

Reif für die Insel – Gott schenkt neue Kraft

Reihe:

Unterlagen für die Hauskreise

Text: 1Kö 19

Predigt: 03.05.2015/Stefan Kym

Die Unterlagen für die Hauskreise dienen als Hilfe zur Vertiefung und praktischen Umsetzung der gehörten Predigt. Sie sollen bei der Vorbereitung auf den Hauskreisabend helfen und bieten eine Auswahl. Jeder Hauskreisleiter entscheidet selber, welche Punkte er vertiefen will.

Gebet/Gebetsgemeinschaft

Einstieg:

- Hattest du schon einmal ein/e Burnout/Depression?

Wenn wir erschöpft sind

- Stösst du manchmal an deine Grenzen? Was sind die Gründe dafür?

Fällst du manchmal in die vier folgenden Fallen? Wie erlebst du das?

1. Ich fokussiere mich auf meine Gefühle anstatt auf die Tatsachen
2. Ich vergleiche mich mit anderen
3. Ich beschuldige mich für Fehler, für die ich nichts kann
4. Ich steigere mich ins Negative

Die Bibel zeigt uns einen Weg aus der Krise zu neuer Kraft

Lest 1Kö 19

1. Wie wärest du dem erschöpften Elia begegnet?
2. Wie begegnet Gott dem erschöpften Elia?

Was lernst du aus dem Reden und Handeln von Gott gegenüber Elia?

- a. Für dein eigenes Leben?
- b. Für die Begegnung mit erschöpften, depressiven Menschen?

Kurskorrekturen, die uns helfen können aus dem Tief herauszufinden

- Hast du genügend Schlaf und ernährst du dich gesund?
- Welche Möglichkeiten gäbe es, um zu einem gesunden Lebensstil zurück zu finden?
- Klagst du Gott dein Leid? Wie sieht das jeweils aus? Falls nicht, warum nicht?
- Worauf richtest du deinen Blick in der Krise? Problem oder Gott?
- Was würde helfen, den Blick bewusst auf Gott zu lenken?
- Lässt du dich immer wieder auf Gottes Wort, seinen Willen und seinen Plan für dein Leben ein?
- Was hindert dich allenfalls?
- Glaubst du, dass Gott mit dir gute Absichten verfolgt selbst im Leid?

Du bist eingeladen

Zur Ruhe zu kommen

Gott dein Leid zu klagen

Deinen Blick auf Gott zu richten

Dich von Gott neu beauftragen zu lassen

Konkrete Abmachungen festhalten:

- Das möchte ich in den kommenden zwei Wochen angehen:

.....

Gebet/Gebetsgemeinschaft/Lobpreis

Notizen:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.