellt sind, verlieren mit zunehmendem Alter ihr Gedächtnis.

00:17:55 Die besten Sportler, mit denen ich je arbeiten durfte, haben ein phänomenales Gedächtnis. Sie erinnern sich an alles. Diesmal hat ein Athlet, mit dem ich in Milwaukee gearbeitet habe, neun Jahre lang gearbeitet, wir sind jetzt im zehnten Jahr, und er sagt: "Erinnerst du dich an die erste Sitzung, die du in Utah gemacht hast?" Und ich sage: "Ja, ich erinnere mich." Englisch ist nicht seine erste Sprache. Und er sagt: "Ich erinnere mich an diese Sitzung. Sie sagten dies, dies und das." Und ich sage immer: "Ich kann nicht glauben, wie gut dein Gedächtnis ist." Dieser Typ erinnert sich an alles. Okay, also ist das Erinnerungsvermögen an zweiter Stelle.

00:18:29 Der dritte Gegenpol zur Aggression, wo unsere Emotionen ablaufen und mit Aggression reagieren, ist das räumliche Bewusstsein. Ich liebe das, ich liebe das. [Elder Renlund](#) hielt einen [Vortrag an der BYU](#), und er sagte, je mehr wir lernen und wachsen, desto mehr sehen wir die Dinge aus einem größeren Blickwinkel und einer anderen Perspektive. Ich finde es toll, dass wir nicht bessere Menschen sind, sondern dass wir ein größeres Bewusstsein dafür haben, was die Wahrheit ist und was wirklich los ist. Das ist die angenehmste Art zu leben. Es geht nicht darum, in Unwissenheit zu leben, Scheuklappen aufzusetzen und so zu tun, als ob man sich der Realität nicht bewusst wäre. Das ist der Schlüssel: Wir müssen uns der Wahrheit und der Realität bewusst sein, aber je bewusster wir sind, desto mehr Angst haben wir nicht mehr.

00:19:14 Das gefällt mir sehr gut, denn ich denke, es passt zum Evangelium und zu dem, was hier passiert. Es gibt eine Gruppe von Menschen, die gläubig sind und die sich an die Zeichen erinnern. Sie wissen, was auf sie zukommt. Sie sind ängstlich

wegen der Menschen um sie herum, die davon betroffen sein werden, aber sie sind sich bewusst, was passiert, und sie wissen, was vor sich geht. Und die andere Gruppe, die jetzt in Panik gerät, weil die Folgen plötzlich eintreten. Ich sehe in diesem ganzen Abschnitt die Wissenschaft des Menschen.

- John Bytheway: 00:19:43 Vor ein paar Wochen wurde [Jimmer Fredette](#) interviewt, als er sich auf das 3 x 3-Team bei den Olympischen Spielen vorbereitete, und er sprach darüber, dass es so hilfreich ist, das Evangelium zu kennen, eine solide Wahrheit zu haben, denn das, was im Leben wirklich wichtig ist, hat tatsächlich geholfen. Ich glaube, er sagte: "Es hilft mir, beim Sport gelassener zu sein, weil ich weiß, was wirklich los ist." Ich dachte, oh, was für eine tolle Art, das zu sagen. Es ist nicht alles in diesem Korb, oh nein, was, wenn ich versage? Das ist es nicht. Die Wahrheit ist immer noch da draußen, und darauf habe ich mein Leben aufgebaut. Habe ich das richtig verstanden?
- Dr. Craig Manning: 00:20:17 Ja, ja. Ich liebe das.
- Hank Smith: 00:20:19 Und John, Jimmer ist ein häufiger Hörer von followHIM, also Jimmer, wir lieben dich. Danke fürs Zuhören. Und Craig, vielleicht kann ich das mit dem verbinden, was John gerade gesagt hat. Nimm unsere beiden Fragen und verschmelze sie zu einer. Es scheint, dass diese Ungläubigen sich erstens über die Schwierigkeiten ihrer Brüder freuen und zweitens wirklich irrational handeln. Die Angst scheint bei Ihnen so zu wirken, dass Sie, wie Sie sagten, autoritär werden und auf jemanden herabsehen und sich gut fühlen wollen, wenn jemand anderes leidet, und dann zweitens so handeln, wie Sie sich wahrscheinlich nicht verhalten würden, wenn Sie nicht in diesem Kampf oder in der Flucht wären.
- Dr. Craig Manning: 00:21:00 Ich liebe es. Ja, rational bedeutet real, was wiederum Realität bedeutet. Du baust also auf diesem Fundament der Wahrheit und dem, was real ist. Und irrational bedeutet, dass man auf diese, um die Sprache zu benutzen, diese lügenden und betrügerischen, diese falschen Dinge aufbaut, aber jeder lebende Organismus muss Sicherheit und Geborgenheit finden. Wenn man also nicht von der Wahrheit lebt, muss man einen anderen Weg finden. Und einer der vorübergehenden Wege ist, sich selbst über andere zu stellen und andere zu diskreditieren, damit man sich selbst sicherer fühlt. In der Forschung heißt es, wenn wir wütend sind, bläht sich das auf. Das Ego bläht sich auf und man fühlt sich vorübergehend besser. Das ist das Problem mit der Wut. Wenn man beim Sport wütend wird, sagen wir, man wird wütend und bläht sich auf und spielt für einen Moment besser, nun, das liegt daran, dass man sein Ego

aufbläht und man vorübergehend ein größeres Gefühl der Kontrolle über seine Umgebung hat, aber das vergeht schnell.

00:21:50 Aber es schafft dieses Muster von, nun ja, Wut hilft mir tatsächlich. Nun, ja, für eine sehr kurze Zeit. Seien Sie vorsichtig, denn wenn Sie diese Angewohnheit entwickeln und sich auf die Wut verlassen, hilft sie Ihnen, weil Sie sich besser fühlen als alle anderen, anstatt sich auf sich selbst zu konzentrieren und selbst hochkompetent zu sein. Der Wettbewerb findet nicht mit anderen Menschen statt. Das Wichtigste, was ich in all den Jahren meiner Arbeit im Sport getan habe, ist, den Menschen beizubringen, nicht mehr zu vergleichen und nicht mehr mit anderen zu konkurrieren, sondern mit sich selbst zu konkurrieren und die eigenen Fähigkeiten und die eigene Kompetenz auszubauen. Und ehrlich gesagt, ich bin sehr gesegnet und war an zwei NBA-Meisterschaften beteiligt, und ich werde nie vergessen, wie wir eine davon gewonnen haben, und dieser bestimmte Sportler am Abend vor dem Spiel zu seinem Haus ging, um eine Sitzung abzuhalten, und er öffnete die Tür und sagte zu mir: "Doc, ich schulde Ihnen nichts." Und ich denke: "Okay, es ist der Abend vor dem sechsten Spiel, worauf wollen wir hinaus?" Und er sagt: "Ich habe das Gefühl, dass ich wirklich gut mit mir selbst klarkomme und ich bin selbst unapologetisch."

00:22:42 Er war einfach er selbst. Er war einfach nur er selbst. Er konkurrierte mit niemandem sonst. Er machte sich keine Gedanken über die Gegner und hatte keine mentale Energie für etwas anderes als das, worüber er die Kontrolle hat und wofür er verantwortlich war. Als er dieses Spiel gewann und die NBA-Meisterschaft errang, zeigte er eine Leistung auf sehr hohem Niveau. Für mich ist das also das Evangelium. Es geht um unser Werden. Wer sind wir und wer werden wir? Es ist sehr einfach, hinzuzufügen, dass wir wie Christus werden, aber das ist es, was die Wissenschaft sagt: Wer werden wir als menschliche Wesen?

Hank Smith: 00:23:15 Craig, einer deiner Spieler sagt zu dir, er ist in der NBA: "Craig, woher hast du das alles?"

Dr. Craig Manning: 00:23:21 Ja. Ich bin super offen. Ich bin sehr vorsichtig. Ich möchte die Leute nicht beleidigen. Ich versuche, so vorsichtig wie möglich zu sein. Ich will kein unvorsichtiger Mensch sein. Ich versuche, so vorsichtig wie möglich zu sein. Und ja, er sagte das, und ich sagte: "Das ist aus dem Evangelium. Es ist aus der Heiligen Schrift. Denn wenn man die Wissenschaft richtig betreibt und das Evangelium, dann sind sie so eng miteinander verbunden. Ja, ich habe so oft mit denen, von denen ich weiß, dass sie damit einverstanden sind, gesagt: "Ja, ich habe es aus dieser

Bibelstelle. Ich habe es aus dieser Bibelstelle." Woher wissen Sie das? Nun, ja, ich habe heute Morgen daran gearbeitet, und das habe ich heute Morgen gelernt, also habe ich es von dieser Stelle. Die ganze Zeit über.

John Bytheway: 00:23:57

Das ist großartig.

Dr. Craig Manning: 00:23:58

Ich hatte die Gelegenheit, mit einigen der härtesten, härtesten Menschen zu arbeiten, die aus wirklich, wirklich harten Städten und harten Hintergründen stammen. Das ultimative Kompliment: Eines Tages arbeitete ich mit diesem Typen, den ich sehr liebe, und er war so hart und ich versuchte, ihm nie zu sagen, was er tun sollte. Ich versuche, ihm nie zu sagen, was er zu tun hat. Nennen Sie ihm einfach die Fakten, bringen Sie ihm die Wahrheit bei und lassen Sie ihn selbst entscheiden. Sagen Sie ihnen nie, was sie tun sollen, denn diese Jungs sind so hart, sie wollen nicht, dass man ihnen sagt, was sie tun sollen. Und schließlich sagte er zu mir: "Doc, wissen Sie, warum ich mich so gerne mit Ihnen treffe?" Und ich sagte: "Nein, aber ich will es wissen." Er sagte: "Weil Sie mir nie sagen, was ich tun soll. Sie lehren mich nur die Wahrheit. Und das liebe ich." Ich sage: "Oh, das muss ich mir aufschreiben. Das muss ich mir merken."

00:24:37

Am Ende wollen die Menschen nur die Wahrheit. Sie wollen nicht, dass man ihnen sagt, was sie tun sollen. Sie wollen nur die Wahrheit. Vor allem die jüngere Generation will die Wahrheit, um sich selbst zu helfen, und darum geht es hier wirklich. Erhebt euren Kopf. Wir versuchen, den Menschen zu helfen, sich zu verändern und die beste Version ihrer selbst zu werden. Man muss ihnen die Wahrheit so gut wie möglich beibringen, damit sie dieses Fundament, diesen Felsen haben, auf dem sie aufbauen können. Es geht nicht um uns, es geht um die Wahrheit. Sie ist unabhängig von uns.

Hank Smith: 00:25:04

Das passt genau zu [3 Nephi 1](#), da Nephis Volk unter dieser Frist steht. Nephi geht zur Quelle der Wahrheit. Er wendet sich nicht an die Ungläubigen. Er wendet sich direkt an den Herrn.

John Bytheway: 00:25:19

Ich mag Er zweifelt nicht. Es gibt eine Menge Leute, die sehr traurig sind. In Vers sieben heißt es, dass das Zeichen vielleicht nicht eintreten wird, und Nephi ist überhaupt nicht besorgt. Er sagt: "Ähm, wir warten, wir brauchen das Zeichen heute Abend oder wir sind alle tot." Ich weiß nicht, ob es der nächste Tag war, der von den Ungläubigen abgesondert wurde, aber es klingt danach. Wir brauchen das Zeichen heute Nacht. Ich finde es toll, dass er den ganzen Tag gebetet hat, was bedeutet, dass er am Morgen angefangen hat und dass es spät am Tag gewesen sein muss. Das ist also die vierte Wache, die Gott, wie

[Michael Wilcox](#) sagen würde, bis zur letzten Minute gewartet hat.

Hank Smith:	00:25:54	Kommst du mit? Hank Smith: Ja.
John Bytheway:	00:25:56	Aber er ging zur Quelle der Wahrheit. Er hat nicht gezweifelt. Er wusste, was Wahrheit ist. Er fragte nur nach dem richtigen Zeitpunkt, wie es scheint.
Hank Smith:	00:26:05	John, ich liebe das. Ich kenne die Wahrheit. Ich würde nur gerne den Zeitpunkt wissen.
Dr. Craig Manning:	00:26:11	Er scheint unseren Glauben manchmal bis an die Grenze zu treiben, nicht wahr?
John Bytheway:	00:26:15	Ja.
Dr. Craig Manning:	00:26:15	Warum müssen Sie mich so weit dehnen? Mein Schwiegervater hat immer gesagt, als ich promoviert habe, dass man vor dem Studium auf die Knie gehen und zu Gott beten soll. Ich habe mir das zur Gewohnheit gemacht. Ich stehe morgens gerne früh auf, ich bin ein Morgenmensch, ich gehe gerne in mein Büro. Jerry Seinfeld erzählte, dass ihn ein junger Komiker nach seinem Erfolg mit Seinfeld und der ganzen Show hinter der Bühne um Rat fragte und sagte: "Wenn du erfolgreich sein willst, musst du zwei Stunden am Tag schreiben. Nicht alles davon kommt in deine Show, aber du musst zwei Stunden am Tag schreiben." Und er sagte: "Nimm einen großen Wandkalender und einen Sharpie-Marker. Und jedes Mal, wenn du deine zwei Stunden am Tag geschafft hast, machst du ein Kreuz." Er sagte: "Unterbrich nicht die kinetische Kette. Du musst das jeden Tag tun."
	00:26:57	Und natürlich werde ich das sonntags nicht tun, aber ich habe versucht, eine Stunde am Tag zu lernen. Ich stehe früh auf, gehe in mein Büro, spreche meine Gebete und versuche zu lernen, und während ich lerne, öffnet sich der Geist. Ich habe meine Mappe hier und schreibe alle meine Notizen mit der Hand. Das kommt nicht von mir, das kommt vom Heiligen Geist. Ich kommuniziere nur mit dem Heiligen Geist. Wenn wir verstehen, dass der bewusste Verstand die Sprache ist und die Seele, die wir sind, die Art und Weise ist, wie wir mit uns selbst sprechen. Wie wichtig sind also Ihre Sprache und Ihre Worte, wenn Sie zu Gott beten? Und wie wichtig ist diese Verbindung zum Heiligen Geist? Ihre Sprache ist alles.

- 00:27:36 Und um das zu unterstreichen, ich komme aus Australien und bin mit Tennis aufgewachsen und war ein paar Jahre lang auf der Tour, deshalb konnte ich nicht mehr fluchen, ich konnte in jeder Sprache fluchen, die es auf der Tour gab. Das ist es, was das alles bedeutet. Wenn man Australier ist und Tennis spielt und durch die Welt reist, kann man in jeder Sprache fluchen. Und das war eine schlechte Angewohnheit, die ich hatte. Als ich hierher kam und mich der Kirche anschloss, nachdem ich nach Utah gekommen war, verurteilte ich niemanden, der flucht. Ich arbeite mit Leuten zusammen, die ständig fluchen. Für mich persönlich war es das, was ich tun musste, um die Disziplin in meinem Kopf zu lernen. Und ich habe mein Bestes getan, um gut darin zu werden. Und ich finde, je bewusster ich mit meinen Worten in meinen Gebeten und meiner Kommunikation umgehe, wow, der Herr öffnet sich einfach und gibt dir die Antworten, wenn du präzise und genau mit deiner Sprache bist. Wenn du wirklich mit Präzision und Genauigkeit der Worte fragst, antwortet der Herr.
- 00:28:31 Wenn man im Allgemeinen vage ist, kann der Herr das nicht beantworten. Er kann es nicht für uns tun. Es ist gegen seine eigenen Gesetze, es für uns zu tun. Er kann uns unsere Handlungsfähigkeit nicht nehmen. Wir müssen also mit Präzision und Genauigkeit beten. Und wenn man das tut, antwortet der Herr. Ich bin schockiert, wie oft ich versuche, mir schnell genug Notizen zu machen, weil mir diese Ideen in den Kopf schießen. Ich denke mir: Ich muss das aufschreiben, bevor ich es vergesse, denn das ist ein guter Stoff. Sonst muss ich noch den Rasen mähen. Und Sie haben hart gearbeitet, gebetet und an einem Thema gearbeitet. Man muss die geistige Arbeit aufbringen, um etwas zu durchdenken. Und dann mähe ich den Rasen und plötzlich kommen mir die Ideen, ich halte den Rasenmäher an, hole mein Handy heraus und versuche, mich an die Dinge zu erinnern, die mir gerade in den Sinn kommen. Und das ist für mich unendliche Intelligenz. Ich weiß nicht, warum wir die Zustimmung von Leuten in einem großen und weitläufigen Gebäude brauchen, wenn wir Zugang dazu haben.
- Hank Smith: 00:29:22 Ist das nicht der [Vers 12](#): "Die Stimme des Herrn kam zu ihm." Die Beschreibung dessen, was Sie dort sagten, ist die reine Wahrheit. Erzählen Sie uns, was als nächstes passiert.
- Dr. Craig Manning: 00:29:33 Ich liebe 13, denn das bin ich. Er fragt den Herrn im Grunde in meinen eigenen Worten: "Warum drängst du uns so sehr? Und der Segen und die Antworten kommen schließlich genau dann, wenn wir das Maximum erreicht haben, es scheint, als ob wir kurz vor dem Zusammenbruch stehen. Mit 13 wollte er wissen, wann es so weit ist, wann das passiert. Manchmal frage ich

mich, wie lange ich das noch durchhalten kann, bevor mich die Emotionen übermannen. John, könntest du 13 für uns lesen, Kumpel?

John Bytheway: 00:30:00 Ja. "Erhebt euer Haupt und seid guten Mutes, denn siehe, die Zeit ist nahe. Und in dieser Nacht soll das Zeichen gegeben werden und morgen komme ich in die Welt, um der Welt zu zeigen, dass ich alles erfüllen werde, was ich durch den Mund meiner heiligen Propheten habe sagen lassen."

Dr. Craig Manning: 00:30:19 Können Sie 14 für uns lesen, Hank?

Hank Smith: 00:30:21 Ja, genau. "Siehe, ich komme zu den Meinen, um alles zu erfüllen, was ich den Menschenkindern kundgetan habe von Grundlegung der Welt an, und den Willen zu tun, sowohl des Vaters als auch des Sohnes. Des Vaters um meinetwillen und des Sohnes um meines Fleisches willen, und siehe, die Zeit ist nahe, und in dieser Nacht wird das Zeichen gegeben werden." Das muss sich doch gut anfühlen.

Dr. Craig Manning: 00:30:43 Ja, absolut. Wenn wir zu 13 zurückgehen, dem allerersten Teil, erhebe dein Haupt und sei guten Mutes. Das bringt gute Energie. Es gibt noch eine weitere Schicht im Hippocampus, aber nach dem räumlichen Bewusstsein nennt man das Emotionsregulation. Und das ist der Bereich, in dem wir unser eigenes Glück erschaffen. So viele Menschen warten darauf, dass das Glück zu ihnen kommt, und sie erkennen nicht, dass wir unser eigenes Glück erschaffen. Und dieses Glück entsteht auch in schwierigen Zeiten, so wie es hier der Fall ist, in wirklich schwierigen Zeiten. Wie Sie schon sagten, gibt es eine Frist, bis zu der einige von uns ihr Leben verlieren könnten, aber wir sollten trotzdem guten Mutes sein, was für mich bedeutet, gute Energie mitzubringen. Man muss einfach immer eine gute Einstellung haben, den Kopf hochhalten, Vertrauen haben und gute Energie mitbringen. Und das ist für mich einfach eine Anwendung des Glaubens. Das liebe ich. Ich versuche einfach immer, gute Energie ins Leben zu bringen. Und die 14, die mir ins Auge gesprungen sind, sind die Spezifität und das Beten. Und wenn man konkret betet, wird der Herr antworten. Und in der letzten Zeile antwortet der Herr auf ein konkretes Gebet mit einer konkreten Antwort. Und siehe, die Zeit ist nahe. Und in dieser Nacht wird das Zeichen gegeben werden. Ich meine, er gibt eine genaue Antwort. Und ich habe immer wieder festgestellt, dass je genauer wir mit dem Herrn kommunizieren, desto genauer sind auch seine Antworten.

John Bytheway: 00:32:02 Wisst ihr, was ich daran so toll finde? Es ist Heiligabend, und in unseren verschiedenen Traditionen stellen wir uns manchmal

vor, dass die Weisen die ersten waren, die Geschenke gebracht haben, aber was hat Jesus gerade getan? "Ich werde heute Nacht kommen und ihr könnt alle leben." Das hat mir schon immer gefallen, dass vielleicht sogar hier Jesus derjenige war, der dieses erste Geschenk gemacht hat. Es wurde immer eine frohe Botschaft versprochen, große Freude, und er kommt und sagt: "Seid guten Mutes. Ich komme heute Abend."

Dr. Craig Manning: 00:32:34 Ich liebe das auch.

Hank Smith: 00:32:35 Das Handbuch Komm, folge mir nach hat eine großartige Idee. Dort heißt es: "Der Erlöser hat bei verschiedenen Gelegenheiten den Satz "Seid guten Mutes" verwendet. Und es listet einige dieser Gelegenheiten in der Heiligen Schrift auf. Und dann werden Sie aufgefordert, diese zu lesen und sich zu fragen, was Sie an diesen Einladungen beeindruckt. Lesen Sie die umliegenden Verse über die Umstände, unter denen der Heiland diese Worte sprach. Welche Gründe gibt er an, damit die Menschen guten Mutes sind? Craig, er sagt nicht nur: Seid guten Mutes, er sagt: Seid guten Mutes, denn hier ist diese Wahrheit.

Dr. Craig Manning: 00:33:06 Ja, das gefällt mir. Emotionale Regulierungen, mit denen wir gute Energie erzeugen. Einer der Wege, wie man gute Energie erzeugt, ist Dankbarkeit. Und ich liebe [die](#) neun Be's [von Präsident Hinckley](#) und ich weiß nicht, ob Sie sich jemals damit beschäftigt haben, warum Dankbarkeit an erster Stelle steht. Ich glaube, das ist der Grund, warum Dankbarkeit an erster Stelle steht. Dankbarkeit ist von entscheidender Bedeutung, denn wenn wir dankbar sind, konzentrieren wir uns auf die Dinge, die wir haben und für die wir dankbar sein können, und richten unsere Energie darauf. Deshalb ist Dankbarkeit so wichtig. Sie kommt vor der Klugheit, also liebe diese Reihenfolge. Sei dankbar, sei klug, sei wahrhaftig, dann sei sauber, sei demütig und bete.

00:33:45 Ich habe nur vom Standpunkt der geistigen Gesundheit aus verstanden, dass Dankbarkeit an erster Stelle der sechs Be's von Präsident Hinckley steht. Ich weiß, dass später noch weitere hinzugefügt wurden, aber bei den grundlegenden sechs steht die Dankbarkeit an erster Stelle. Wie wichtig ist das? Nun, wenn Sie sich auf die Dinge konzentrieren, für die Sie dankbar sind, beschäftigt das Ihren Geist und erzeugt eine gute Energie, die sehr stabil und sehr real ist und nicht vorgetäuscht. Sich wirklich die Zeit zu nehmen und sich auf die Dinge zu konzentrieren, für die ich in meinem Leben dankbar bin, und diese aufzuschreiben, das ist eine großartige mentale Gewohnheit, die man sich in seinem Leben aneignen kann, sich immer die Zeit zu nehmen,

sich auf die Dinge zu konzentrieren, für die man dankbar ist, weil sie so greifbar sind, Hank, du hast darüber gesprochen, wie real das ist. Es ist ganz und gar nicht unecht.

- Hank Smith: 00:34:33 Wenn der Heiland in der Bergpredigt die Menschen lehrt, zu beten, ist das das erste, was er tut. Wir sind dankbar, und ich habe das Gefühl, der Herr braucht unsere Dankbarkeit nicht so sehr wie wir die Dankbarkeit in unseren Herzen.
- Dr. Craig Manning: 00:34:47 Das ist ein gutes Argument. Er braucht es nicht. Wir brauchen es. Das ist der Grund, warum das Gebet immer mit Dankbarkeit beginnt, mit den Dingen, für die wir dankbar sind, aber versuchen Sie, konkret zu sein. Je konkreter man ist, desto realer ist es, und man baut dann immer auf der Wahrheit auf.
- John Bytheway: 00:35:01 Manchmal denken wir: "Ach ja, das Versprechen von Moroni, Moroni 10:4." Überspringen Sie nicht Moroni 10:3. In Moroni 10:3 werden Sie angewiesen, sich daran zu erinnern, wie barmherzig Gott von der Erschaffung Adams an war, bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie diese Dinge empfangen, und darüber in Ihrem Herzen nachzudenken, und das wird Sie mit Dankbarkeit erfüllen. Und Dankbarkeit ist das Tor zur Offenbarung, und dann fragen Sie. Das gefällt mir. Vers 3 versetzt Sie in eine Haltung der Dankbarkeit und des Nachdenkens, so dass Sie danach fragen können, ob diese Dinge wahr sind und ob es sich um das Buch Mormon handelt.
- Dr. Craig Manning: 00:35:39 Ich liebe es. Es ist großartig.
- Hank Smith: 00:35:41 Craig, als Sie erwähnten, dass jemand die NBA-Meisterschaft gewonnen hat und wie aufgeregt er sein muss, kann ich mir nicht vorstellen, wie aufgeregt diese Leute gewesen sein müssen, als sie tausendmal die NBA-Meisterschaft gewonnen haben, dass die Sonne untergeht, aber es keine Dunkelheit gibt. Das sind die Konsequenzen. Ich bin die Strecke gegangen.
- Dr. Craig Manning: 00:35:59 Hey, kann ich das auf eine alltägliche Erfahrung übertragen. Für mich, wenn wir etwas durchmachen, Sie haben etwas mit einem Ihrer Kinder oder Sie haben etwas, was auch immer es im Leben ist, finanziell oder was auch immer es ist, und Sie haben Glauben und Sie glauben, dass Sie es durchstehen werden und Sie versuchen einfach, diese kleine Widrigkeit zu überwinden, dass im Vergleich zu dem, was sie dort in 3 Nephi zu tun haben.
- 00:36:20 Du hast genug Glauben und du schaffst es, wenn du zu mir betest. Du machst viel durch und du weißt wirklich nicht die Lösung der Zukunft, die Ungewissheit der Zukunft, aber du

betest und du schaust und dann antwortet der Herr. Und die Antwort kommt zurück: Hier ist der Plan, so kannst du das lösen. Das bringt mir so viel Frieden, wenn durch das Gebet die Lösung auftaucht. So. Also gut. Jetzt weiß ich, worauf ich mich konzentrieren muss, jetzt weiß ich, was ich tun kann.

00:36:50 Ich erwarte nicht, dass du die Umgebung veränderst, aber hilf mir einfach zu wissen, was ich tun muss, um diese sehr schwierige Herausforderung zu meistern. Das gefällt mir. Das ist eine sehr vereinfachte Version dessen, womit sie es zu tun haben, aber ich könnte mir nicht vorstellen, eine NBA-Meisterschaft zu gewinnen, die Emotionen waren unglaublich, aber wie wäre es gewesen?

John Bytheway: 00:37:07 Ich meine, ich habe versucht, mir vorzustellen, was in den Wohnungen dieser Nephiten vor sich ging, und Sie sagen: "Schatz, morgen..." Ich weiß nicht, ob "Schatz" zu ihrer Zeit ein Kosewort war, aber "Schatz, morgen", das könnte morgen sein, werden sie uns fragen, ob wir glauben. Was werden wir dann sagen? Denn was ist, wenn sie uns töten und unsere Kinder mitnehmen? Was werden wir dann tun? Und man konnte die Intensität von Nephis Gebet sehen.

00:37:33 Wir brauchen das Zeichen oder wir sind alle tot. Ich denke einfach, dass die Erleichterung, wie Sie erwähnten, als sie zur Sonne hinuntergingen, keine Dunkelheit war. Die Erleichterung, ich weiß nicht, ob sie auf ihren Knien waren. Ich weiß nicht, ob sie auf den Straßen getanzt haben. Ich weiß nicht, ob es eine Kombination aus diesen Dingen war. Das ist ein ziemlich schwer zu fälschendes Zeichen. Das ist kein Zaubertrick mit Taschenspielertricks. Es wird nicht die ganze Nacht lang dunkel sein.

Dr. Craig Manning: 00:37:58 Ich kann mir die Unruhe und die Angst nicht vorstellen. Wir hatten gerade dieses Wochenende ein High Adventure Camp mit unseren Lehrern und Priestern und wir haben einige verrückte, starke Wanderer und Kletterer, die Experten auf diesem Gebiet sind. Ich bin kein Wanderer und kein Kletterer. Ich war zu sehr mit dem Tennisspielen beschäftigt, deshalb war ich als Jugendlicher nie bei den Pfadfindern. Ich habe überhaupt keine Fähigkeiten im Campen.

Hank Smith: 00:38:20 Du hast deinen Tennisschläger mit auf die Wanderung genommen?

Dr. Craig Manning: 00:38:22 Ich wünschte, ich hätte es mitgenommen, damit hätte ich fischen können.

- Hank Smith: 00:38:23 Da ist ein Bär.
- Dr. Craig Manning: 00:38:23 Ein Bär, ja. Das wäre sogar noch besser gewesen, denn wir kamen an zwei Stellen vorbei, wo die Bären in der Nacht zuvor geschlafen hatten. Lange Rede, kurzer Sinn, als wir über diesen riesigen Gipfel auf 11.700 Fuß gingen, gingen wir über diesen Gipfel oder was auch immer das ist. Am nächsten Morgen konnten ein paar Leute aus unserer Gruppe nicht mehr zurückgehen, oder sie fühlten sich nicht in der Lage dazu. Also haben wir den längeren Weg genommen, aber der war flach und wir haben uns drei Stunden lang verlaufen, zumindest in meinem Kopf. Nochmals zur Erinnerung: Ich bin ein absoluter Laie und alles, was ich weiß, ist, dem Wasser zu folgen, und es wird uns führen. Aber abgesehen davon weiß ich nicht, was ich tue. Drei Stunden Spurensuche. Ich weiß, was das bedeutet, nämlich, dass es keine Spur gibt. Aber mein Verstand sagt mir ständig: "Okay, folge dem Bischof. Er weiß, wonach er suchen muss." Und er ging hin und suchte nach Spuren. Mein Gehirn hat das nicht registriert, aber er ist einfach weiter nach oben gegangen. Ich versuchte, mich auf die Lösungen zu konzentrieren, um sicherzustellen, dass wir die richtigen Entscheidungen treffen, wohin wir gehen. Und ich habe versucht, ruhig zu bleiben. Mein Sohn sagt, ich sei ein bisschen launisch gewesen, was mich geärgert hat. Ich war nicht launisch. Ich habe versucht, mir einen Reim auf die Sache zu machen, um sie zu lösen, weil ich so überfordert bin. Keine Ahnung, was ich da mache. Ich habe versucht, mitzukommen.
- 00:39:35 Dann kommen wir an diesen Ort, nachdem wir drei Stunden lang diesen Fluss durchquert haben, weil wir einfach gesagt haben, dass es keinen Platz gibt, keine Bäume, kein Wachstum. Da war einfach kein Platz. Wir hielten Ausschau nach Bären. Wir hatten buchstäblich Angst, es könnte ein Bär in der Nähe sein. Und dann sagte Bishop: "Es sieht aus, als gäbe es dort eine Lichtung." Und es war keine Lichtung, also fragte ich mich... Ich kann mir nicht vorstellen, was sie durchgemacht haben, aber sie müssen in einem solchen Zustand der Angst gewesen sein, selbst als es noch hell war, es wurde nicht dunkel. Ich könnte mir vorstellen, dass die meisten Leute immer noch fragen: "Was ist hier los?" Und Bishop sagt: "Ich glaube, das ist der Anfang des Weges."
- 00:40:08 Und ich fragte mich immer noch: "Was bedeutet das?" Ich war immer noch an diesem Ort, an dem ich nichts verstand. Als wir dann anfangen, uns darauf zuzubewegen, dachte ich: "Oh, da ist der Weg, der Pfad, der Weg zurück zur Erlösung." Im Grunde genommen der Weg zurück zur Eisenstange. Das ist wie die Eisenstange. Der Weg ist die Eisenstange. Alles, was wir jetzt

tun, ist, auf dem Weg zu bleiben. Wir kommen nicht vom Weg ab. Dann kehren wir zurück, um den Experten zu treffen, der uns abholen wird, und dann gibt es auf dem Weg nach unten Dairy Queen, das ist die Frucht von allem.

00:40:38 Plötzlich wird mir klar: "Oh, da ist der Weg. Das ist der Stab. Der Weg ist die Rute. Oh, wir sind jetzt gut. Ich bleibe einfach auf dem Weg und alles ist gut." Aber bis dahin konnte ich mir die Angst und den Stress, an den sie denken, nicht vorstellen. Sie müssen so verwirrt und chaotisch und destabilisiert gewesen sein und so viel Angst und Stress gehabt haben. Und dann, als der erste abstürzte, glaube ich nicht, dass sie alle sofort verstanden haben, was da eigentlich passiert ist.

Hank Smith: 00:41:03 Richtig. Es dauert eine Weile, bis man denkt: "Okay, wow".

Dr. Craig Manning: 00:41:08 Ja, ich liebe diese Forschung immer. Eine der grundlegenden Aufgaben des Gehirns ist die Organisation, Speicherung und Sinngabe. Wir brauchen jemanden, der in der Lage ist, zu verstehen, was wirklich vor sich geht, und wenn man sich in einer Kampf- oder Fluchtreaktion befindet, macht man keinen Sinn aus den Dingen. Man dreht sich im Kreis. Das ist ein anderer Teil des Gehirns, wenn man sich in einem Angstzustand befindet. Deshalb brauchen wir unsere Anführer. Deshalb brauchen wir unsere Bischöfe. Deshalb brauchen wir das. Wenn also die Sonne untergeht, brauchen wir die Propheten. Wir brauchen jemanden, der sagt: "Oh, das ist es, was hier passiert."

00:41:42 Wahrscheinlich brauchten wir diese Menschen um uns herum und in diesen Momenten des Lebens kann ich mir nicht vorstellen, was sie durchmachen. Sie müssen so viel Angst gehabt haben, und ich weiß nicht, wer in ihrer Nähe war, um ihnen zu helfen, das zu verstehen.

Hank Smith: 00:41:55 John, du hast erwähnt, dass dieses Zeichen schwer zu fälschen ist.

John Bytheway: 00:41:59 Ja.

Hank Smith: 00:41:59 In [Vers 22](#) heißt es: "Es wurden Lügen unter das Volk gesandt, um ihre Herzen zu verstocken, dass sie nicht glaubten an das, was" diese vier Worte "sie gesehen hatten."

John Bytheway: 00:42:14 Trauen Sie Ihren Augen nicht.

Hank Smith: 00:42:15 "Der größte Teil des Volkes glaubte noch und bekehrte sich zum Herrn." Ich denke, da haben Sie recht. Es ist schwer, so etwas

vorzutäuschen, selbst wenn jemand sagt: "Das hast du nicht wirklich gesehen."

John Bytheway: 00:42:25 "Das hast du nicht wirklich gesehen", ja.

Hank Smith: 00:42:27 "Ich wusste es. Ich wusste es. Ich wusste, dass Gott es wusste und ich konnte es nicht leugnen."

John Bytheway: 00:42:32 Mir hat die Zeile in Vers 16 sehr gut gefallen: "Der große Plan des Verderbens, den sie für diejenigen gefasst hatten, die an die Worte der Propheten glaubten, wurde vereitelt." Was für ein Kontrast. Jemand hat einen großen Plan der Zerstörung und jemand hat einen großen Plan der Rettung, des Glücks, der Erlösung, und diese Leute hatten einen großen Plan der Zerstörung. Und dann Vers 20, das klingt so, als ob alle diese Pläne in Erfüllung gehen würden. Alles wird in Vers 20 angekreuzt: "Und es geschah, ja, alles, jeder Witz nach den Worten der Propheten." Es muss Spaß gemacht haben, das genau hier zu ätzen.

Dr. Craig Manning: 00:43:10 Ich liebe es. So gut. Es haut mich um, wie die Leute, und das kommt vom Gegner, buchstäblich versuchen, etwas zu leugnen, das direkt vor deiner Nase liegt, aber ich denke, deshalb gewinnt die Konsequenz, die Wahrheit zu sagen, bei den meisten Menschen. Wenn Sie konsequent die Wahrheit lehren und konsequent versuchen, so echt und ehrlich wie möglich zu sein, werden Sie das Vertrauen der Menschen gewinnen. Und ich weiß nicht, welcher Apostel das gesagt hat, aber Gott liebt alle seine Kinder gleichermaßen. Er vertraut nicht allen gleich viel. Ich denke, wenn wir konsequent die Wahrheit lehren und konsequent die Wahrheit sagen, dann gewinnen wir Vertrauen.

00:43:52 Und ich finde es toll, dass es in dieser Welt Menschen gibt, die versuchen, etwas zu leugnen, das so greifbar und so real ist, aber sie versuchen immer noch zu leugnen, dass es tatsächlich so ist... Ich glaube, es gibt sogar ein Wort, das sie jetzt dafür kreiert haben, sie nennen es Gaslighting, das ist ein Ausdruck, den sie jetzt benutzen, um darauf aufmerksam zu machen, wenn Leute versuchen, die Realität, in der man lebt, zu destabilisieren.

Hank Smith: 00:44:13 Ja, genau. Du hast nicht gesehen, was du tatsächlich gesehen hast. Also, Craig, wir haben dich schon eine ganze Weile und wir haben erst ein Kapitel gemacht. Lassen Sie uns weitermachen. [Kapitel zwei](#) beginnt mit etwas, das Sie bereits erwähnt haben. Die Menschen begannen, Zeichen und Wunder zu vergessen, und wenn sie ein Zeichen oder Wunder sahen, waren sie immer

weniger erstaunt. Es ist ziemlich alltäglich, dass ein Wunder geschieht. Was wollen Sie mit Kapitel zwei anfangen?

Dr. Craig Manning: 00:44:41

Gerade in der Zusammenfassung nehmen Bosheit und Abscheulichkeiten unter den Menschen zu. Das ist es, was passiert, wenn wir in der Kampf- oder Fluchtreaktion sind. Wenn wir im Kampf- oder Fluchtmodus sind, gibt es keine emotionale Regulierung. Wir lassen uns völlig von unseren Gefühlen leiten. Unsere Emotionen diktieren und kontrollieren unser Leben, und es ist nur ein Kampf darum, wer zu diesem Zeitpunkt am dominantesten sein kann. Wir befinden uns an diesem Punkt im totalen Überlebensmodus. Und wenn wir uns im Überlebensmodus befinden, ist es unwahrscheinlich, dass gute Dinge passieren. Es passieren eine Menge schlechter Dinge.

00:45:09

Aber was passiert dann? Wir sind in diesem Angstzustand, wir suchen nach einem Gefühl der Sicherheit und das ist, wo Gadianton Räuber, und wir beginnen für diese extreme Gruppen zu suchen, um uns zu umgeben, die versuchen, uns sicher zu halten. Ich denke, wir entfernen uns immer weiter von der Wahrheit und versuchen, von anderen zu nehmen, weil wir so unsicher sind und in diese Kampf- oder Fluchtreaktion verfallen, die ein Überlebenskampf ist, eine Mentalität des Mangels, und jetzt müssen wir von anderen nehmen.

00:45:37

Wir verlieren die Selbsterkenntnis und geben der Umwelt die Schuld. Es gibt drei Arten, wie wir existieren: zuerst das menschliche Denken, und diese Gedanken schaffen unsere Gewohnheiten, die unser Verhalten dominieren. Und die dritte ist die Umwelt. Wenn Sie Ihre Gedanken und Ihr Verhalten nicht unter Kontrolle haben, müssen Sie die Umwelt kontrollieren. Es gibt keine andere Wahl. Es gibt zwei Möglichkeiten im Leben. Entweder man kontrolliert und beherrscht sich selbst oder man muss versuchen, jemand anderen zu kontrollieren. Und das ist es, was wir hier mit all dem Bösen sehen. Jetzt schalten wir einfach in den Überlebensmodus und versuchen, von anderen Menschen zu nehmen, was wir können.

Hank Smith:

00:46:12

Vers 2 ist mir besonders aufgefallen. Es gibt Leute, die versuchen, Gläubige dazu zu bringen, sich irgendetwas Eitles in ihrem Herzen vorzustellen, dass all die Dinge, die sie sehen, Menschen sind, die sie täuschen. Und dann war dies ein interessanter Satz: "Ich werde euch glauben machen, dass die Lehre Christi eine Torheit ist." Meiner Erfahrung nach passiert das heute überall: "Okay, vielleicht ist es wahr, aber es ist töricht." Es scheint so, als ob ich Sie dazu bringen kann, sich töricht zu fühlen. Das war die Strategie von Korihor, dann bist

du verwundbar, richtig? Sobald du das Gefühl hast: "Ich bin der Narr in dieser Situation, ich will nicht der Narr sein, also greife ich jetzt zu." Was können Sie mir anbieten, damit ich hier nicht mehr der Narr bin?

- Dr. Craig Manning: 00:46:57 Hank, sehen Sie, wenn wir zu einigen der Schriftstellen am Anfang zurückgehen, dann versuchen sie zu täuschen. Sie versuchen, den Fokus der Menschen auf etwas anderes zu lenken, indem sie es mit der modernen Welt in Verbindung bringen. Bill George, der viel in der Geschäftswelt geforscht und das Buch True North geschrieben hat, sagt: "Das Wichtigste ist nicht, wie intelligent oder talentiert man ist, wir lassen uns ablenken." Und ich glaube, genau das ist es, was die Schrift sagt: Diese Leute versuchen, uns zu täuschen. Sie versuchen, uns abzulenken und uns dazu zu bringen, uns auf etwas anderes zu konzentrieren.
- 00:47:24 [Bill George](#) sagt: "Die größten Ablenkungen für Führungskräfte, und ich würde sagen für Menschen, sind Geld, Ruhm und Macht." Diese drei, Geld, Ruhm und Macht. Für mich hat das mit diesen eiteln Dingen zu tun, mit Geld, Ruhm und Macht, die einen von der Wahrheit und der Qualität des Menschen, der man ist, ablenken. Aber was ich sehe, ist diese Ablenkung von der Wahrheit, und wenn wir auf die Wahrheit bauen, ist es eine flache Kultur. Wir brauchen nicht oben zu stehen. Es geht nicht um eine Hierarchie. Es geht nicht darum, über andere zu herrschen und Leute unter uns zu haben. Wir sind alle auf der gleichen Ebene, wenn wir auf der Wahrheit aufbauen.
- Dr. Craig Manning: 00:48:00 Und was jetzt auf dieser Ebene passiert, sind diese eiteln Dinge, Geld, Ruhm und Macht. Sie lenken uns ab, und das ist der Anfang davon, dass wir ständig mit anderen Menschen konkurrieren, und dieser Wettbewerb führt dann zu Kriegen mit anderen Menschen. Und das sehen Sie, wenn wir 3 Nephi durchgehen. Am Ende ist es wie bei den geheimen Kombinationen, wo wir ständig versuchen, von anderen zu nehmen und mit anderen Menschen zu kämpfen. Weil es uns nur noch um den Vergleich mit anderen geht, gibt es keine Zusammenarbeit mehr. An diesem Punkt entfernen wir uns vom rationalen, vernünftigen, logischen Denken und der Höflichkeit und bewegen uns auf eine Welt zu, in der nur der Stärkste überlebt. Anstatt uns weiterzuentwickeln, gehen wir als menschliche Ethnie an diesem Punkt zurück.
- John Bytheway: 00:48:39 Am Ende des zweiten Verses steht, wie konnte das nur passieren? Da steht: "Sie fingen an, allem, was sie hatten, zu misstrauen." Manche von uns fragen sich: Habe ich das wirklich gespürt oder nicht? Aber hier steht: "Sie begannen, allem, was

sie gehört und gesehen hatten, zu misstrauen." Das erinnert mich an Nephi, der sagte: "Leute, ihr habt einen Engel gesehen." Wie kann man das erklären? Das ist das Gaslighting. Sie glauben nicht an das, was sie tatsächlich gehört und gesehen haben.

- Dr. Craig Manning: 00:49:05 Ja, und das ist das Gegenteil, Gedächtnisabruf ist das Gegenteil von Kampf- oder Fluchtreaktion, und das ist eindeutig, was wir hier zeigen. Und für jeden, der zuhört, noch einmal, warum es so wichtig ist, mit der Wahrheit zu leben und darauf aufzubauen. Wenn Sie von jemandem unter Druck gesetzt werden, sollten Sie konsequent die Fakten nennen. Wenn Sie konsequent die Fakten nennen, dann tun Sie konsequent die Wahrheit zu Ihrem eigenen Vorteil, damit Sie sich nicht von jemand anderem destabilisieren lassen, indem Sie getäuscht werden. Und das steht genau dort in Kapitel zwei, wo es heißt: "So verführt und betrügt das Herz des Volkes." Um nicht zuzulassen, dass jemand dein Herz betrügt, musst du konsequent die Fakten nennen. Das ist eine Anwendung des Glaubens. Wenn Sie Glauben haben, müssen Sie in Ihrem Selbstgespräch stark sein. Es gibt Zeiten, in denen man die Wahrheit kennt und man muss in seinem Kopf durchgehen, was die Wahrheit eigentlich ist.
- 00:49:52 Das ist bei Sportlern auch so. Ich habe gerade vor ein paar Tagen mit einem Sportler gearbeitet, wenn etwas passiert ist und Sie wissen, was wirklich passiert ist. Denken Sie also zuerst darüber nach, was wirklich, wirklich passiert ist, und sobald Sie es in Ihrem Kopf durchgegangen sind und Ihr Gedächtnis stark und aufgefrischt ist, gehen Sie konsequent durch, was Sie wissen, was wirklich passiert ist, und weichen Sie nicht davon ab, damit Sie nicht getäuscht werden.
- Hank Smith: 00:50:13 Eine Schriftstelle ist mir direkt in den Sinn gekommen, Craig, während du gesprochen hast. In der Geschichte von Joseph Smith heißt es, dies ist Vers 25. Viele Leute versuchten, ihn davon abzubringen, was er gesehen hatte, und er sagt die Wahrheit. "Ich hatte tatsächlich ein Licht gesehen, und inmitten dieses Lichts sah ich zwei Gestalten, und sie sprachen in Wirklichkeit zu mir. Und obwohl ich gehasst und verfolgt wurde, weil ich sagte, dass ich eine Vision gesehen hatte, war es wahr." Er sagt einfach die Wahrheit. Nennt die Fakten.
- John Bytheway: 00:50:43 Immer und immer wieder.
- Dr. Craig Manning: 00:50:46 Hank und John, worüber wir hier sprechen, ist, dass es in unseren Ehen, in unseren Beziehungen mit Partnern, mit unseren Kindern, mit unseren Kollegen von grundlegender Bedeutung ist, genau das zu tun, was Sie gerade gesagt haben,

Hank. In allen Bereichen unseres Lebens gibt es Zeiten, in denen wir konsequent die Fakten und die Wahrheit sagen und nicht davon abrücken müssen. Denn wenn wir uns in einer Situation befinden, in der wir in Frage gestellt werden, oder wenn wir manchmal das Gefühl haben, dass wir ein wenig verhöhrt werden, ist es wichtig, auf der Wahrheit aufzubauen. Wenn man auf der Wahrheit aufbaut, geht es nicht um uns, sondern nur um die Wahrheit.

00:51:17 Es neutralisiert das Ego und das Bedürfnis der Menschen, die Dinge persönlich zu nehmen. Und deshalb haben wir von Anfang an gesagt, dass die Wahrheit unabhängig von uns ist. Und deshalb ist sie so wichtig, und sie hält das Leben flach, wo wir alle gleich viel wert sind und wir das alle zusammen tun. Aber wenn wir das verlieren, destabilisieren wir andere Menschen und denken, dass ich besser bin als jemand anderes, und es ist jetzt ein ständiger Kampf, bei dem die Emotionen die Dinge dominieren und es ist alles eine Kampf- oder Fluchtreaktion. Es gibt zwei Wege. Welchen Weg werden wir einschlagen? Gehen wir den Weg des Erlösers oder gehen wir den Weg des Gegners? Und der Weg des Widersachers ist keine schöne Art zu leben.

John Bytheway: 00:51:56 Ich liebe das alte Sprichwort, dass die Leute ein Recht auf ihre eigene Meinung haben, aber nicht auf ihre eigenen Fakten.

Dr. Craig Manning: 00:52:05 Ja, absolut.

John Bytheway: 00:52:06 Oh, ich liebe diese Idee, die Fakten zu nennen. Ich denke, manchmal müssen wir uns das selbst einreden. "Ich bin so ein Verlierer." Okay, jetzt warte mal einen Moment. Du hast diese eine Sache verloren, aber du hast viele andere Dinge getan. Und manchmal müssen wir uns das vor Augen führen.

Dr. Craig Manning: 00:52:21 John, in all diesen Meetings, in die wir manchmal hineingezogen werden, müssen wir wirklich gut darin sein, zu organisieren und dem, was wirklich passiert ist, einen Sinn zu geben, indem wir einfach immer und immer wieder die Fakten nennen, damit wir die Sache nicht größer machen, als sie wirklich ist.

John Bytheway: 00:52:35 Ja, genau.

Dr. Craig Manning: 00:52:36 Wir machen uns keine Vorwürfe. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie viele Sportler das tun, John, dass sie sich selbst fertig machen und sagen: "Oh, ich war schrecklich. Ich habe schrecklich gespielt." Ich sage: "Okay, das ist überhaupt nicht

- korrekt. Lass uns doch mal genau aufschlüsseln, was passiert ist."
- John Bytheway: 00:52:48 Ja.
- Hank Smith: 00:52:49 Lassen Sie mich hier einen großen Redner zitieren, und dann können Sie, Craig, das kommentieren. Dies ist eine BYU-Andacht mit dem Titel [The Power of Your Words \(Die Macht deiner Worte\)](#) aus dem Jahr 2017. Dieser Redner sagt: "So sah der Zweifel für mich aus. Ich verpasste eine Rückhand ins obere Netz und sagte zu mir: Nicht schon wieder, deine Rückhand ist mies. Du kannst keine Rückhand machen. Warum spielst du überhaupt dieses Spiel? Du stinkst einfach." Er fährt fort: "Das Problem mit den Zweifeln ist, dass sie nicht auf die Rückhand beschränkt bleiben. Zweifel ist eine mentale Gewohnheit, die sich auch auf andere Bereiche des Lebens ausbreiten kann und wird. Da ich damals die Ursache des Problems nicht erkannte, kämpfte ich in den nächsten anderthalb Jahren auf der Tour und beendete meine Ambitionen als Tennisprofi. Mein schlechtes Abschneiden sollte sich später als Segen erweisen, denn ich habe nie Geld verdient und konnte immer noch den Amateurstatus für mich beanspruchen."
- 00:53:42 Er fährt fort: "Seitdem habe ich Selbstzweifel bei vielen Menschen gesehen, bei Sportlern, Trainern, Musikern, Studenten und Kindern. Als Bischof sehe ich sie bei den Mitgliedern meiner Gemeinde, für die ich verantwortlich bin. Sobald Selbstzweifel einen Menschen ergreifen, wird sein Handeln gestoppt."
- 00:53:58 Craig, das ist fast das, was wir hier sehen: Sobald der Zweifel diese Menschen überkommt, werden ihre Herzen verhärtet, ihre Herzen werden verführt, in Vers zwei, und ihre Herzen werden in Vers drei verführt. Craig. Das war ein großartiger Redner.
- Dr. Craig Manning: 00:54:14 Danke, Hank. Und um auf das zurückzukommen, was du gesagt hast, John, dass wir uns in unseren Selbstgesprächen nicht selbst betrügen sollten, ist es von grundlegender Bedeutung, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein. Und um die Wahrheit herum aufzubauen und uns nicht selbst zu belügen, das ist es, was ich als Tennisspieler in diesem Beispiel wirklich getan habe. Ich war nicht ehrlich zu mir selbst, und das kann sich verschlimmern und außer Kontrolle geraten. Bevor wir weitermachen, möchte ich noch auf etwas hinweisen: Die Antwort ist nicht das andere Extrem. Wenn wir also sagen, dass negative Selbstgespräche, die technisch gesehen alles sind, was

ich gesagt habe, als ich sagte: "Meine Rückhand ist mies, ich bin ein schlechter Tennisspieler", dann sind diese Gedanken reaktiv.

00:54:46 Manche Leute sagen, dass diejenigen, die negativ sind, nun, positiv und negativ ist Energie. Meine Selbstgespräche waren reaktiv, was negative Energie erzeugt. Ich möchte festhalten, dass das eine schlechte Spirale war, in die ich geraten bin. Manche Leute sagen dann: "Du musst positiver sein, um dich da rauszuholen." Aber das Problem mit positiven Selbstgesprächen ist, dass sie nicht wirklich real sind. Wir wollen positive Energie im Leben, und wir können gerne über positiv und negativ reden, aber es geht um Energie, und wir wollen gute Energie einbringen. Und das heißt, gute Laune zu haben, gute Energie zu bringen. Aber wir müssen realistisch sein, denn wenn wir nicht realistisch sind, bauen wir nicht auf einem festen Fundament auf. Und wenn wir nur versuchen, die ganze Zeit positiv zu denken, ist das ein bisschen leer. Es lässt zu viel leeren Raum für die Zweifel und Ängste, die diesen Raum immer noch besetzen, oder es lässt zu viel Raum für schlechte mentale Gewohnheiten, die den leeren Raum besetzen.

00:55:33 Es reichte nicht aus, nur zu sagen: "Nein, nein, nein, du bist ein großartiger Tennisspieler." Es ist zu leer, es ist nicht genau. Wenn wir wahrhaftig sind. Wir diagnostizieren die Realität dessen, was gerade passiert, genau. Und wenn Sie eine genaue Diagnose stellen, werden Ihre Lösungen Sie an einen besseren Ort bringen. Wenn Sie aber eine Fehldiagnose stellen und sich selbst belügen, entweder zu negativ oder zu positiv, dann stellen Sie eine Fehldiagnose der Realität und können die Dinge in der Zukunft nicht verbessern, wie es in 3 Nephi 13:34 heißt. "Sorgt nicht für den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird sich um seine eigenen Dinge kümmern. Der Tag ist ausreichend." Das bedeutet, dass Sie in der Realität leben, und je besser Sie mit der Realität umgehen, desto besser wird Ihre mögliche Zukunft sein.

00:56:10 Das war mein Fehler. Ich habe versucht, positiv zu sein, stattdessen hätte ich realistisch sein sollen. "Okay, ich verfehle das Band, was muss ich jetzt tun, um mich zu verbessern?" Nun, ich muss höher zielen. Können Sie die Lösung sehen? Die Wissenschaft des Grübelns im Vergleich zu Lösungen, der Unterschied ist unglaublich. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Grübeln und Denken. So viele Menschen sagen: "Ich denke zu viel nach." Nun, nein, in Wirklichkeit machen Sie sich nur Sorgen. Denken ist proaktiv und lösungsorientiert. Es ist kein Grübeln, das reaktiv und subtraktiv ist.

- Hank Smith: 00:56:41 Mein Freund Doug Benson, der auch Psychologe ist, sagt: "Diese drei Worte können wirklich jeden Bereich deines Lebens segnen." Prüfen Sie die Fakten.
- Dr. Craig Manning: 00:56:50 Hank, ich würde das nur noch einmal unterstreichen. Es gibt eine neue Therapie, die sich weltweit großer Beliebtheit erfreut, sie heißt [lösungsorientierte Therapie](#), und ich bin ein großer Fan davon. Man kann genau diagnostizieren, was wirklich los ist, und dann kann man daraus Lösungen entwickeln. Das ist ein sehr stabiler Weg, und er kann so viele Ängste und Befürchtungen in Ihrem Leben beseitigen, wenn Sie auf diese Weise leben. Realität und Lösungen, Realität und Lösungen, den ganzen Tag.
- Hank Smith: 00:57:16 Fantastisch.
- John Bytheway: 00:57:18 Craig, das habe ich letztes Wochenende unterrichtet. Ich habe Stephen Covey zitiert. Er ließ eine Gruppe Jugendlicher, ich glaube, es war eine Gruppe, ein Stück Papier in der Hälfte falten, so dass zwei Spalten entstanden. "Schreiben Sie auf die linke Seite, was andere von mir denken. Er war überrascht, wie viele negative Selbstgespräche die Kinder hatten: "Sie denken, ich bin dumm, sie denken, ich bin seltsam, sie denken, ich bin dies, sie denken, ich bin das." Und dann sagte er: "Auf der anderen Seite möchte ich, dass ihr aufschreibt, was Gott von mir denkt." Und es war alles wahr. Bibelstellen, Zeilen aus dem patriarchalischen Segen. Sheri Dew sagt: "Geh zu Quellen, die nur die Wahrheit sagen."
- 00:57:51 Und dann, nachdem sie den Wert von Seelen ist groß und hier ist Ihre Gaben und Talente, und Ihr Potenzial auf der einen Seite und all das Negative auf der anderen, er sagte nur, "Wer werden Sie glauben?" Das ist brilliant. Als Sie das mit den Selbstgesprächen, dem Negativen und der Wahrheit sagten, dachte ich: "Genau das hat Covey auch getan." Schreiben Sie die Wahrheit auf die rechte Seite und fragen Sie sich: "Wem werden Sie glauben?"
- Dr. Craig Manning: 00:58:13 Ja, hier ist auch eine kleine Angewohnheit für alle, die zuhören. Ich liebe etwas, das [Albert Einstein](#) einmal gesagt hat: "Hinterfrage alles." Aber der Kontext, in dem er es sagte, war nicht, andere zu hinterfragen, sondern sich selbst. Hier ist also eine kleine Angewohnheit, die ich von Albert Einstein gelernt habe: Wenn ich mir meiner eigenen Gedanken sehr bewusst bin und etwas Schwieriges passiert, und ich einen Gedanken habe, sage ich: "Ist das richtig?" Ich stelle mir diese Frage: "Ist das richtig?"

- John Bytheway: 00:58:36 Ist das richtig?
- Dr. Craig Manning: 00:58:38 Ist das richtig? Diese Frage stelle ich mir immer wieder, um die Fakten zu überprüfen. Ja, das ist dasselbe. Und ich sage das auch bei meinen Kunden. Ich frage mich: "Stimmt das?" Lassen Sie uns einfach die Fakten richtig stellen. Wir sollten uns zuerst die Realität der Situation vergegenwärtigen, denn sonst stellen wir eine Fehldiagnose und behandeln sie mit Dingen, die uns niemals helfen werden. Wie sieht also die Realität aus, was passiert ist? Und das sind schwierige Gespräche. Ich habe an der BYU etwa 15 Jahre lang einen Kurs über die Entwicklung von Studenten unterrichtet, der nur die erste Stufe dieses Inhalts umfasste. Sie baten mich, diesen Kurs in Psych 338 für Psychologen und Psychologen der Oberstufe zu verlegen, und das ist ein großer Unterschied. Der Unterschied zwischen Leistungspsychologie und allgemeiner Psychologie ist sehr groß.
- 00:59:14 Zu Beginn des Semesters stellen mir die Studenten Fragen, und am Anfang sind die Fragen ziemlich aggressiv und sogar unhöflich, weil es so anders ist. "Wartet mal, ihr stellt mir Fragen und ihr seid überhaupt nicht in der Performance-Branche. Ihr hattet mit all dem nichts zu tun." Das ist mein Ego. Sobald sich mein Ego meldete, sagte ich: "Nein, das ist mein Job. Mein Job ist es, die schwierigen Fragen zu beantworten." Ich habe gelernt, das zu lieben. Und du beantwortest die schwierigen Fragen, indem du genau in deinen Worten bist. Nochmals diese Frage, diese Angewohnheit: "Ist das richtig?"
- 00:59:45 Ich liebe diese kleine Angewohnheit, sich immer zu fragen: "Ist das richtig?" Wenn mir jemand eine schwierige Frage stellt, versuche ich, mein Ego nicht in die Quere kommen zu lassen. Ich höre mir die Frage an, höre auf die Worte und versuche wirklich, die Frage zu beantworten. Das ist unsere Aufgabe als Führungskräfte: die schwierigen Fragen zu beantworten und keine Angst vor den schwierigen Fragen zu haben. Ich mag das Buch [Der große Gatsby](#). Meine Frau hat mich dazu gebracht, es zu lesen, und ich liebe das Ende des Buches. Wenn Sie den Film oder das Buch gesehen haben, dann hat Scott Fitzgerald am Ende gesagt: "Tom und Daisy waren unvorsichtige Menschen, die sich nicht darum kümmerten, welche Auswirkungen sie auf andere hatten." Das gefällt mir. Ich möchte ein vorsichtiger Mensch sein. Deshalb müssen wir mit unseren Worten vorsichtig sein, damit wir uns der Genauigkeit unserer eigenen Gedanken bewusst sind, zuerst in unserem eigenen Kopf, und der Genauigkeit, mit der wir mit dem Herrn kommunizieren und der Genauigkeit, mit der wir mit anderen kommunizieren. Denn wenn wir das tun, bauen wir auf der Wahrheit auf.

Hinweis: Dieses Dokument ist eine automatische Transkription. Sie könnten ein paar kleine Fehler finden.



- John Bytheway: 00:01 Hören Sie weiter für Teil zwei mit Dr. Craig Manning, 3 Nephi 1:7.
- Hank Smith: 00:07 Craig, John, ich habe mich das ganze Jahr auf [3 Nephi 3](#) gefreut, was nicht etwas in 3 Nephi ist, auf das sich jeder freut, aber, John, wir haben viel über das Spielbuch des Widersachers von Leuten wie Sherem, Nehor, Korihor, Amalickiah gelernt, und Sie können Giddianhi zu dieser Liste hinzufügen, weil er diesen Brief schreibt, und ich denke, dass Mormon brilliant ist, wenn er diesen Brief hier einfügt. Man bekommt einen Einblick in die Denkweise von jemandem, der ein Antichrist ist, so wie er denkt.
- Dr. Craig Manning: 00:43 Ja, ein totaler Narzisst. In diesem Moment ist er ein klassischer Narzisst.
- John Bytheway: 00:49 Wenn man diesen Brief liest, denkt man: Meint er das ernst? Man kann ein Grinsen lesen. Hey, Lachoneus, edler Häuptling und Gouverneur, ja.
- Hank Smith: 00:59 Ich werde dir helfen.
- John Bytheway: 01:00 Wie kann man das nicht lesen und sagen: "Wow, das ist ein echtes Drama." Er sagt im Grunde: "Gebt alles auf und gebt es uns, denn ich will keinen Ärger mit einem Krieg."
- Hank Smith: 01:09 Ja.
- Dr. Craig Manning: 01:11 Oh Mann, er versucht, Lachoneus in die Irre zu führen und ihm die Schuld für all das zu geben. Ich lache mich gerade kaputt, während ich das lese. Das ist das klassische Rollenmodell für einen Narzissten, und er versucht, Lachoneus narzisstisch zu machen, Lachoneus hat damit nichts zu tun. Ich finde es toll, wie er darauf antwortet, worüber wir schon gesprochen haben, indem er die Fakten nennt, und deshalb muss ich lachen, wenn ich das lese.

Hank Smith:	01:34	Mir ist das Kompliment aufgefallen, das Zweifel wecken soll. "Ich habe großes Lob für Sie. Es ist fast so, als ob es einen Gott gäbe." Und dann dieses Mitleid. "Ich bin dein Freund hier, Lachoneus, und es ist einfach so traurig."
Dr. Craig Manning:	01:50	Können Sie sehen, wie er versucht, sich über alle anderen zu stellen, und alle anderen sind unter ihm, anstatt in der Wohnung, wo ein Anführer wirklich vorne ist, nicht oben?
Hank Smith:	02:00	In Vers 4 geht es dann um Einschüchterung. "Meine Männer haben einen ewigen Hass gegen dich, und ich", Vers 5, "bin um dein Wohl besorgt. Ich bin hier, um dir zu helfen." Johannes, wir haben schon so oft darüber gesprochen. Das ist die Art und Weise, wie der Widersacher in Ihrem Leben arbeiten wird. Wenn Sie diese Taktiken erkennen, können Sie wissen, woher sie kommen.
Dr. Craig Manning:	02:25	Es geht um Schuldzuweisung statt um Selbsterkenntnis. Wenn man sich seiner selbst bewusst ist und sich seiner selbst bewusst ist, wird man nicht so getäuscht werden, wenn man sich seiner selbst bewusst ist, und das sind die beiden Entscheidungen, die wir zuvor getroffen haben. Jedes psychologische Problem hat seine Wurzeln in der Kontrolle, so sagt es die Wissenschaft. Kehren wir zurück zur ursprünglichen Debatte zwischen dem Widersacher und dem Retter. Beim Handeln geht es um Kontrolle. Wenn Sie Selbstkontrolle haben, haben Sie Handlungsfähigkeit. Wenn man die Kontrolle abgibt, den Ort der Kontrolle, wie die Wissenschaft es nennt, gibt man seine Handlungsfähigkeit ab. Das ist der Punkt, an dem Sie jetzt sind: Sie müssen die Leute in die Irre führen und versuchen, andere zu betrügen und zu täuschen, damit sie die Arbeit für Sie erledigen können. Das ist es, was hier vor sich geht: Er will, dass andere die ganze Arbeit für ihn machen, weil er sie nicht selbst machen will.
John Bytheway:	03:09	Wir lernen diese fast an Kapitän Moroni erinnernde Figur des Lachoneus kennen, und seine Geschichte geht ziemlich schnell vorbei, aber er ist meiner Meinung nach so etwas wie Kapitän Moroni. Er ließ sich von den Forderungen und Drohungen eines Räubers nicht einschüchtern. Lachoneus' Reaktion beruht auf der Wahrheit.
Dr. Craig Manning:	03:27	Wir alle haben unterschiedliche Persönlichkeiten, und die Zahl der verschiedenen Persönlichkeiten nimmt kein Ende, aber wir alle landen bei einer Ausführung an diesem einen mentalen Ort, an dem wir arrogant, aggressiv, durchsetzungsfähig oder passiv sind, was eine Verbindung zur modernen Welt herstellt. Das ist so interessant. Arrogante Menschen haben diese angeborene

Faulheit. Arrogante Menschen wollen die Arbeit nicht selbst machen und wollen sich deshalb über andere erheben und andere unter sie stellen, damit andere die Arbeit für sie erledigen.

03:53 Diese Gadianon-Räuber wollen keine Arbeit verrichten. Sie wollen keine Saat pflügen. Sie wollen von anderen nehmen. Das ist diese Mentalität des Mangels, diese Angstbasis. Wenn du dich nicht selbst aufbaust und an dir arbeitest, hast du keine andere Wahl, als von anderen zu nehmen. Und das ist die eigentliche Definition eines Diebes: Man versucht, von anderen zu nehmen und anderen Angst zu machen, damit sie die Arbeit machen, weil man nicht weiß, wie man sich um sich selbst kümmert, und deshalb wurde so viel darüber geforscht, wie wichtig es ist, sich seiner selbst bewusst zu sein. Offensichtlich ist Lachoneus hier das beste Beispiel dafür.

Hank Smith: 04:25 Giddianhi bietet etwas an, das er nicht geben kann, nämlich Freiheit. "Ihr werdet unsere Brüder sein und unsere Partner in all unserer Substanz. Ihr habt keine Substanz." Richtig? Ich werde die ganze Substanz in diese Beziehung einbringen.

John Bytheway: 04:40 Ja.

Dr. Craig Manning: 04:40 Ja, genau.

Hank Smith: 04:42 Ich habe gesehen, dass man in der heutigen Zeit die Kirche und die Propheten verlässt und dann frei ist. Du wirst Freiheit haben. Und ich sehe selten, dass das klappt. Es ist beängstigend, wenn man auf Angebote von jemandem hört, der absolut nicht liefern kann.

Dr. Craig Manning: 05:01 Ja, und das ist der Punkt, an dem ich gesagt habe, dass für mich die Linie hier in 7 ist, wie du gesagt hast. "Übergebt euch uns und vereinigt euch mit uns und macht euch vertraut mit unseren geheimen Werken." Fast schon ein Versuch der Verführung. Es ist eine großartige Sache, und es heißt: "Kommt und schließt euch unserem Team an", aber ihr wisst, dass diese Leute an der Spitze die Arbeit nicht machen wollen und sie wollen wirklich, dass ihr kommt, nur um mehr Arbeit für sie zu machen. Sie wollen dich kontrollieren, und du gibst deine Kontrolle ab, wenn du das tust. Du gibst deine Freiheit weg. Aber das Geheimnis funktioniert... Ich mache mir wirklich ständig Sorgen um die Geheimhaltung. Von Geheimhaltung kommt nichts Gutes. Das Gegenteil ist Transparenz, indem man die Wahrheit sagt. Geheimniskrämerei führt zu allen Arten von Täuschung und Verblendung, wenn man sich im Verborgenen bewegt, anstatt bei so ziemlich allem transparent zu sein.

Hank Smith:	05:50	Sie sprachen davon, dass Führungskräfte an der Spitze keine Arbeit machen wollen, und ich denke dabei an das genaue Gegenteil unserer Propheten und Apostel. Wir sehen, wie sie sich buchstäblich zu Tode arbeiten.
John Bytheway:	06:02	Ja.
Hank Smith:	06:02	Wir haben Präsident Monson beobachtet. Erinnern Sie sich an seine Eröffnungsrede als Präsident der Kirche? Er hat mit den Ohren gewackelt. Und dann nehmen Sie seine letzte Konferenzrede, bei der er kaum noch stehen kann. Mir gefällt, was Sie hier sagen, Craig. Die Gadianon-Räuber, die Führer, sie wollen jede Arbeit machen. Vielleicht kann man einen Leiter, einen wahren Leiter, einen Leiter der Wahrheit, daran erkennen, wie viel Arbeit er macht.
Dr. Craig Manning:	06:26	Ja. Menschen, die wirklich ehrlich sind, täuschen sich nicht selbst über das, was sie tun müssen, und das ist wiederum die Wurzel, und das ist es, wo die Faulheit ein kleines Nebenprodukt davon ist, dass wir uns selbst darüber täuschen, was tatsächlich getan werden muss und wo. Wenn wir dann an dem Punkt angelangt sind, an dem wir faul sind und es nicht selbst tun, sind wir davon abhängig, dass andere es für uns tun, und das ist der Punkt, an dem wir andere kontrollieren müssen, weil wir keine Kontrolle über uns selbst haben. Denken Sie daran, dass jedes psychologische Problem mit Kontrolle zu tun hat, und wir wollen wirklich lernen, unsere eigenen Gedanken und unser eigenes Verhalten zu kontrollieren, denn wenn wir das nicht tun, haben wir keine andere Wahl, als zu versuchen, andere zu kontrollieren.
Hank Smith:	07:01	John, du hast mich das schon mal sagen hören, aber er nennt seine Seite die gute Seite. Er tauschte wehe denen, die das Böse gut und das Gute böse nennen. Das hat er in Vers 9 getan. Wenn ich Sie dazu bringen kann, zu denken, dass Sie der Böse sind, dann haben Sie Ihre Freunde und Ihre Feinde verwechselt.
John Bytheway:	07:18	Es ist wirklich wichtig, dass man seine Freunde nicht mit seinen Feinden verwechselt. Mir gefällt Vers 11. "Als Lachoneus diesen Brief erhielt, war er sehr erstaunt."
Hank Smith:	07:31	Hier steht: "Die Kühnheit von Giddianhi", aber ich glaube, Craig würde sagen, die Arroganz und der Narzissmus von Giddianhi.
John Bytheway:	07:38	Fahren Sie fort. "Er forderte den Besitz des Landes der Nephiten und rächte das Unrecht derer, die kein Unrecht erlitten hatten, außer dem, das sie sich selbst angetan hatten." Wow!

- Dr. Craig Manning: 07:49 All diese Projektionen sind Schuldzuweisungen, und das ist der Punkt, an dem Menschen den falschen Weg einschlagen, indem sie anfangen, anderen die Schuld zu geben und Dinge auf andere zu projizieren und sich ihrer selbst nicht bewusst sind.
- Hank Smith: 07:58 Und dann dieser Satz. Sie denken, was wird Lachoneus tun? Er muss entsetzt sein, wenn er diesen Brief bekommt, und dabei ist es eine so einfache Antwort. Er war ein gerechter Mann. Er konnte sich von den Forderungen und Drohungen eines Räubers nicht einschüchtern lassen. Das ist die Wahrheit. Giddianhi denkt, er sei dies und das und erstaunlich. Er sagt: "Mensch, du bist ein Räuber. Du bist ein Dieb."
- Dr. Craig Manning: 08:20 Ja, er hat einfach nur die Fakten genannt: worüber wir gesprochen haben, können Sie genau sehen, wie Hank es sogar vorgetragen hat? Er lässt sich einfach nicht auf das emotionale Drama ein, wenn wir versuchen, andere zu kontrollieren, all dieses Drama, das nicht real ist. Wenn man einfach zurückkommt und die Fakten nennt: "Du bist ein Räuber. Du bist ein Räuber. Das ist, was wirklich vor sich geht", dann neutralisiert das all die Emotionen, das Ego und das Drama, das die Dinge vereinfacht und ordnet und den Dingen einen Sinn gibt.
- Hank Smith: 08:42 Ich liebe es. Es erinnert mich an... Was sagt Nephi... Er sagt: "Wir sahen die Leute in dem Gebäude und wir..."
- John Bytheway: 08:48 "Ich habe sie nicht beachtet."
- Hank Smith: 08:48 "Wir haben nicht auf sie gehört." Wir haben nicht darauf geachtet.
- John Bytheway: 08:51 Ich denke, dass Lachoneus hier dem Hauptmann Moroni sehr ähnlich ist, also [Vers 12](#). "Er war ein gerechter Mann." Er betonte zuerst die geistige Vorbereitung. Als Erstes sagte er dem Volk, es solle zu Gott um Hilfe beten. Dann, Vers 14, bereitete er Befestigungen zur Verteidigung vor. 15, er betonte die Umkehr. 19, er hatte den Geist der Offenbarung und der Prophetie. Vers 21: Er ging nicht in die Offensive. Man bleibt zu Hause und verteidigt. Das ist eine der Regeln der Kriegsführung im Buch Mormon. Vers 25: "Er versammelte das Volk zu einem einzigen Leib und ermahnte sie, einmütig zu sein." Das hört sich nach Zion an. "Und dann kam Gidgiddoni und ließ sie Waffen herstellen." Es ist also ganz ähnlich wie bei Moroni, denn bei Moroni ging es immer zuerst um geistige Vorbereitung. Okay, und jetzt können wir auch Befestigungen bauen, aber lassen Sie uns zuerst unsere geistliche Vorbereitung machen, und dann können wir an einer Verteidigungshaltung arbeiten.

- Dr. Craig Manning: 09:46 In [LuB 4](#) ist die Rede von "mit deinem Herzen, deiner Kraft, deinem Verstand und deiner Stärke". Das Herz ist also geistig. Macht ist emotional. Geistig und körperlich. In der Forschung weiß man sogar, dass es vier Intelligenzen gibt. Es gibt eine spirituelle, emotionale, mentale und physische. Es gibt vier Intelligenzen, und das ist sehr interessant. John weist darauf hin, dass die spirituelle Intelligenz an erster Stelle steht, weil sie unser moralischer Kompass ist. Sie erinnert uns daran, wohin wir gehen, und wir müssen sie zuerst richtig einsetzen. Dann die Emotionen, also die Leidenschaft und die Energie hinter dem, was wir tun müssen, und dann der Verstand und der Körper. Eines der Dinge, die wir sehen, ist... Ich habe hier die Durchsetzungsfähigkeit erwähnt. Ich liebe den Teil... Sie bauen Festungen. Sie gehen nicht los, um die Gadianton-Räuber anzugreifen. Sie verteidigen wirklich ihren Raum. Einverstanden?
- John Bytheway: 10:26 In Vers 20: "Das Volk aber sprach zu Gidgiddoni: 'Bete zum Herrn. Lasst uns auf die Berge und in die Wüste ziehen, damit wir die Räuber überfallen können. Vertilge sie in ihrem eigenen Land.' Gidgiddoni aber sagte zu ihnen: 'Der Herr bewahre uns davor. Wenn wir gegen sie hinaufziehen, wird der Herr uns in ihre Hände geben. Wir wollen uns in der Mitte unseres Landes rüsten.'"
- Dr. Craig Manning: 10:46 Ja, genau. Das ist es, was ich liebe, denn sie sind nicht aggressiv. Aggression ist, wenn man versucht, den Raum anderer Leute zu besetzen. Man versucht, einen Vorteil aus anderen zu ziehen. Man versucht, andere zu kontrollieren. Ich gehe zurück auf das Gesetz des besetzten Raums. Es ist das grundlegende Gesetz des menschlichen Geistes. Es gibt dort Raum, und deshalb müssen wir, um frei zu sein, unsere eigenen Gedanken haben, um unsere eigene Handlungsfähigkeit zu haben.
- 11:05 Aber was immer passiert, wenn Menschen in der Kampf- oder Fluchtreaktion sind, wenn Menschen aggressiv sind, wollen sie dir immer deinen Raum nehmen. Sie wollen dir etwas wegnehmen, weil sie deinen Raum besetzen wollen, um zu versuchen, dich zu kontrollieren, worüber wir mit der Kontrolle sprechen. Das ist es, was er dort tut. Anstatt sie zu bekämpfen und aggressiv gegen sie vorzugehen, ist er einfach selbstbewusst, und Selbstbehauptung bedeutet, seinen eigenen Raum zu besitzen. Selbst in diesem Podcast ist zwischen mir und Ihnen beiden noch Platz. Da ist Raum. Wenn ich also selbstbewusst bin und ein unabhängiges, gesundes, gut funktionierendes menschliches Wesen bin, werde ich 50% dieses Raumes für mich beanspruchen. Die anderen 50% gehören Ihnen. Ich werde meinen Platz einnehmen.

- 11:43 Für mich ist dies das beste Beispiel für Christus. Er war nicht passiv. Wenn wir über Demut sprechen, denken wir manchmal, dass Demut bedeutet, sich selbst herabzusetzen. Nein, Demut bedeutet nicht, sich selbst herabzuwürdigen. Demut bedeutet nicht, sich selbst herabzusetzen. Demut bedeutet, Anerkennung zu geben, wo Anerkennung fällig ist. Es bedeutet, dem Herrn Anerkennung zu zollen, aber es bedeutet nicht, sich selbst herabzusetzen, und es bedeutet auch nicht, aggressiv zu sein. Christus war nie aggressiv, aber er war standhaft und unerschütterlich. Er fand das Gleichgewicht, das in der Mitte liegt, und das ist genau das, was hier vor sich geht. Wir versuchen nicht, andere Menschen zu bekämpfen. Wir konkurrieren nicht einmal mit anderen Menschen. Wir versuchen, die besten Versionen von uns selbst zu sein, und das ist es, was hier sehr deutlich wird, wenn wir aufstehen und 50 % einnehmen.
- 12:25 Eine weitere Sache, die ich den Menschen sagen möchte, ist, dass es nicht darum geht, zu versuchen, andere Menschen zu kontrollieren. Wir wollen kontrollieren und unabhängig, verantwortungsbewusst und selbstbewusst sein, aber du wirst in diesem Leben, in der Wirtschaft, im Sport, in der Kirche auf Menschen treffen, die weicher sind, die etwas passiver sind und die ihre 50 % nicht in Anspruch nehmen, also sei vorsichtig in diesen Momenten. Das sind kritische Momente, denn manchmal ist es für uns alle leicht, mehr Raum einzunehmen, als uns eigentlich zusteht, für Menschen, die ein bisschen weicher und sanfter sind, und das ist es, was die besten Führungskräfte, die besten Trainer, die Besten tun. Sie nehmen 50 % ein und laden andere Menschen ein, ihnen auf halbem Weg entgegenzukommen, und das ist es, was die Zusammenarbeit ausmacht.
- 13:09 Und genau das ist es, was Gidgiddoni hier so gekonnt macht. Er setzt sich für die Wahrheit ein und für das, was richtig ist, aber er zettelt nichts an und ist nicht aggressiv. Ich finde es einfach toll, dass er aus heutiger Sicht das ultimative Beispiel dafür ist, wie man selbstbewusst und nicht aggressiv oder passiv sein kann.
- Hank Smith: 13:27 John, Erinnerst du dich, als wir Schwester Aburto interviewten und sie schüchtern war, sich bei ihren Treffen mit Elder Bednar Zeit zu nehmen, und er sie einlud. Er sagte: "Bitte halten Sie sich nicht zurück. Ich möchte alles hören, was Sie zu sagen haben."
- Dr. Craig Manning: 13:40 Das habe ich gerne gehört. Ich habe das gerne gehört. Ja.
- John Bytheway: 13:41 Das gleiche Prinzip.

Dr. Craig Manning:	13:43	Ja, genau.
Hank Smith:	13:43	Ja, ja.
John Bytheway:	13:43	Ja, ja.
Dr. Craig Manning:	13:44	Es geht nicht darum, aggressiv zu sein. Denken Sie an Christus und wie er lebte und sprach. Er war fest und unerschütterlich. Und nebenbei bemerkt: Kampf oder Flucht ist normal. Es basiert auf Angst und ist ein Überlebensmodus. Aber geht es uns ums Überleben oder geht es uns ums Gedeihen?
Dr. Craig Manning:	14:00	Und um zu gedeihen, ist Durchsetzungsvermögen ein erlerntes Verhalten. Man wird nicht damit geboren. Deshalb müssen wir wie Christus werden. Wir müssen daran arbeiten, dieses Gleichgewicht zu finden, und das ist nicht einfach. Keiner von uns sollte ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir manchmal ein wenig aggressiv oder ein wenig zu passiv sind. Das ist ganz normal. Deshalb ist es ein ständiger Arbeitsprozess und ein ständiges Lernen, wie wir vorhin über das Lernen gesprochen haben, ein ständiges Lernen, wie man sich durchsetzt und die beste Version von sich selbst ist, ohne anderen seinen Willen aufzuzwingen und dieses Gleichgewicht zu finden, und ich denke, deshalb liebe ich diesen Teil. Es ist das ultimative Beispiel dafür, wie man sich gegen Menschen wehrt, von denen manche behaupten, es sei besser, aggressiv zu sein. Nein, das glaube ich nicht. Immer, wenn man aggressiv wird, läuft es nicht gut. Man ist nicht gesegnet, wenn man aggressiv ist. Du wirst keinen Erfolg haben, wenn du aggressiv bist. Bei einem Basketballspiel gerät man in Schwierigkeiten.
Hank Smith:	14:51	Craig, was Sie da sagen, erinnert mich an die Brillanz von Abschnitt 121 der Lehre und Bündnisse . "Wir haben aus trauriger Erfahrung gelernt, dass es in der Natur und Veranlagung fast aller Menschen liegt, dass sie, sobald sie ein wenig Autorität erlangt haben, wie sie meinen, sofort anfangen, eine ungerechte Herrschaft auszuüben. Keine Macht oder kein Einfluss kann oder sollte durch die Tugend des Priestertums aufrechterhalten werden. Es muss mit Überredung, Langmut, Sanftmut, Sanftmut, ungeheuchelter Liebe und Freundlichkeit geschehen." Wie weit war dies seiner Zeit voraus?
Dr. Craig Manning:	15:24	Das ist so gut.
John Bytheway:	15:26	Oh, das ist eine der besten Reden über menschliche Beziehungen überhaupt. Es ist ein Brief aus dem Liberty-

Gefängnis. Der Mann sitzt im Gefängnis und schreibt diese Briefe, die erstaunlich sind.

- Hank Smith: 15:39 Weiter heißt es: "Nutze Freundlichkeit und reines Wissen." Da steht es, Craig. Die Wahrheit.
- Dr. Craig Manning: 15:46 Freundlichkeit ist für mich die Anwendung von bedingungsloser Liebe. Das ist die Liebe. Wenn wir mit unseren Worten freundlich sind, setzen wir die Liebe um. Hier bin ich. Ich arbeite viel in der Welt des Sports. Man muss nicht aggressiv sein, man muss durchsetzungsfähig sein, wenn man erfolgreich sein will. Ich sehe nicht, dass aggressive Menschen oft sehr lange erfolgreich sind. Ich würde sagen, die Besten sind in erster Linie durchsetzungsfähig, nicht aggressiv.
- Hank Smith: 16:10 Und Sie sagten, dass aggressive Wut Sie ein wenig motivieren kann, aber sie hält nicht an.
- Dr. Craig Manning: 16:15 Ja.
- John Bytheway: 16:16 Craig, wenn Sie diese Begriffe noch einmal kurz definieren könnten, den Unterschied zwischen aggressiv und durchsetzungsfähig, damit ich das richtig im Kopf habe.
- Dr. Craig Manning: 16:25 Wenn wir aggressiv sind, versuchen wir, den Raum anderer Leute zu besetzen. Wir beanspruchen mehr als unseren gerechten Anteil an ihrem Raum. Wir versuchen, zu kontrollieren oder zu dominieren oder... Nicht beeinflussen. Es ist in Ordnung, Einfluss zu nehmen und zu versuchen, durch Sprache und Freundlichkeit zu überzeugen, aber nicht zu versuchen, Menschen zu kontrollieren, nicht zu versuchen, Menschen immer zu sagen, was sie tun sollen. Und auf einer höheren Ebene sollte man den Menschen Raum geben, damit sie selbst entscheiden können, aber dennoch ihren Raum einnehmen. Und das ist ein Gleichgewicht. Es ist nicht leicht. Deshalb wird auch niemand so geboren. Es erfordert Arbeit. Ich habe mal einen Artikel gesehen, in dem es hieß... Das ist schon sehr, sehr lange her. Sie nannten es "künstliche Intelligenz". Und ich spreche nicht von maschineller Intelligenz. Ich spreche davon, dass rationales, vernünftiges, logisches Verhalten erlernt ist. Wir werden nicht mit diesen Fähigkeiten geboren. Es erfordert Disziplin und harte Arbeit, um zu lernen, rational zu sein.
- 17:15 Ich habe gelernt, dass Ehrlichkeit nicht nur etwas ist, womit wir geboren werden. Kleine Kinder sind diejenigen, die mit roten Stiften an die Wand schreiben oder an die Wand malen, und

wenn man sie erwischt, sagen sie: "Das war ich nicht." Sie sind unschuldig, aber sie wissen noch nicht, wie man wirklich wahrhaftig ist. Ich meine, sie sind unschuldig, sie sind wahrhaftig. Aber je älter wir werden, desto mehr müssen wir lernen, diszipliniert zu sein, um die Wahrheit zu erkennen, und vernünftig ist ein Teil dessen, worüber wir hier sprechen. Vernünftig ist der Mittelweg, der Versuch, einen Mittelweg zu finden und nicht die Polarisierung, von der [Präsident Nelson](#) immer wieder spricht, nämlich die Polarisierung der aggressiven... Die höchste Stufe menschlicher Intelligenz ist es, rational, vernünftig und logisch zu sein, was bedeutet, real zu sein, vernünftig zu sein und logisch zu denken, was bedeutet, mehrere Datenpunkte zu haben, um durch die Wahrheit zu überzeugen, mehrere Punkte der Wahrheit, nicht zu versuchen, zu dominieren oder zu diktieren, sondern die Menschen zu lehren und zu unterrichten, so dass sie für sich selbst lernen können, was, um an die moderne Welt anzuknüpfen, die Transformation ist, wie Christus zu werden.

Hank Smith: 18:19

Craig, ich kann fast alle Eltern hören, die zuhören und sagen: "Bringen Sie mir bei, wie ich das mit meinen Kindern machen kann, wie ich sie nicht kontrolliere, aber dennoch kontrollieren kann."

Dr. Craig Manning: 18:29

Gebt ihnen die Wahl. Die Dinge änderten sich im Jahr 2000, weil das Internet 1993 an die Öffentlichkeit kam und bis dahin alle Weisheit und alles Wissen wirklich von Eltern, Lehrern und religiösen Führern gefiltert wurde, und zwar von oben nach unten. Als dann das Internet erfunden wurde, fand 1% der gesamten Kommunikation oder Informationsübertragung über das Internet statt. Aber im Jahr 2000 wurden bereits 51 % übertragen. Das hat sich also geändert. Mit dieser Veränderung kommen die Informationen aus allen Richtungen, nicht nur von Eltern, Lehrern und religiösen Führern, und das hat alles verändert. Das führte dazu, dass... Die traditionellen Generationen, die Babyboomer, die Generation X wie wir, wurden von den Älteren unterrichtet, die in der Hierarchie weiter oben standen, aber mit der Erfindung des Internets haben sie nun von überall her Zugang zu Informationen. Was sich also geändert hat, ist, dass wir nicht mehr diesen Regeln und Systemen folgen, sondern geschickter als je zuvor kommunizieren müssen, was wiederum mit dem zusammenhängt, worüber Sie sprechen, Hank.

19:33

Die Freundlichkeit unserer Worte, aber auch die Genauigkeit unserer Worte, um zu lehren, zu überreden und zu überzeugen, ist in der modernen Welt so wichtig. Wir können ihnen nicht sagen, was sie tun sollen. Sie schalten ab. Sie hören nicht mehr

zu. Man kann mit dem Hammer auf sie einhämmern, so viel man will, aber sie hören nicht zu, es hat keine Wirkung. Wenn man also geschickt ist, seine Kommunikation in Worten zu gestalten... Was für mich Sinn macht, weil das menschliche Denken ohnehin die Seele des Individuums ist. Es macht Sinn, dass der eigentliche Kitt der Gesellschaft darin besteht, wie gut wir kommunizieren, und ich denke an die Propheten und die Apostel und wie präzise und genau ihre Worte sind und wie genau alles, was sie sagen. Ich bin sicher, Sie haben die Möglichkeit, sich mit ihnen zu treffen. Mit einem dieser Sportler, mit dem ich arbeiten darf, hat er jedes Mal, wenn wir eine Sitzung abhalten, einen Stift und ein Papier dabei und sein Tagebuch, und dann fragt er mich, wie ich Wörter buchstabiere. Ich habe noch nie eine hoch funktionierende Person gesehen, die nicht diszipliniert und genau in ihren Gedanken war. Nicht ein einziges Mal.

- | | | |
|--------------------|-------|---|
| Hank Smith: | 20:32 | Manchmal denke ich, ich bin wie Giddianhi mit all diesen Manipulationen und Drohungen. "Ich versuche, dich zu kontrollieren", und das tut es auch, Craig... Es hat genau den gegenteiligen Effekt von dem, was ich mir erhoffe. |
| Dr. Craig Manning: | 20:49 | Es ist schwer. |
| Hank Smith: | 20:51 | Hank Smith: Ja. Meine Frau, glaube ich, sieht mich oft an und sagt: "Okay, dann lass uns diese Lektion zum tausendsten Mal lernen, dass das nicht funktioniert." |
| Dr. Craig Manning: | 21:00 | Oh, das ist schwieriger. Etwas, das für mich funktioniert, ist, zu Gott zu beten und ihn zu bitten: "Bitte hilf mir, die Sprache zu verstehen. Bitte hilf mir, sie zu verstehen. Bitte hilf mir zu wissen, welche Gefühle ich mitbringen kann. Was kann ich tun, um zu versuchen, hier etwas zu bewirken? Denn ich kann sie nicht kontrollieren, aber was kann ich tun, um etwas auf die richtige Art und Weise zu sagen, die eine Wirkung hat?" |
| Hank Smith: | 21:23 | Craig, mir gefällt, was Sie vorhin gesagt haben. Bringen Sie gute Energie in die Beziehung, denn manchmal denke ich, dass ich mit meinen eigenen Kindern negative Energie mitbringe. |
| Dr. Craig Manning: | 21:33 | Das ist die emotionale Intelligenz. Wir haben über das Spirituelle gesprochen und das Emotionale ist die Energie. Denken Sie an Ihr Auto. Das ist die Emotion. Das Spirituelle ist das Ziel. Das ist der moralische Kompass. Die Emotion ist der Motor. Wir müssen die Energie kontrollieren. Man muss sich also der Energie bewusst sein, die man mit seinen Worten, seiner Zunge, seiner nonverbalen Kommunikation vermittelt, und versuchen, die richtige Energie in die richtige Situation zu |

bringen. Ich habe eines unserer Kinder, das so geschickt mit Humor ist. Versuchen Sie, von ihm zu lernen, versuchen Sie herauszufinden, wie Sie den richtigen Humor zur richtigen Zeit einsetzen können. Und wow, er ist gut darin, und er ist noch ziemlich jung. Ich wünschte, ich könnte diese Fähigkeit besser erlernen, aber ich versuche, es besser zu machen. Und hier ist etwas, das ich einmal gelesen habe. Das ist nicht einfach... Also zitiere ich das hier und versuche, es so gut wie möglich zu verstehen. Da stand: "Aber es ist nicht einfach, worüber wir hier reden. Aber es gibt einen Unterschied zwischen jemandem, der einfach nur nachlässig ist, und jemandem, der sich bemüht, seine Sprache und die Art und Weise, wie er etwas sagt und vorträgt, zu verbessern, um eine gute Wirkung zu erzielen."

22:29 Und ich glaube, das ist der Grund, warum wir das tun. Wir alle bemühen uns, unser Wissen und unser Verständnis des Evangeliums ständig zu verbessern, um mehr zu wissen und ein größeres Bewusstsein zu haben, damit wir besser werden können. Das ist es, was Evolution ausmacht, und ich glaube nicht, dass irgendjemand, der zuhört, sich selbst verurteilen sollte, wie Eltern oder ich es versuchen, weil wir uns weiterentwickeln. Evolution ist Lernen. Ich versuche einfach immer zu lernen und mich zu verbessern und nicht in der Vergangenheit zu verweilen, denn dort sind die Schuldgefühle und die Scham, über die wir sprechen.

Hank Smith: 22:56 Ja, genau. John, ist das nicht fantastisch?

John Bytheway: 22:59 Ja, sehr gut. Ich möchte noch eine Sache zu den 50 % Raum hinzufügen, denn weißt du, was mir in den Sinn kam, Hank, war die letzte Strophe. Shiblön bekommt ein Kapitel, er ist ein guter Junge. Er bekommt nur ein Kapitel. "Sei kühn, aber nicht übermütig." Ich meine, es gibt hier diese 50 %-Sache. "Seht auch zu, dass ihr alle eure Leidenschaften zügelt, damit ihr von Liebe erfüllt werdet. Seht zu, dass ihr euch des Müßiggangs enthältet." Einmal war ich in der JSB an der BYU, und [Elder Maxwell](#), Sie erinnern sich an ihn, sprach dort und sagte: "Wenn die Missionary White Bible..." Die wird heute nicht mehr verwendet. "Aber wenn man es auf einen Vers komprimieren könnte, dann wäre es vielleicht Alma 38:12." Und sehen Sie sich dieses Leerzeichen an. "Seid kühn, nicht übermütig. Seht zu, dass ihr alle eure Leidenschaften zügelt, damit ihr mit Liebe erfüllt werdet. Seht zu, dass ihr den Müßiggang unterlasst." Ein weiterer guter Rat für zwischenmenschliche Beziehungen.

Dr. Craig Manning: 23:53 Ich weiß, dass wir hier über einige ziemlich schwere Dinge gesprochen haben, aber wenn wir nur über das räumliche Bewusstsein sprechen könnten, denn das ist der Grund... John,

du hast über den Raum gesprochen, den Raum zwischen den Menschen. 50 % gehören mir, 50 % gehören dir, das ist für jeden, der zuhört, durchaus machbar. Ich werde es an einen sicheren Ort bringen. In der Leichtathletik, und zwar in der Spitzensportart, geht es um räumliches Bewusstsein. Man ist sich seines Körpers und seiner Gliedmaßen bewusst, man ist sich der Position auf dem Tennisplatz bewusst und man ist sich bewusst, was vor sich geht. Ronaldo, einer der größten Fußballspieler aller Zeiten, wurde dieses Jahr in einem Interview gefragt, wen er für den nächsten großen aufstrebenden Fußballspieler hält. Und er sprach über Mbappe. Der Reporter fragte ihn: "Nun, warum?" Und er sagte: "Weil er den Raum versteht."

24:35 Ich habe das immer wieder bei wirklich hochfunktionalen Menschen festgestellt. Sie sind sich des Raumes bewusst. Wenn man sich des Raumes bewusst ist, weiß man, dass man den Raum lesen kann, und man kann in seiner Beziehung zu anderen die Lücke erkennen. Wir versuchen, dieses Gleichgewicht so gut wie möglich in der Erziehung und bei allem, was wir tun, zu finden. Ich finde es gut, dass du das wieder angesprochen hast, John. Selbst wenn wir uns auf ein höheres Niveau begeben... Ich spiele Tennis, seit ich sechs Jahre alt bin, also kann ich den Ball dort treffen, wo ich ihn treffen will, aber auf höchstem Niveau geht es darum, sich in den richtigen Raum zu bewegen, wenn man den Ball nicht trifft, und die meisten Leute bemerken das nicht. Alle wollen nur auf die Mechanik und die anderen Dinge schauen, aber sie sehen nicht die Positionierung und die Bewegung, wenn man den Ball nicht trifft. Das Gleiche gilt für die US-Olympiamannschaft und die Abfahrtsläufer. Es geht darum, die Skier in die richtige Position zu bringen, wenn man runterkommt.

25:23 In der NBA geht es darum, die richtige Position einzunehmen. Es geht um Positionierung, darum, sich ständig in eine gute Position zu bringen, was meiner Meinung nach das Evangelium ist. Versetze dich ständig in eine gute Position, in gute Gedanken, in gute Orte, in gute Menschen, die ganze Zeit.

John Bytheway: 25:37 So gut.

Hank Smith: 25:39 Lassen Sie uns hier weitermachen. Die Kapitel vier, fünf, sechs und sieben wollen wir noch alle behandeln. John, du kennst diese Geschichte besser als jeder andere. Wie reagieren Gidgiddoni und Lachoneus darauf?

John Bytheway: 25:49 Nun, sie sind bereits in einen Körper eingezogen. Dort haben sie alle ihre Vorräte untergebracht. Auf meinem Rand steht "der

Triumph der Nahrungsmittellagerung", denn sie bringen alles hinein, und die Gadianton-Räuber machen sich auf den Weg, was auch immer "auf den Weg machen" bedeutet, und ihnen geht das Wild aus. In Vers vier heißt es, und das gefällt mir, dass die Nephiten Vorräte gesammelt hatten, um sich sieben Jahre lang ernähren zu können. "Sieben Jahre mit einer Rekordernte sind auf dem Weg." Die Fußnote verweist auf die Geschichte von Josef in Ägypten, der sieben Jahre lang Vorräte anlegte. Die Fußnote zu Genesis 41 ist da, und ich lese [Vers fünf](#).

26:31 Ich erinnere mich, das gelesen zu haben, als ich jünger war. "Sie können sich nicht ernähren, es sei denn, sie plündern, rauben und morden." Und ich dachte: "Na ja, sie könnten ja Landwirtschaft betreiben." Aber dann las ich Vers sechs: "Sie konnten sich nicht so weit über das Land ausbreiten, dass sie Getreide anbauen konnten, damit die Nephiten nicht über sie herfielen und sie erschlugen." Faszinierend ist der Unterschied zwischen der Jagd und der Landwirtschaft. Bei der Jagd gibt es eine sofortige Befriedigung. Für sie war das das Einzige, was sie vorbereitet hatten, und nun mussten sie angreifen, weil die Nephiten ihre Nahrungsvorräte hatten.

Hank Smith: 27:06 Haben Sie nicht auch das Buch "Lessons from the Farm" geschrieben? Wie viele Bücher haben Sie geschrieben?

John Bytheway: 27:11 Ich habe ein Buch mit dem Titel [Farm Wisdom for City Folks](#) geschrieben, weil ich so viele großartige Vorträge gehört habe, die mit "Ich bin auf einer Farm aufgewachsen..." begannen. Und ich dachte: "Mann, ich bin ein Verlierer. Ich muss eine Menge Dinge verpasst haben. Ich muss herausfinden, was sie auf dem Bauernhof gelernt haben."

Hank Smith: 27:29 Das ist großartig. Es scheint, dass Craig auf einem Tennisplatz aufgewachsen ist. So hört es sich jedenfalls an.

Dr. Craig Manning: 27:33 Ja, auf jeden Fall.

Hank Smith: 27:35 Mir ist in Vers sieben aufgefallen, dass diese Gadianton-Räuber eine große und schreckliche Erscheinung haben. Nicht, dass sie mächtig wären, aber sie sehen mächtig aus und denken, dass sie den Nephiten Angst einflößen. In dieser Sache wurden sie enttäuscht, Vers 10, denn die Nephiten fürchteten sich nicht vor ihnen, sondern sie fürchteten ihren Gott.

Hank Smith: 28:00 Was ist hier die Antwort auf Angst? Weil ich auf diese Armee schaue und sie kommen auf mich zu und ich könnte Angst haben!

- John Bytheway: 28:08 Ja, das stimmt. Für mich klingen sie beängstigend.
- Hank Smith: 28:10 Ja.
- Dr. Craig Manning: 28:11 Ich hatte mehrere Gedanken, als ich mir das durchgelesen habe, und der erste ist, dass man sich von aggressiven Menschen nicht einschüchtern lassen sollte, denn wenn sie nicht bekommen, was sie wollen, und das ist hier der Fall, wenn sie dich nicht kontrollieren können, wenn sie dich nicht manipulieren können, wollen sie dich einschüchtern. Das Wichtigste, was sie versuchen, ist die Kontrolle über die Kommunikationswege. Wenn wir das zurück in die Hauptwelt bringen, lassen Sie sich also nicht von aggressiven Menschen einschüchtern, von ihrem Tonfall, und sie werden manchmal wütend auf Sie. Sie werden ihren Tonfall erhöhen. Fahren Sie einfach fort zu kommunizieren.
- 28:37 Und das ist die Entschlossenheit und die Standhaftigkeit, weiterhin zu kommunizieren und weiterhin entschlossen zu sein, damit Sie sich nicht einschüchtern und einschüchtern lassen. Im Moment versuchen sie, sie einzuschüchtern. Wie wir für uns selbst eintreten, ist, weiter zu kommunizieren. Bleiben Sie nicht passiv und laufen Sie nicht vor der Situation weg, denn jetzt befinden Sie sich in der Kampf- oder Fluchtreaktion. Bleiben Sie einfach aufrecht und kommunizieren Sie, und wir sehen, was hier weltweit geschieht. Das ist der Grund, warum Länder, nicht nur Individuen in Staaten, sondern auch Länder, aufeinander eindreschen und wütend aufeinander werden, weil wir die ganze Zeit versuchen, uns gegenseitig einzuschüchtern, anstatt zu kommunizieren.
- 29:12 Wenn wir die Wahrheit kennen, warum lassen wir uns dann von anderen einschüchtern? Warum denken wir, dass andere Menschen besser oder schlechter sind als wir? Wir sehen die Welt nicht in dieser Hierarchie. Sie ist viel flacher. Seit ich einige dieser Fähigkeiten gelernt habe, um zu kommunizieren und zu verstehen, was die Wahrheit wirklich ist, bin ich nicht mehr wirklich von anderen Menschen eingeschüchtert. Wir sind alle Menschen, und wir versuchen alle, unser Bestes zu geben, und deshalb habe ich keine wirkliche Angst mehr. Man sagt immer noch, dass das Sprechen in der Öffentlichkeit das Stressigste ist, was man tun kann. Mich stört das überhaupt nicht mehr.
- 29:44 Ich spreche einfach die Wahrheit und lasse mich davon nicht einschüchtern. Oder von einigen dieser Sportler, mit denen ich arbeiten darf. In ein paar Wochen fahre ich zu einer Hochzeit nach Griechenland, und anscheinend wird Mbappe dort sein und einige andere Leute auch, und das ist hoffentlich eine

Gelegenheit, mit ihnen zu kommunizieren, denn wir sind alle Menschen. Wir sind alle gleich, und wenn man keine Angst hat zu kommunizieren, muss man vor niemandem Angst haben. Und was ich gelernt habe, ist, dass wir alle Menschen sind. Wir sind alle gleich viel wert. Ich weiß, dass der Herr wahrscheinlich einigen mehr vertraut als anderen.

- Hank Smith: 30:14 Das gefällt mir. Das ist Vers 10. "Die Nephiten fürchteten sie nicht. Sie gingen zur Quelle der Wahrheit. Sie gingen zu Gott." Es stellt sich heraus, dass Giddianhi nicht die Macht hat, die er zu haben glaubte.
- John Bytheway: 30:25 Alles Hut, kein Vieh.
- Hank Smith: 30:27 Alles Hut. Das würde Steve Sorensen sagen, unser Gründer. Alles Hut, kein Vieh. Vers 14: "So war das Ende von Giddianhi, dem Räuber." Mormon ist so ein lustiger Autor.
- Dr. Craig Manning: 30:41 Ich hoffe, jeder lernt daraus. In der Geschäftswelt ist es dasselbe. Es ist nicht unbedingt Hollywood, aber manchmal denke ich, dass die besten Führungspersönlichkeiten oder die Menschen, die wir verehren sollten, die Menschen sind, die diese dominante Figur sind. Aber nach meiner Erfahrung in der Geschäftswelt und in der Welt des Sports sind die am besten funktionierenden Menschen die echten. Es geht nicht darum, Überlegenheit vorzutäuschen und zu versuchen, andere einzuschüchtern. So sieht es da draußen nicht aus. Die besten Führungskräfte in der Wirtschaft sind authentische, bescheidene Menschen. Sie sind in den meisten Fällen nicht so auffällig. Die besten Sportler, mit denen ich das Privileg hatte, zusammenzuarbeiten, sind unglaublich bescheidene, freundliche Menschen, wenn man sich ihnen nähert. Sie sind nicht so auffällig. Sie sind echte, echte Menschen.
- 31:28 Ich habe immer wieder festgestellt, dass die am besten funktionierenden Menschen am authentischsten sind. Sie sind am echten und ihnen ist die Wahrheit wichtig, und wenn du selbst nicht die Wahrheit sagst, glauben sie nicht, dass sie dir vertrauen können, also sehen sie die Verbindung nicht. Sie sind zu beschäftigt, weil es zu viele andere Menschen gibt, die etwas von ihnen wollen. Wenn du also nicht die Wahrheit sagst und nicht echt zu ihnen bist, ziehen sie schnell weiter, weil es für sie keinen Wert hat. Wir sind selbst wertvoll. Hier ist ein weiterer Kommentar, den ich einmal gehört habe. "Was dich interessant macht, ist, wer du wirklich bist." Und die Wahrheit ist interessant genug, man muss sie nicht weiter ausführen. Die Wahrheit ist das, was Sie interessant macht.

- Hank Smith: 32:08 Ich erinnere mich, vor Jahren das Buch [Good to Great](#) gelesen zu haben, in dem es heißt: "Die besten Führungskräfte haben einen unglaublichen Antrieb und eine unglaubliche Bescheidenheit."
- Dr. Craig Manning: 32:18 Yep.
- Hank Smith: 32:19 Wunderbare Kombination.
- John Bytheway: 32:21 Okay, Giddianhi ist also weg. Vers 18: "Das war ein Vorteil für die Nephiten", dieses neue Zemnarjah. Es war den Räubern nicht möglich, die Nephiten lange genug zu belagern, um ihnen etwas anhaben zu können, weil sie so viele Vorräte angelegt hatten, und weil die Räuber nur sehr wenig Proviant hatten." Schließlich wurde Zemnarja, Vers 28, ergriffen und an einen Baum gehängt, und dann fällten sie den Baum auf die Erde. Sie schrien mit lauter Stimme und stimmten eine Art Psalm an. Nach dem, was ich gelesen habe, fällten sie den Baum, weil sie einem schlechten Kerl, einem schlechten Beispiel, kein Denkmal setzen wollten.
- Hank Smith: 33:01 Oh, okay.
- John Bytheway: 33:02 Wir können uns vorstellen, wo Osama bin Laden [begraben liegt](#).
- Hank Smith: 33:06 Ja, wirf ihn direkt ins Meer.
- John Bytheway: 33:08 Niemand weiß es. Wir werden nicht aus Versehen einen Schrein für einen Bösewicht errichten. Dann fällten sie den Baum, damit er nicht zu diesem Denkmal in der Stadt wurde. Und dann kommt dieser Schwall von Dankbarkeit.
- Hank Smith: 33:20 Ja, ich wollte euch auf [Vers 33](#) hinweisen: "Ihre Herzen waren von Freude erfüllt." Da ist die Dankbarkeit, "bis zum Abfließen vieler Tränen", und hier ist die Demut. "Sie wussten, dass sie wegen ihrer Reue und Demut vor dem ewigen Verderben gerettet worden waren." Das ist die Wahrheit, von der Sie bei der Dankbarkeit und der Demut gesprochen haben.
- Dr. Craig Manning: 33:45 Ich liebe das Vertrauen in das Evangelium und die Demut, die selbstbewusste Demut. Diese beiden Worte springen mir einfach so sehr ins Auge. Seien Sie zuversichtlich, das ist Glaube, richtig? Habt Vertrauen in das Evangelium und seid zuversichtlich, aber bleibt demütig, das ist für mich auch der Teil, den ich lernen muss, und ich finde es toll, dass das hier so deutlich wird. Das ist eine gute Art, das Leben zu leben, wenn wir wirklich den guten und den schlechten Weg sehen. Was für

eine gute und einfache Art zu leben, wenn wir demütig bleiben, zuversichtlich in den Dingen bleiben, die uns gelehrt wurden, und zuversichtlich in den Segen der Gaben, die der Herr uns gegeben hat, und ja, das gefällt mir sehr.

34:20 Ich habe diesen Gedanken nur kurz angeschnitten, weil ich es toll finde, wie [Präsident McKay](#) 1965 eine Rede über die sechs Dinge hielt, nach denen wir beurteilt werden. Nummer eins war, wie Sie Ihren Ehepartner behandeln. Nummer zwei: Wie gut kennen Sie Ihre Kinder? Aber Nummer drei war, was haben Sie mit den gottgegebenen Gaben gemacht, die Ihnen in der vormortalen Existenz gegeben wurden? Diese Gaben sind uns gegeben worden, und Dankbarkeit dafür zu empfinden ist ebenso wichtig wie diese Lektionen. Das sind die zwei Worte, an die ich mich immer zu erinnern versuche: Selbstvertrauen in das, was wir sind und was uns gegeben wurde, also die Dankbarkeit, aber auch die Demut, weiter zu lernen und besser zu werden.

34:55 Sei selbstbewusst, was auch Durchsetzungsvermögen bedeutet, was für mich ein großes Thema ist, der Teil, über den wir hier gesprochen haben, im Gegensatz zur Kampf- oder Fluchtreaktion bei Aggressivität und Passivität. Das ist also der Punkt, an dem ich gerade stehe. Es geht hier so viel um Zuversicht, also um Festigkeit. Sie waren fest und unerschütterlich. Seid zuversichtlich, aber demütig, das ist für mich das große Thema in diesem Vers in Richtung 4 und 5, zuversichtlich und doch demütig.

Hank Smith: 35:23 John, Craig, im letzten Teil unserer Folge hier, warum machen wir nicht eine kurze Zusammenfassung der Kapitel 5, 6 und 7 und markieren dann die Verse, die Sie machen wollen.

John Bytheway: 35:33 In [Kapitel 5](#) geht es eine Zeit lang gut. Wir haben diese wirklich großartige Einführung von Mormon, der uns sagt: "Hey, ich bin Mormon", und er gibt diesen großartigen Vers, den wir kommentieren müssen, und eine wirklich kraftvolle Aussage über die Sammlung Israels in den letzten Versen. Und in Kapitel 6 wird der Kreislauf des Stolzes wieder in Gang gesetzt, die Menschen werden in Klassen eingeteilt. Es gibt einige gute Dinge, aber dann zeigt sich der Stolz und in Kapitel 7 wird ein oberster Richter ermordet und dann beginnen sie, sich in Stämme aufzuteilen.

36:04 Wir wissen, dass all dies auf das Kommen des Erlösers hinführt. Wie wir schon sagten, und [Präsident Benson](#) pflegte zu sagen: "He, ihr wollt wissen, wie es vor dem zweiten Kommen aussieht? Studiert im Buch Mormon, wie es vor seinem ersten

Kommen aussieht." Und hier kommen wir. Mormon stellt sich selbst in Vers 12 vor: "Siehe, ich heiße Mormon und bin nach dem Land Mormon genannt, dem Land, in dem Alma die Kirche unter seinem Volk gegründet hat. Ja, die erste Kirche, die unter ihnen nach ihrer Übertretung gegründet wurde."

36:33 Und dann dieser Vers 13. Ich weiß, dass es in der Kirche viele Missionen gibt, die ihre Missionare haben. Dies ist Vers 13: "Siehe, ich bin ein Jünger Jesu Christi, des Sohnes Gottes. Ich bin von ihm berufen worden, sein Wort unter seinem Volk zu verkünden, damit sie das ewige Leben haben." Ich habe darüber nachgedacht, weil ich dies sagen wollte. Es gibt eine Zeile in dem neuen [Preach my Gospel](#), die ich für eine der besten halte. Es ist der Titel einer Lektion, sie steht auf Seite 76, und es klingt wie das Ergebnis, das wir alle anstreben, und hier ist der Satz: "Lebenslange Jünger Jesu Christi werden."

37:15 Man könnte eine Menge über das Werden auspacken, das Sie bereits erwähnt haben, Craig, es ist ein Prozess. Lebenslang, nicht Teilzeit oder einmalig, sondern lebenslanges Jüngerwerden, und wir wissen, was Jünger sind. Da ist Disziplin impliziert. Das ist einfach eine großartige Formulierung. Das ist es, worum es geht. [Präsident Nelson](#) könnte sagen: "Bleiben Sie auf dem Weg des Bundes." Man könnte es auch so ausdrücken: Werde ein lebenslanger Jünger Jesu Christi.

Dr. Craig Manning: 37:43 Ja, ich liebe es. Superinteressant, also nehme ich es für eine Minute von hier weg. Man sagt, dass [Sokrates](#) einer der ersten war, der das Konzept des Glücks aufgeschlüsselt hat, das auf diese Neurotransmitter, Dopamin, Serotonin und Anandamid, zurückgeht. Er spricht davon, dass es vier Ebenen gibt, also unterteile ich diese Idee. Die erste Ebene sind materielle Objekte, und er nannte sie Laetus, ich glaube, die erste Ebene des Glücks, was materielle Objekte bedeutet. Ich bin also sehr glücklich, wenn ich auf meiner Couch sitze, weil ich lieber auf meiner Couch sitze als auf dem Holzboden, aber das ist nur vorübergehend. Es ist nicht stabil.

38:17 Dann spricht er über ego-gebundene Leistung. Viele von uns sind so erzogen worden, dass sie ihr Glück durch Erfolg und gute Leistungen finden. Die dritte Ebene ist dann, Gutes in dieser Welt zu tun. Ich weiß, dass wir sehr daran glauben, aber das ist auch nur vorübergehend, denn jedes Mal, wenn man etwas Gutes tut, muss man es wieder und wieder tun, und dadurch bekommt man den Dopamin-Hit, der das wahre Glück ausmacht, diese Neurotransmitter. Aber er sagte, die ultimative Ebene des Glücks ist die vierte Ebene, die Transzendenz, das Werden, und wer werden Sie?

- 38:47 Ich war mir nicht sicher, ob es heute passen würde, aber ich möchte das einfach mal hier reinstellen. Das ist es, wo echtes, wirkliches Glück ist, denn wo immer du bist, das ist es, was du bist, und das ist immer da. Das ist stabil und von Dauer, wenn wir uns immer auf das Werden konzentrieren. Deshalb erwähnen wir das auch so oft. Es geht darum, wer du bist und wer du wirst. Sich dieser gottgegebenen Gaben bewusst zu sein, die uns gegeben wurden, und zu verstehen, was das ist und wie man die Wahrheit lernt, damit man die beste Version von sich selbst werden kann, und wir wissen nicht einmal, wer das ist. Es gibt da kein Endziel.
- 39:17 Das ist es, was die Reise ausmacht: ständig zu lernen, ein Jünger Christi zu sein und ständig zu lernen. Manchmal denken wir, das Evangelium sei ein Ziel, das wir erreichen wollen. Stattdessen ist es eine ständige Reise, auf der das Licht, wenn wir dem Herrn erlauben, uns zu formen und zu gestalten und uns als Mensch weiterzuentwickeln. Letzten Endes tun wir also all diese Arbeit, um anderen zu helfen, aber wir sind diejenigen, die von all dem profitieren, denn wir werden, während wir in diesem Leben lernen. Das hängt wieder mit dem Lernen zusammen. Je mehr wir lernen, desto mehr werden wir, desto mehr nehmen wir das Wissen und die Weisheit mit uns.
- Hank Smith: 39:51 Zwei Dinge. Erstens: Es scheint, dass Mormon ein Leitbild hat. Er weiß, wer er ist. Das Wort Disziplin gehört dazu, wenn man ein Jünger ist. Also, zwei Fragen. Erstens, persönliche Missionserklärungen. Zweitens: Wie wird man diszipliniert, indem man die Hauptsache, die Hauptsache, beibehält?
- Dr. Craig Manning: 40:07 Ja, genau. Was mir auffällt, während Sie das sagen, ist, dass ich das auch wirklich sehe. Was ich oft an die Tafel zeichne, wenn ich mit Leuten arbeite, ist zu wissen, wer man ist, was bedeutet, echt und wahrhaftig zu sein. Wie bei allem, was wir besprochen haben, muss man wissen, wer man ist, und die Wahrheit kennen. Erst wenn man weiß, wer man ist, kann man wissen, was man im Leben wirklich will, und das macht die Reise aus. Daraus ergibt sich sozusagen das Leitbild, die Werte und das, was Ihnen wichtig ist, und es geht nicht um all die anderen Dinge, die Sie glücklich machen. Es geht wirklich darum, zu wissen, wer man ist und wer man wird. Es ist das Werden, das dich letztendlich wirklich glücklich macht. Wer sind Sie und wer werden Sie?
- 40:42 Christus ähnlich zu werden, ist die höchste Stufe des Glücks. Denken Sie darüber nach, John, was Sie über den Landwirt gesagt haben. Wenn Sie die Samen säen und dies tun und an diesen Fähigkeiten arbeiten und diese guten Gewohnheiten

entwickeln und an der Weisheit und dem Wissen arbeiten und hart daran arbeiten, zu lernen und zu wachsen, dann werden Sie am Ende ein gut funktionierender Mensch sein. Wenn du an dir selbst arbeitest, wirst du wie Christus, du wirst ein gut funktionierender Mensch.

41:07 Für mich ist das das Evangelium in Aktion. Es ist nicht etwas, das wir tun, weil es uns gesagt wird. Wir tun es, weil es uns auf einer so massiven Ebene nützt, dass wir gar nicht merken, welche Lektionen wir durch diese Erfahrungen lernen und wer wir werden. Wir machen diese abenteuerlichen Reisen, weil sie uns helfen, mit der Zeit immer besser zu werden.

Hank Smith: 41:31 Craig, lassen Sie uns zu [Kapitel 6](#) übergehen. Johannes berichtet, dass die Menschen nach ihrem Reichtum und ihrer Bildung in Ränge eingeteilt wurden. Einige lebten in Armut und konnten keine Bildung erhalten, weil sie in Armut lebten. Es gibt eine Menge Stolz, aber auch eine Menge Demut. Und dann, schockierenderweise, Vers 14, beginnt die Kirche wegen all dieser Klassenunterschiede zu zerbrechen.

Dr. Craig Manning: 41:57 Ich glaube, ich weiß, worauf Sie hinauswollen.

Dr. Craig Manning: 42:00 Wenn wir wie Christus werden. Wir brauchen diese CEO-Titel, diese Klassenunterschiede nicht, um unsere Identität zu definieren. Unsere Identität ist an die Person gebunden, die wir sind, und was den Kreislauf des Stolzes negiert, ist, dass man, wenn man mit dem, was man ist, zufrieden ist, keine anderen Leute braucht, die einem sagen, wer man ist. Du brauchst ihre Anerkennung nicht mehr. Wir brauchen keinen Ruhm und keine Macht, weil wir unser Leben gut leben und wissen, dass uns das Glück bringt.

Hank Smith: 42:25 Vers 13: Die einen waren hochmütig, die anderen waren überaus demütig. Die einen wehren sich, sie gehen auf die Aggression los, die anderen greifen nicht an, nachdem sie angegriffen wurden, sondern sind demütig und reuig vor Gott. John, du hast Recht. Es wird chaotisch hier vor dem Besuch des Erlösers.

John Bytheway: 42:44 Während wir unter Lachoneus eine gewisse Einheit sahen, einen Körper, einen Geist, ein Herz, Zion, ist Vers 12 das Gegenteil. Sie brechen ihre Reihen auf. Ich mag diesen Satz sehr: "Ihre Lernchancen". Es geht nicht um ihre Fähigkeit zu lernen, sondern um ihre Möglichkeiten, und die hatten einige einfach nicht. Ich muss mich an den Perpetual Education Fund wenden, denn die Philippinen, wo ich meinen Missionseinsatz

absolvierte, waren einer der ersten Orte, an denen dies zum Tragen kam. Und ich hatte Missionsbegleiter.

43:15 Mein Lebensstandard aus einer Mittelklasse-Familie in Utah ist gesunken, um auf den Philippinen zu leben, ohne Klimaanlage und mit kaltem Wasser. Und einige meiner Kameraden hatten einen höheren Lebensstandard, als sie auf einer Mission waren. Ich kam nach Hause und hatte warmes Wasser und Kühlschränke. Einige meiner Kameraden kehrten in die Armut zurück. [Der Perpetual Education Fund](#), einer meiner früheren Gefährten, leitet dort eine Schule namens ACE, und es macht so viel Spaß, die Geschichten darüber zu hören, was das für die Menschen getan hat, um ihre Lernmöglichkeiten zu verbessern. Ich denke, das ist die zionistischste Idee, den Menschen mit dem Perpetual Education Fund Lernmöglichkeiten auf der ganzen Welt zu geben. Das ist eine zionistische Sache für unsere Brüder und Schwestern. Früher haben wir gespendet, und ich glaube, jetzt trägt sich das Ganze von selbst.

Dr. Craig Manning: 44:12 Wow, das ist unglaublich.

Hank Smith: 44:15 Ich erinnere mich daran, wie Präsident Hinckley das ansprach. Als Teenager wusste ich nicht wirklich, wie schrecklich die Welt für manche Menschen war. Das war eine Chance.

John Bytheway: 44:25 Einige meiner Weggefährten verdienen das Zehnfache von dem, was sie vorher verdienen konnten. Sie nutzen jetzt die Gelegenheit, die Armen zu segnen, was jeder Christ tun sollte. Es ist so cool zu sehen, was das bewirkt hat. Und das ist nicht nur auf den Philippinen so, sondern inzwischen überall. Aber es ist eine großartige Gelegenheit, unseren Brüdern und Schwestern zu helfen und ihnen die Möglichkeit zu geben, zu lernen.

Dr. Craig Manning: 44:46 Ich liebe das auch.

Hank Smith: 44:48 Craig, in Kapitel sieben, Vers fünf, beugen sich die Menschen der Macht des Satans. In Vers acht wenden sie sich von ihrer Rechtschaffenheit ab und dann dieser Satz: "Wie der Hund zu seinem Erbrochenen."

Dr. Craig Manning: 45:02 Ja, genau.

Hank Smith: 45:04 Ein sehr interessanter Satz. Könnten Sie ihn etwas genauer beschreiben, Mormone? Was wollen Sie damit sagen?

- John Bytheway: 45:10 Ich habe meine Studenten schon einmal gefragt, wie viele von euch eine App gelöscht haben, weil sie zu viel von eurer Zeit in Anspruch genommen hat. Und fast alle von ihnen haben die Hand gehoben. Und dann habe ich gefragt: "Wie viele von euch haben diese App erneut heruntergeladen?" Und fast alle haben die Hand gehoben. Warum machen wir Rückschritte? Haben Sie jemals einen Sportler gesehen? Sie machen Fortschritte, und dann fallen sie wieder zurück.
- Dr. Craig Manning: 45:30 Noch etwas in Vers sechs. Geheime Kombination. Ich habe nur eine kleine Schwäche für diese Geheimnistuerei. Ich weiß, dass es schon mehrfach zur Sprache kam. Aber ich denke, was passiert, wenn wir auf diesen Rückschritt zurückkommen, ist, dass Sie es mit dem Wort Disziplin in Verbindung bringen. Wir kommen an diesen Punkt, an dem wir denken, dass wir angekommen sind. Und das ist der Punkt, an dem es um den Status und die Ränge und alles andere geht. Wir versuchen alle zu denken, dass wir angekommen sind und denken, dass wir an diesem Punkt angekommen sind. Dass wir jetzt fertig sind und wieder faul sein können und nicht mehr arbeiten müssen, dass wir über anderen Menschen stehen und dass wir ein Anrecht auf dies haben. Diese Art von Mentalität sehen wir, und das ist es, was uns trennt und uns entzweit und uns in diesen ständigen Wettbewerb mit anderen Menschen versetzt. Und das ist gefährlich. Und ich denke, dass wir dadurch an einen Punkt gelangen, an dem wir nicht mehr kontinuierlich an uns selbst arbeiten und daran, besser zu werden, und wir haben dieses Lernen verloren.
- 46:18 Wir denken, dass wir angekommen sind. So kann ich es wahrscheinlich am besten ausdrücken: In der Leichtathletik denken die Leute, wenn sie aufgeben, dass sie angekommen sind, und sie wollen sich nicht mehr anstrengen müssen. Sie wollen nicht weiter lernen und sich nicht weiter verbessern. Und wenn man dann an diesem Punkt angelangt ist, wird man territorial und versucht ständig, sein Revier zu verteidigen. Man wird aggressiv, weil man das Gefühl hat, den Platz oder die Macht, die man einmal hatte, zu verlieren, während wir, wenn wir bescheiden bleiben und weiter lernen, nicht ankommen. Wir lernen einfach ständig und versuchen, jeden Tag besser zu werden. Das Werden hört nie auf. Wir versuchen immer, wie Christus zu werden, bis zu dem Tag, an dem der Herr uns in das nächste Leben mitnimmt. Es ist immer fortlaufend.
- 46:57 Für mich ist das größte Warnsignal: Wenn Menschen aufhören zu lernen, ist das immer ein Grund zur Besorgnis, weil sie dann anfangen, ihr Territorium zu verteidigen und ihre eigenen Zäune zu errichten, anstatt zusammenzuarbeiten und anderen zu

vertrauen. Aber das ist immer ein rotes Tuch. Wenn Menschen aufhören zu lernen, ist das besorgniserregend. Wenn die Menschen lernen, können wir weiter vorankommen. Und ich denke, dass die Bescheidenheit mit dem Lernen verbunden ist, und zwar während der ganzen Zeit, aber besonders zum Ende hin. Darf ich auch die geheimen Kombinationen ansprechen? Das beunruhigt mich so sehr, denn was haben wir zu verbergen? Wenn wir die Wahrheit aufbauen, ist das meiner Meinung nach das Gegenteil von Wahrheit. Wenn man auf der Wahrheit aufbaut, brauchen wir nichts zu verbergen. Wenn man sich auf die Wahrheit stützt, hat man zu keinem Zeitpunkt Angst vor irgendeiner Frage. Sie können Ihr Telefon jederzeit jedem geben, der es sich ansehen möchte.

47:44 Es gibt nichts zu verbergen. Es ist eine so friedliche, befreiende Art zu leben, wenn man von der Wahrheit lebt. Es gibt nie etwas zu verbergen. Man ist immer offen für die Dinge. Aber wenn man diese geheimen Kombinationen hat, vor wem soll man dann etwas verbergen? Und es ist wie ein komplexes Netz, das man die ganze Zeit versucht, aufrechtzuerhalten, welche Lüge oder was auch immer vor allen anderen versteckt werden muss. Ich bin nicht klug genug, um das zu schaffen. Ich kann so nicht funktionieren. Es funktioniert nicht für mich. Ich bin einfach so durchschaubar, dass meine Frau mir nichts von den Weihnachtsgeschenken erzählt, die sie versteckt hat, weil ich keine Geheimnisse haben kann. Ich bin furchtbar. Erst neulich habe ich deswegen Ärger bekommen. Ich habe geistig die Bandbreite. Ich habe genug gute Dinge, auf die ich mich konzentrieren möchte, ohne zu versuchen, Dinge zu verstecken. Es verkompliziert nur das Leben von allen, wenn man Dinge versteckt.

Hank Smith: 48:29 Ich erinnere mich, dass [Elder Holland](#) einmal sagte: "Eine der größten Gaben, die man haben kann, ist der [Frieden des Gewissens](#), wenn man mit seinen Erinnerungen allein ist."

Dr. Craig Manning: 48:41 Ja.

Hank Smith: 48:42 Craig, eine letzte Frage, und zwar eine eher persönliche Frage. Das ist 3 Nephi 7:21: "Es gab einige, die sich zum Herrn bekehrten, und so wie sich viele bekehrten, gaben sie dem Volk wahrhaftig zu verstehen, dass sie von der Kraft und dem Geist Gottes heimgesucht worden waren, der in Jesus Christus war, an den sie glaubten." Das ist ihr Fels. Sie halten sich an dieser Wahrheit fest. Sie hat einen langen Atem. Ich denke, unsere Zuhörer wären an Ihrer Erfahrung interessiert, wie Sie sagen können: "Ich bin von der Kraft des Geistes Gottes heimgesucht worden und ich glaube an Jesus Christus."

- Dr. Craig Manning: 49:20 Für mich ist die Antwort darauf die Konkretheit im Gebet. Wenn ich bete und konkrete Fragen stelle, die ich durchdacht habe, bin ich immer wieder schockiert, wie er antwortet, wenn ich mit dieser Art von Spezifität kommuniziere. Warum konkret? Weil das bedeutet, dass ich mit Bedacht und Absicht vorgehe, dass ich es durchdacht habe und dass ich mir Mühe gegeben habe. Ich bin ganz und gar nicht leichtfertig. Ich bin vorsichtig, ich spreche mit dem Herrn und ich habe mir Mühe gegeben. Und das, so wurde mir einmal beigebracht, ist für mich der Glaube. Es ist geistige Anstrengung. Und so habe ich mich mental angestrengt. Ich habe es durchdacht. Ich versuche, es herauszufinden. Ich bete mit Bestimmtheit, und ich bin immer wieder schockiert, dass er mit Bestimmtheit antwortet, wenn ich das tue.
- 50:04 Und für mich sind die Dinge, die er mich gelehrt hat, und die Dinge, die er mich weiterhin in meinem Leben lehrt, und die Gelegenheiten in meinem Leben, und die Frau, mit der ich gesegnet bin, die ganze Zeit zu leben, und die Kinder. Es gibt nichts in mir, was daran zweifelt, dass dies nicht wahr ist. Ich bin Mitglied dieser Kirche, weil ich dort die Wahrheit finde und den absoluten Frieden kenne. Sie haben gerade Frieden gesagt. Für mich ist ein großes Ziel, wenn es ein Ziel gibt, der Frieden.
- 50:33 Ich habe so viel Frieden, wenn ich das Evangelium von Jesus Christus in meinem Leben lebe. Ich weiß, dass die Wahrheit die Angst besiegt, und ich bin sehr dankbar, dass ich all diese Lebenslektionen gelernt habe. Während ich all das lerne, erkenne ich, dass wir unser Glück selbst erschaffen, und wir erschaffen unser Glück dadurch, wie wir unser Leben in der Welt um uns herum artikulieren. Es gibt kein größeres Auto oder größeres Haus, das uns glücklich macht. Wir schaffen unser Glück selbst. Und das können wir nur, wenn wir wirklich ehrlich zu uns selbst sind und wissen, was uns wirklich glücklich macht. Ich bin so dankbar für das Evangelium. Der Herr hat mich hierher gebracht und mir die Wahrheit gezeigt. Und ich glaube, ich habe lange Zeit nach der Wahrheit gesucht. Und er hat mich hierher gebracht und mir die Wahrheit gezeigt, und ich weiß es zu schätzen, dass ich die Möglichkeit habe, diesen Podcast mit Ihnen beiden zu hören. Ich danke Ihnen also.
- Hank Smith: 51:23 Wir haben uns sehr gefreut, dass Sie da waren, Craig. John, was für ein großartiger Tag.
- John Bytheway: 51:27 Das hat mein Leben verändert. Ich werde in meinen Gebeten viel vorsichtiger sein und mich fragen: "Stimmt das?" bevor ich mich zu den Nachrichten, zum Sport, zur Politik oder was auch immer äußere. So ein guter Ratschlag.

- Hank Smith: 51:37 Absolut wunderbar, Craig. Wir sind gesegnet, Sie hier gehabt zu haben. Ich bin mir sicher, dass es unseren Zuhörern auch so geht. Wenn Sie möchten, können Sie Craig auf YouTube sagen, was Sie denken. Wir werden diese Kommentare an ihn weiterleiten. Ich denke, er würde sich freuen, von Ihnen zu hören. Damit möchten wir Dr. Craig Manning dafür danken, dass er heute bei uns ist. Wir möchten natürlich auch unserer ausführenden Produzentin Shannon Sorensen und unseren Sponsoren David und Verla Sorensen danken. Und mit jeder Folge erinnern wir uns an unseren Gründer, Steve Sorensen. Wir hoffen, dass Sie nächste Woche wieder dabei sein werden. John, ich habe mir 3 Nephi 8 angesehen: "Da erhob sich ein großer Sturm, wie er im ganzen Land noch nie aufgetreten war."
- John Bytheway: 52:18 Es geht los, Leute.
- Hank Smith: 52:20 Ja, genau. Jetzt wird es spannend, also kommen Sie nächste Woche zu uns auf followHIM.
- 52:26 Bevor Sie zur nächsten Folge übergehen, habe ich noch eine wichtige Information. Das Transkript dieser Folge und die Notizen zur Sendung sind auf followhim.co verfügbar. Auf unserer Website finden Sie auch unsere beiden kostenlosen Bücher, Finding Jesus Christ in the Old Testament und Finding Jesus Christ in the New Testament. Beide Bücher sind voll von kurzen und aussagekräftigen Zitaten und Einsichten aus all unseren Episoden aus dem Alten und Neuen Testament.
- 52:51 Die digitalen Kopien dieser Bücher sind absolut kostenlos. Sie können den Podcast auf YouTube ansehen. Außerdem gibt es auf unseren Facebook- und Instagram-Konten Videos und Extras, die Sie sonst nirgendwo finden. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie uns helfen können, könnten Sie den Podcast abonnieren, bewerten, rezensieren und kommentieren, damit wir leichter gefunden werden. Natürlich könnte nichts von alledem ohne unser unglaubliches Produktionsteam geschehen. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, und Annabelle Sorensen.
- Präsident Russell M. Nelson: 53:21 Welche Fragen oder Probleme Sie auch immer haben, die Antwort finden Sie immer im Leben und in den Lehren von Jesus Christus. Wenden Sie sich an ihn. Folgen Sie ihm.



- Hank Smith: 00:03 Hallo, alle zusammen. Willkommen bei followHIM Favorites. Hier stellen John und ich jede Woche eine Geschichte vor, die zur Lektion der Woche passt. John, wir sind in 3 Nephi, 1 bis 7. Als ich von den Gadianton-Räubern las und davon, wie sich einige von ihnen bekehrten und zurückkamen, um unter den Menschen zu leben, fiel mir eine Geschichte ein, die du schon oft erzählt hast, von einem Mann, der sich zum Evangelium bekehrte.
- John Bytheway: 00:23 Ich verließ ein Einkaufszentrum in der Innenstadt von Salt Lake City, und da stand jemand an einem Tisch bei Deseret Book und signierte ein Buch, also ging ich hin und kaufte sein Buch. Der Vorname dieses Mannes war Mario. Er gehört zum organisierten Verbrechen, Hank. Als er nach Hause kommt, sagt seine Frau: "Hey, ich habe ein paar junge Männer in Anzügen ins Haus gelassen", und er sagt: "Was?" "Ja, ein paar junge Männer in Anzügen. Sie sind Missionare." Er sagt: "Das sind keine Missionare, das sind Bundesagenten. Ich habe dir doch gesagt, dass du nie jemandem die Tür öffnen sollst", und sie streiten sich heftig. Sie sagt: "Nein, nein, sie waren zu jung. Ich glaube nicht, dass sie Bundesagenten sind."
- 00:54 Lange Rede, kurzer Sinn, er hält am nächsten Tag Ausschau nach ihnen. Und er sagt, sie kommen um die Ecke, einer von ihnen sah aus, als wäre er etwa 12 und der andere vielleicht 18. Ich dachte, okay, wir machen Folgendes. Ich mache die Tür auf und schaue, ob sie an mir vorbeigehen, denn ein Polizist lässt dich nie hinter sich. Und das wusste ich nicht. Das hat er auf der Schule für organisiertes Verbrechen gelernt. Er öffnet die Tür und die beiden Älteren gehen an ihm vorbei. Okay, sie sind entweder sehr gut ausgebildet oder sie sind Missionare. Sie setzen sich hin und beginnen zu reden. Mario ist schließlich überzeugt, dass diese Typen wirklich Missionare sind. Und er fängt an, ihnen jede schwierige Frage zu stellen, die er hat, bis es so spät wird, dass einer der Missionare auf seine Uhr schaut. Schließlich fragt Mario: "Was ist denn los?" Und der Missionar sagt: "Nun, wir haben diese Regeln. Wir müssen um 9:30 Uhr da sein, und jetzt ist es 9:30 Uhr." Mario sagt: "Wenn ihr jetzt geht,

kommt ihr nie wieder zurück." Der Missionar fragt: "Können wir unseren Missionspräsidenten anrufen?" "Ja, da ist das Telefon."

01:55 Er nimmt also den Hörer ab, und Hank, das ist kein Doot, Doot Doot, das ist... Das ist ein altes Telefon. Und er ruft den Missionspräsidenten an. "Hey, Präsident, wir haben diesen Ermittler." So nannten wir sie früher. "Er hat all diese Fragen und er will, dass wir bleiben, aber es ist 9:30 Uhr. Was sollen wir tun?" Und der Missionspräsident sagt: "Nun, okay, ich sage euch was. Sie können bis 10:30 Uhr bleiben. Lassen Sie mich mit Ihrem Ermittler sprechen." Der Missionspräsident sagt: "Sir, würden Sie diese jungen Männer heute Abend nach Hause begleiten und sicherstellen, dass sie sicher nach Hause kommen? Denn Sie wissen ja, dass es da draußen ein paar zwielichtige Gestalten gibt." Mario antwortet: "Ja, ich kümmere mich um sie."

02:34 Mario nimmt weiter am Unterricht teil. Schließlich tritt er in die Kirche ein und der Bischof sagt: "Mario, du bist drin und wir lieben dich, aber du musst ganz drin sein." Und Mario sagt: "Oh, sie wissen es. Sie wissen, dass ich immer noch illegale Dinge tue." Und er muss diese schreckliche Entscheidung treffen: Verlasse ich die Kirche oder verlasse ich das organisierte Verbrechen?

Hank Smith: 02:56 Wow.

John Bytheway: 02:57 Wie verlassen Sie normalerweise das organisierte Verbrechen, Hank? In einer Schachtel.

Hank Smith: 03:00 Ja.

John Bytheway: 03:01 Du hast keine.

Hank Smith: 03:01 Ja, genau. Zement über Schuhe im East River.

John Bytheway: 03:04 Nein, sie töten dich.

Hank Smith: 03:05 Ja.

John Bytheway: 03:05 Was passiert, wenn man die Kirche verlässt? Sie schicken Lehrer nach Hause. Und so fragt er sich, was davon schlimmer ist. Er plante, er schmiedete Pläne, er versteckte sich in einer Hütte, von der nicht einmal seine Frau wusste, dass er sie hatte. Und so entschlossen war er. Ich muss in dieser Kirche bleiben, ich habe etwas Wunderbares gefunden. Er ruft den Chef an und sagt: "Ich will mich treffen. Ich will raus. Ich bin dieser Kirche

		beigetreten." Er schrie ihn einfach am Telefon an. Schließlich vereinbaren wir ein Treffen und er sagt: "Ich gehe in dieses verlassene Lagerhaus." Hank-
Hank Smith:	03:39	Mein Wort.
John Bytheway:	03:39	Wenn sich jemand mit Ihnen in einem verlassenen Lagerhaus verabredet, was sagt Ihnen das?
Hank Smith:	03:44	Ja.
John Bytheway:	03:45	Gehen Sie nicht. Er sagte: "Mein Onkel stand draußen mit einem Schläger. Mein Onkel", und schlug ihm den Schläger in die Hand. Und ich glaube nicht, dass es hieß: "Hey, wenn wir fertig sind, lass uns Baseball spielen, ja? Er schlug ihm den Schläger in die Hand. Und er zeigte auf den Tisch und sagte: "Setz dich. Er geht hin, setzt sich und sagt, dass der Gangsterboss aufgestanden ist und ihn eine halbe Stunde lang angeschrien hat. Schließlich fragt er: "Bin ich jetzt dran? Er sagt: "Hören Sie, ich bin dieser Kirche beigetreten und ich bin", was wir früher, erinnern Sie sich, das ist eine alte Geschichte, "ich bin ein Mormone geworden." Und der Chef lehnt sich in seinem Stuhl zurück und sagt: "Mormonen. Ich kenne diese Leute."
	04:26	Marios erster Gedanke war: Die Mormonen sind miteinander verbunden? Oh, wow, was für ein Schwindel. Ich hätte das kommen sehen müssen. Das ist brilliant. Er sagt: "Nein, das ist es nicht." Er sagt: "Ich kenne diese Leute." Anscheinend wurde in diesem Staat gerade ein Gouverneur gewählt, der Mitglied der Kirche war. Dieser Verbrecherboss brachte ihm eine Aktentasche mit einer Million Dollar und sagte: "Hey, mach du dein Ding, lass uns unser Ding machen, schau weg. Hier ist eine Million Dollar steuerfrei", und dieser Gouverneur, ein Gouverneur der Heiligen der Letzten Tage, sagte: "Nimm dein Geld. Verschwinden Sie von hier. Ich werde Sie zur Strecke bringen." Und der Verbrecherboss sagte: "Du wirst einer von ihnen sein. Wenn Sie alles tun, was diese Leute verlangen, habe ich nichts zu befürchten." Und dann verließ er das verlassene Lagerhaus.
Hank Smith:	05:16	Wow.
John Bytheway:	05:16	Und Mario sagte: "Ich glaube, ich werde mir eine Kugel in den Rücken jagen", und das tat er nie.
	05:21	Also, du bist der Bischof. Welche Berufung geben Sie diesem Mario?

Hank Smith:	05:27	Ich weiß es nicht.
John Bytheway:	05:30	Primär. Rechts.
Hank Smith:	05:31	Ja, ja, natürlich.
John Bytheway:	05:32	Er wurde gerufen, um die 10-Jährigen zu unterrichten. Er sagte: "Als der Bischof mich rief", und du meine Güte, Hank, ich war schon einmal in dieser Lage. "Der Bischof rief mich an. Ich sagte: 'Herr Bischof, ich muss Ihnen etwas sagen. Ich kann nicht lesen.'" Und ich konnte mir den Bischof vorstellen. Der Bischof sagt: "Du schaffst das schon."
Hank Smith:	05:53	Du wirst wieder gesund.
John Bytheway:	05:54	Hier ist die Anleitung. Du hältst es verkehrt herum. Hier. Er weiß es nicht. Stellen Sie sich vor, wie demütigend. Mario kommt in diesen Raum. Er sagt, dass dort drei 10-jährige Jungen sind, und er musste ihnen sagen, erwachsener Mann, "Jungs, ich soll euer Grundschullehrer sein, aber Jungs, ich kann nicht lesen." Ich liebe die Definition der reinen Liebe Christi. Liebe zu Christus, Liebe von Christus, Liebe wie Christus. Drei 10-jährige Jungen sagten: "Setz dich hin. Wir werden dir helfen." Sie lesen das Handbuch und schieben es hin und her und reichen es hin und her, und Mario sagt: "Diese Jungs haben mir das Evangelium beigebracht." Und es war nicht das, was sie lasen, es war, wie sie ihn behandelten.
	06:39	Wenn Sie dieses Buch kaufen, steht auf der Widmung: "Für meine 10-jährige Grundschulklasse". Ich habe darüber einmal auf einer großen Veranstaltung in Cincinnati gesprochen. Jemand hob die Hand. Ich meine, wir waren in einem Raum mit 2500 Frauen, und ich dachte nur, nimm den Kommentar auf. Und das tat ich, und diese Frau sagte: "Ich sitze neben der Person, die dieses Buch geschrieben hat." Sie war die Ghostwriterin für das Buch.
Hank Smith:	07:01	Oh, wow.
John Bytheway:	07:01	Und als ich mich danach mit ihr unterhielt, sagte sie: "Ja, er ist letztes Jahr als Tempelarbeiter verstorben." Ich schaue in 3 Nephi 5. Sie haben all ihre Sünden, ihre Abscheulichkeiten und ihre Hurerei aufgegeben und Gott mit allem Eifer Tag und Nacht gedient. Und es ist von den Gadianton-Räubern die Rede, und Mario hat nicht so etwas Schlimmes getan wie diese Jungs. Alle, die ihre Sünden bereuten und einen Bund schlossen, wurden

		freigelassen. Das ist so eine coole Geschichte. Wenn ich das lese, denke ich, dass es Hoffnung für alle gibt.
Hank Smith:	07:33	Wow. In Freiheit gesetzt, und das ist nicht nur eine physische Freiheit, sondern eine geistige.
John Bytheway:	07:38	Ja.
Hank Smith:	07:39	Eine spirituelle Freiheit, die er gefunden hat.
John Bytheway:	07:41	Oh, absolut. Er änderte sein ganzes Leben und verstarb fest im Glauben als Tempeldiener. Wie cool ist das denn?
Hank Smith:	07:48	Das ist großartig. Vom Verbrechen zu Christus. Ich liebe es.
	07:53	Wir hoffen, dass Sie uns bei unserem vollständigen Podcast begleiten werden. Er heißt followHIM. Sie können ihn überall dort hören, wo Sie Ihre Podcasts empfangen. Diese Woche sind wir bei Dr. Craig Manning. Er ist großartig. Sehen Sie sich an, was er mit diesen Kapiteln macht, und kommen Sie dann nächste Woche zu uns. Wir werden einen weiteren FollowHIM-Favoriten machen.