Körperlich stark werden

Reihe: **Stark**
Text: **1Kor 6,12-20**
Predigt: **12.1.2020 / Stefan Kym**

Unterlagen für die Hauskreise

Die Unterlagen für die Kleingruppen dienen als Hilfe zur Vertiefung und praktischen Umsetzung der gehörten Predigt. Sie sollen bei der Vorbereitung auf den Kleingruppenabend helfen und bieten eine Auswahl. Jeder Gruppenleiter entscheidet selbst, welche Punkte er ansprechen möchte.

Gebet/Gebetsgemeinschaft

Einstieg:

- Was hat dich in der Predigt am stärksten angesprochen?

Körperlich stark werden

Lest 1Kor 6,12-20

- Wie denkst du über deinen Körper? Kannst du dich annehmen so wie du bist oder hast du Probleme mit deinem Körper?
- Wie gelingt es dir für deinen Körper Verantwortung zu übernehmen? Gibt es Herausforderungen, mit denen du am Kämpfen bist?
- Hast du dir schon mal Gedanken gemacht wozu dein Körper eigentlich da ist?
 - Benutzt du deinen Körper, um Gott zu verherrlichen? Wie sieht das im Alltag aus?
 - Benutzt du deinen Körper, um Gott zu dienen? Wie sieht das im Alltag aus?

Prägt euch 1Kor 6,19 ein: *Habt ihr denn vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst.*

Anwendungsideen:

1. Verzichtet einen Monat auf Süßigkeiten/Süßgetränke (raffiniertes Zucker). Esst anstelle davon Gemüse-Stängel, trinkt Wasser. Macht euch dies langfristig zur Gewohnheit.
2. Wehrt negativen Gedanken und füllt euch mit positiven. Z.B. «Ich bin ein geliebtes Kind Gottes.» «Gott ist jetzt bei mir.» (Vgl. Phil 4,8)
3. Wenn du eine sitzende Tätigkeit hast, dann bewege dich jeden Tag eine halbe Stunde am Stück z.B. Laufen, Fahrradfahren oder nach jeder Stunde am Schreibtisch für eine Minute intensiv.

Erzählt euch im nächsten Treffen, wie es euch ergangen ist und macht euch Mut, um dran zu bleiben.

Konkrete Abmachungen festhalten:

- Das möchte ich in den kommenden zwei Wochen angehen:

.....

.....

.....

Gebet/Gebetsgemeinschaft/Lobpreis