

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 29.05.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Herzessache “Anleitung zum Glücklich Sein” mit Anna Wehner

Was denkst du über folgende Aussagen:

- *Jeder Mensch kann selbst bestimmen, wie glücklich er ist.*
- *Der Mensch kann die Umstände prägen, nicht die Umstände den Menschen.*
- *Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.*

Der letzte Satz stammt übrigens von Abraham Lincoln. Stimmt du diesen Aussagen zu? Oder sind sie zu krass für dich? Und was sagt die Bibel eigentlich zum Thema „glücklich sein“? In **1. Mose 1** lesen wir, wie Gott beinahe alles durch sein Wort erschafft – mit Ausnahme des Menschen, den er selbst aus Erde formt. Auch wir besitzen diese Eigenschaft, aus vorhandenem Material etwas völlig Neues zu schaffen.

Was also kannst du konkret in deinem Leben gestalten, das Einfluss auf dein Glück hat? Auf jeden Fall die Entscheidungen, die du triffst. Doch was ist mit den Dingen, die einfach nur passieren? In **1. Mose 2,19** lässt Gott den Menschen Namen für die Tiere wählen. Das bedeutet: **Du hast die Kraft, Dinge zu benennen – und so wie, wie du sie nennst, werden sie auch sein.** Das gilt sogar für deine Umstände!

Mach doch mal den Praxistest, die **30-Tage-Challenge**: Überlege dir, was sich in deinem Leben ändern müsste, damit du glücklicher wirst. Ideal dafür geeignet ist das Next-Step-Rad mit den fünf Lebensbereichen **Glaube, Beziehungen, Gesundheit, Arbeit und Ressourcen**. Dann überlege dir, an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um die gewünschte Veränderung zu erreichen (z.B. dreimal die Woche Sport treiben, Obst statt Süßes essen oder Geld sparen).

All das scheinen Kleinigkeiten zu sein, doch es geht darum, **Gewohnheiten** zu verändern. Wusstest du, dass 50% deiner Handlungen aus reiner Gewohnheit ablaufen, die dein Gehirn entsprechend abgespeichert hat? Du läufst quasi auf „Autopilot“, das reduziert die Komplexität des Lebens und ist enorm hilfreich.

Leider speichert dieser Autopilot auch Negatives in der gleichen, unbewussten Weise ab. Glücklicherweise lassen sich diese Dinge durch ständiges Wiederholen auch wieder loswerden, indem du bewusst anders handelst. Hier einige **Tipps** zur praktischen Umsetzung:

1. Setze dir konkrete Ziele (was, wann, wie oft, mit wem?)
2. Beziehe andere Menschen ein (Ehepartner, Smallgroup, Freunde)
3. Fokussiere dich auf das, was du erreichen möchtest – nicht auf das, was du bleiben lassen musst (vgl. **Römer 12,21**)
4. Bleib dran! Nach ca. 6 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein.

Vergiss nie: Gott liebt dich bedingungslos, also mit all deinen Schwächen. Er ist aber zum Glück daran interessiert, dass nicht alles so bleibt, sondern dass dein Leben aufblüht. Dieses Geliebtsein trägt dich durch, wenn die Umsetzung auch mal mühsam ist.

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 29.05.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Smallgroup-Abend

Diskussion: „Du bist kein Opfer“ (30 min)

Anna stellte in der Predigt anhand ihres Beispiels „Konfliktgespräche führen“ klar: Wir haben mehr Verantwortung für unseren Zustand, als wir zugeben. Die zwei Lehren aus 1. Mose 2,19:

- Du kannst Einfluss nehmen auf deine Welt und aus Vorhandenem Neues schaffen.
- Du hast Macht über deine Umstände – allein dadurch, wie du sie interpretierst.

Wie ist das bei euch: Unter welchen Dingen leidet ihr besonders und habt sie vielleicht bisher als „unveränderbar“ empfunden (z.B. euer Chef, Partner, Wohnung etc)? Wie könnt ihr sie neu interpretieren, sie umdefinieren? Helft euch gegenseitig, vom Opfer zum aktiven Gestalter eurer Umstände zu werden.

Vertiefung: „Emotionslawine“ (45 min)

In der Predigt konnten wir einige Menschentypen sehen, und wie sie auf Druck reagierten:

- Wut / Jähzorn
- Angst / Panik
- Opferrolle / Minderwert

Welche „Emotionslawine“ wird bei euch losgetreten? Wie geht ihr damit um – habt ihr euch schon Strategien überlegt, um Dampf aus dem Kessel zu lassen? Hier nochmal die beiden Tipps von Anna:

- Alles als Geschenk ansehen, d.h. auspacken, wann du willst – annehmen, was du willst.
- 30 Sekunden auf inneren Balkon gehen und tief durchatmen.

Fallen euch weitere Tipps ein?

Reflexion: „Stellschrauben“ (45 min)

Nehmt euch persönlich 15 Minuten Zeit und überlegt mit Gott gemeinsam, an welcher Stellschraube ihr drehen könnt, um positive Gewohnheiten einzurichten und dadurch glücklicher zu werden. Die Beispiele aus der Predigt können euch dabei eine Hilfe sein:

- Ausreichend schlafen
- Pünktlich sein
- Sport treiben
- Geld sparen
- Obst statt Süßes essen
- Weniger Fernsehen
- Handy nicht ins Bad mitnehmen
- Selbst kochen statt Fertigprodukte
- (...)

Danach könnt ihr den anderen erzählen, was ihr euch konkret vornehmt (nicht mehr als ein oder zwei Punkte). Helft euch gegenseitig in der Umsetzung!

Praktischer Schritt: „30-Tage-Challenge“ (zu Hause)

Jetzt kann's losgehen mit deinem persönlichen Praxistest! Nutze das Prinzip der kleinen Schritte und freue dich über neu erworbene positive Gewohnheiten. Und nicht vergessen: Nach 30 Tagen ein ehrlicher Rückblick in der Smallgroup, wie es gelaufen ist. ☺