

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 04.09.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Herzessache „Worauf du dich verlassen kannst“ mit Sabine Ströhle

Auf der Suche nach Lebensweisheiten hilft uns oft die Bibel weiter. In **Sprüche 4,1-23** steht: *„Meine Söhne, hört mir zu und folgt den Ratschlägen eures Vaters. Beachtet meine Worte, damit ihr klug werdet...Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.“*

Wie wichtig unser Herz ist, merken wir in Situationen, wo unsere Gefühle unseren Verstand negativ beeinflussen. Es liegt dann an uns, auf unseren Verstand zu hören und an Tatsachen festzuhalten. Wir können nämlich unsere Emotionen positiv beeinflussen. Hier ein Werkzeugkoffer für den Umgang mit unseren Gefühlen:

1. **Übernimm Verantwortung:** Du selbst bist verantwortlich für deine Gedanken und mit deinen Gedanken kannst du dein Gefühl lenken. Je nachdem was du denkst, handelst du. Und dein Handeln hat Auswirkungen auf dein Gefühl. Kleine Veränderungen im Verhalten können große Auswirkungen auf unsere Emotionen haben.
2. **Schule deine Wahrnehmung:** Oft ist diese verzerrt. Wir nehmen beispielsweise Dinge selbst oft viel bedeutsamer wahr, als sie für andere sind. Schnell drehen wir uns um uns selbst, und wenn wir dann versuchen, mit anderen in Kontakt zu kommen, reden wir aneinander vorbei. Jeder sieht nur seine Sichtweise, und so entstehen leicht Konflikte. Nur wenn wir einen Perspektivwechsel wagen, können sich auch unsere Emotionen ändern.
3. **Teile dein Leben mit anderen:** Wir sehnen uns alle nach authentischen Beziehungen. Im Wort Vertrauen steckt „trauen“ drin – du musst dich trauen, dich auf andere einzulassen und somit auf die ganze Bandbreite von Gefühlen wie Verletzung, Enttäuschung, aber auch Freude und Nähe.

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 04.09.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Smallgroup-Abend

Vertiefung – 30 min

Frag Jesus wie er dich sieht und über dich denkt. Schaff dir im Zusammensein einen sicheren Übungsort, wo du die Selbstanalyse starten kannst.

Diskussion – 45 min

In der Predigt wurde beschrieben, dass man mit kleinen Dingen eine Veränderung des Gefühls herbeirufen kann. Die folgenden Dinge könnt ihr ausprobieren und euch danach über eure Erfahrungen austauschen:

- Lächele anstatt mies gelaunt zu schauen.
- Geh langsamer als gewohnt und nimm deine Umwelt wahr.

Reflexion – 30 min

Versetze dich in eine Situation hinein, wo du durch die Aussage/Handlung einer anderen Person verletzt warst. Wage einen Perspektivwechsel, indem du überlegst, wie er/sie seine/ihre Aussage/Handlung dir gegenüber gemeint haben könnte. Gibt es noch andere Interpretationen seiner/ ihrer Aussage als die Negative, die dir zuerst gekommen ist?

Praktischer Schritt – 15 min

In „Vertrauen“ steckt das Wort „trauen“: Du musst dich trauen, die Dinge aus dem Werkzeugkoffer auszuprobieren. Nimm dir eins der drei beschriebenen Werkzeuge zu Herzen und fang an, deine negativen Gefühle ins Positive zu lenken.