

GROUP EXPERIENCE



INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1: Lesejournal



	EINLEITUNG	S. 1 - 2
1	EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG	S. 4 - 12
2	JETZT GEHT'S UM DICH	S. 13 - 20
3	DU UND GOTT	S. 21 - 31
4	DU, GOTT UND DIE ANDEREN	S. 32 - 40
5	DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT	S. 41 - 50
6	RUNTER VOM SOFA	S. 51 - 59
7	DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN	S. 60 - 69
8	VERGEBUNG	S. 70 - 81
9	DIE KOMMUNIKATION	S. 82 - 92

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 2: Gestaltung der Gruppentreffen



1	EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG	S. 94 - 96
2	JETZT GEHT'S UM DICH	S. 97 - 99
3	DU UND GOTT	S. 100 -102
4	DU, GOTT UND DIE ANDEREN	S. 103 - 105
5	DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT	S. 106 - 107
6	RUNTER VOM SOFA	S. 108
7	DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN	S. 109 - 111
8	VERGEBUNG	S. 112 - 113
9	DIE KOMMUNIKATION	S. 114 - 115
	ABSCHLUSS	S. 116
	WIE GEHT'S WEITER	S. 117

EINLEITUNG



ALLES GANZ STRESSFREI

Frei nach dem Motto: Alles ist möglich, aber nichts muss.

Du entscheidest selbst, wie tief du gehen willst: Lies die Abschnitte im Buch und besprich das, was du gelesen hast, mit Gott. Dabei kannst du deinen eigenen Rhythmus finden (z.B. täglich, alle an einem oder zwei Tagen...).

Ganz wichtig ist: Das Material soll dir dienen und dich nicht stressen.

LESEJOURNAL - SO GEHT'S

Am Anfang jeder Woche findest du eine Wochenübersicht. Hier kannst du sehen, wie das Kapitel, das du liest, aufgeteilt ist. Außerdem bekommst du über die Namen der einzelnen Sessions ein gutes Gefühl dafür, worum es geht.

Jede Woche startet dann mit einer Standortbestimmung. Hier kannst du ganz in Ruhe mit Gott den Status Quo ermitteln. Finde heraus, wie es deinem Herzen in dem jeweiligen Thema gerade geht.

Im Anschluss an die Standortbestimmung kommen die drei Sessions, in denen du das Buchkapitel durcharbeitest.

Beim Encounter kannst du mithilfe der Bibel noch tiefer in das Thema eintauchen. Der Fokus liegt hier auf deiner persönlichen Zeit mit Gott.

Die Woche schließt dann mit einer kleinen Wochenreflexion, mit der du beobachten kannst, was Gott in deinem Herzen getan hat und vorbereitet bist, falls du dich mit deiner Group darüber austauschen möchtest.

EINLEITUNG



GESTALTE DEINE GROUP TREFFEN

Das wichtigste zuerst: Das Material, das du hier vor dir hast, soll dir und deinen Teilnehmern dienen und euch nicht stressen. Alles ist möglich, aber nichts muss.

Die Zeitangaben sind als Richtwert gedacht, sie sollen dich nicht einschränken, sondern dir eine Idee für die Aufteilung deines Group Treffens geben. Jedes Treffen ist auf 60-120 Min angelegt, du kannst aber auch einzelne Elemente kürzen, verlängern oder weglassen.

Auch in der Reihenfolge der Elemente bist du völlig flexibel. Misch sie gerne durch, so wie es für dich und deine Group passt. Du kannst dabei einzelne Inhalte anpassen und verändern, wie es für euch am besten ist. Versende das Booklet entweder an deine Teilnehmer zum Selbstaussdrucken oder kopiere die Experience für deine Teilnehmer.

Du kannst die Group Experience in drei Varianten nutzen:

**Group Treffen mit der
Group Experience**

**Group Treffen mit der
Group Experience
+
Persönliche Vertiefung
mit dem Buch**

**Group Treffen mit der
Group Experience
+
Persönliche Vertiefung
mit dem Buch
+
Lesejournal zum Buch**

LEADERS GO FIRST.

Als Leader gehst du voran. Sei authentisch und sei der Erste, wenn es darum geht, Jesus Christus immer ähnlicher zu werden. Je ehrlicher und offener du als Leader bist, desto ehrlicher und offener werden deine Teilnehmer sein.

The background of the page is a detailed black and white line drawing. It depicts a vast flock of birds, possibly seagulls or terns, in flight. The birds are scattered across the entire page, with some in the foreground and others receding into the distance. A prominent feature is a winding path or river that starts from the top center and curves down towards the right side of the page. The path is defined by two parallel lines, suggesting a road or a canal. The overall style is that of a fine-line sketch or a woodcut print, with a sense of movement and depth.

TEIL 1:
LESEJOURNAL

1

EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG



Du wünschst dir glückliche Beziehungen?

Eine einfache Formel für deine Freundschaften, Familienbeziehungen oder deine Ehe?

In dieser Woche geht es um genau das: deine gelebten Beziehungen, um Kommunikation, Qualitätszeit, Zuwendung, Freiheit und Liebe. Lerne die göttliche Idee für deine Beziehungen und den konstruktiven Umgang mit Konflikten auf eine göttliche Art und Weise kennen.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 11-13): Ich-Botschaft und Exit-Strategie (Kommunikation)
- Session 2 (Seiten 13-23): Zuwendung und Freiheit in der Beziehung
- Session 3 (Seiten 23-26): Liebe als Ergebnis der Beziehungsformel
- Encounter: Gottes Maßstab der Liebe an Beziehung
- Wochenreflexion

1

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Gott wünscht sich, dass deine Beziehungen aufblühen. Gleichzeitig kennst du vermutlich Meinungsverschiedenheiten und Konflikte aus deinen Beziehungen.

Schau dir gemeinsam mit Gott deine Beziehungen an:

1. Kenne ich solche "Wie du mir, so ich dir" Momente in deiner Familie, Kirche, Arbeitsstelle oder deinem Freundeskreis? Wie reagiere ich darauf? Wie würde Jesus in solchen Momenten (Konfliktsituationen) reagieren?
2. Was ist meine Formel für erfolgreiche Beziehungen? Und wie gut funktioniert sie in der Praxis?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

1

Session 1



ICH-BOTSCHAFTEN UND EXIT-STRATEGIE

Wie sagst du deinem Gegenüber, dass du verletzt bist? Was machst du, wenn ein Konflikt eskaliert? Lies jetzt den ersten Abschnitt aus Kapitel 1 "Eine Formel für Beziehung" (S.11-13) und finde heraus, welche Tools dir in diesen Situationen helfen können.

1. Was hast du Neues dazugelernt?
2. Welche Situationen fallen dir ein, in denen du mit dem Finger auf dein Gegenüber gezeigt hast?
Wie hat dein Gegenüber darauf reagiert?
3. Hast du in Freundschaften/Partnerschaft schon Exit-Strategien festgelegt?

1

Session 1



GOTTES WORT

Die Beziehungswaage kommt völlig ins Ungleichgewicht, wenn wir anfangen, uns gegenseitig Dinge "heimzuzahlen". Jesus setzt einen neuen Verhaltensstandard für den Umgang mit Konflikten:

"Ihr wisst, dass den Vorfahren auch gesagt wurde: "Auge um Auge, Zahn um Zahn!" Doch ich [Jesus] sage euch: Leistet keine Gegenwehr, wenn man euch Böses antut! Wenn jemand dir eine Ohrfeige gibt, dann halte die andere Wange auch noch hin! Wenn einer dich vor Gericht bringen will, um dein Hemd zu bekommen, so lass ihm auch noch den Mantel! Und wenn einer von dir verlangt, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei Meilen mit ihm!"

MATTHÄUS 5, 38 - 42 (HFA)

1. Wie verhalte ich mich in Konflikten?
2. Was will Gott mir durch sein Wort sagen?
3. Wie würden meine Beziehungen sich verändern, wenn ich nach Jesu Standard in Konfliktsituationen reagieren würde?

1

Session 1



GEBET

Im Wort Gottes steht, dass der Heilige Geist uns nicht nur beruft, sondern auch befähigt. Deshalb darfst du vertrauensvoll göttliches Denken und Verhalten über deinem Leben proklamieren. Lass dich bitte nicht abhalten und schreke nicht zurück, wenn du dich dort noch nicht siehst oder dich jetzt noch nicht so fühlst. Sprich die folgenden Sätze im Glauben aus und zwar so oft, bis deine Seele anfängt, es zu glauben. In Hebräer 11 gibt Gott dir die Erlaubnis, dass du göttliche Wahrheiten in Existenz sprechen darfst:

"Was ist nun also der Glaube? Er ist das Vertrauen darauf, dass das, was wir hoffen, sich erfüllen wird, und die Überzeugung, dass das, was man nicht sieht, existiert."

HEBRÄER 11, 1 (NLB)

Fühl dich frei, das folgende Gebet zu sprechen oder bete auf deine eigene Art und Weise:

"Danke Heiliger Geist, dass du mich beziehungsfähig machst. Deshalb spreche ich folgende Sätze im Glauben über mir aus, weil ich das durch Jesus schon alles bin:

- Ich kommuniziere großartig.
- Es fällt mir leicht, meine Gefühle und Gedanken auszudrücken und Ich-Botschaften zu senden.
- Ich habe zur rechten Zeit das richtige Wort, den richtigen Tonfall und die richtige Körpersprache für ein liebevolles Gespräch.
- Ich kooperiere mit dem Heiligen Geist und habe Zugang zu himmlischer Weisheit in jedem Konflikt.
- Ich weiß genau, wann es wichtig ist, etwas anzusprechen oder nicht.
- Ich versuche immer, zuerst das Herz der anderen Person zu verstehen, bevor ich meine Probleme mit ihr anspreche.
- Meine Beziehungen sind tragfähig, weil ich frei bin von der Angst, Dinge in meinem Leben zu konfrontieren.
- Ich stelle mich furchtlos Konfliktsituationen mit dem Ziel, sie konstruktiv und gewinnbringend mit anderen zu lösen.
- Es ist mir wichtig, gesunde Kommunikation zu leben und Konflikte gut zu lösen. Damit präge ich mein Umfeld (Freunde, Kollegen, Familie...) positiv.
- Wenn andere versuchen, mit mir Konflikte zu lösen, dann zeige ich mich offen, einsichtig und willig, die nötigen Veränderungen in meinen Leben umzusetzen.
- AMEN!"

1

Session 2



ZUWENDUNG UND FREIHEIT IN EINER BEZIEHUNG

Wünschen wir uns nicht alle, dass unsere Partnerschaft und unsere Freundschaften reibungslos funktionieren? Heute kannst du die Liebesformel für dich entdecken, die sich aus Zuwendung und Freiheit zusammensetzt.

Lies dazu den zweiten Abschnitt aus dem ersten Kapitel "Eine Formel für Beziehung" (S. 13-23).

1. Welche Erkenntnisse hast du beim Lesen gewonnen? Was war neu für dich?
2. Reflektiere eine deiner wichtigen Beziehungen im Hinblick auf Zuwendung und Freiheit: Wo habe ich mich dem Anderen zugewandt? Wie viel Freiheit habe ich ihm zugestanden? Wie habe ich Zuwendung und Freiheit in der Beziehung erlebt? Wie ging es mir damit? Was würde ich jetzt anders machen?



NEXT STEP

Nachdem du dir überlegt hast, was du anders machen würdest, kannst du dir nun überlegen, wie dein Next Step aussieht. Denke an eine bestimmte Person und schreibe konkret auf, wie du dich ihr in der nächsten Woche zuwenden willst oder welche Freiheiten du ihr geben möchtest:

1

Session 3



LIEBE ALS ERGEBNIS DER BEZIEHUNGSFORMEL

Gott ist ein Gott der Liebe und Beziehung. Er wendet sich dir hingebungsvoll zu und lässt dir jederzeit die freie Entscheidung, so dass du echte Liebe erleben kannst. Diese besondere göttliche Liebe soll zum Vorbild für unsere menschlichen Beziehungen werden. Und wie das ganz praktisch aussehen kann, erfährst du im dritten Abschnitt des ersten Kapitels "Eine Formel für Beziehung" (S. 24-26).

1. Was hat mich beim Lesen besonders angesprochen? Wie definiere ich Liebe für mich?
2. Wo habe ich schon Gottes Liebe in meinem Leben erfahren? Wie begegnet er mir in seiner Liebe?



GEBET

Um die Liebe wirklich in den Mittelpunkt einer deiner Beziehungen zu stellen, darfst du deinen eigenen Psalm verfassen in Anlehnung an Psalm 133. Fülle den Psalm mit Gottes Gedanken über die Person:

Mein Psalm

Ein Lied von _____ für _____

Wie schön und angenehm ist es, wenn ich und _____ in Frieden zusammenleben!

Das ist so wohltuend wie _____

Ja, dort schenkt der Herr seinen Segen

und Leben, und _____

1

Encounter



GOTTES MASSSTAB DER LIEBE IN BEZIEHUNGEN



GOTTES WORT

Diese Session ist etwas anders aufgebaut, als die anderen davor. Du darfst deine Gottesbegegnung ganz frei und persönlich gestalten. Jetzt hast du die Gelegenheit, mit Gott ins Gespräch zu kommen und Gottes Wort zu dir sprechen zu lassen. Du kannst die folgenden Bibelstellen zur Vertiefung nutzen, ins Gebet oder Get Free gehen, oder dir einen NextStep überlegen. Du musst nicht alle Bibelstellen „bearbeiten“. Es reicht vollkommen, wenn du nur einen Vers herausgreifst, darüber "nachsinnst", wie es in Psalm 1 steht und ihn in deinem Herzen bewegt. Frage den Heiligen Geist, was er für dich heute hervorheben möchte. Er liebt es, dir Erkenntnis zu schenken und dich mit hineinzunehmen, wer er für dich ist. Lass dich überraschen, wie Gott dir heute begegnen möchte und empfangen, was er dir offenbart.

- Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt. RÖMER 12, 2 (HFA)
- Aber so darf es bei euch nicht sein. Im Gegenteil: Wer groß sein will, der soll den anderen dienen, und wer der Erste sein will, der soll sich allen unterordnen. Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich bedienen zu lassen. Er kam, um zu dienen... MATTHÄUS 20, 26 - 28A (HFA)
- Wer aber ständig auf das vollkommene Gesetz Gottes achtet – das Gesetz, das uns freimacht – und befolgt, was es sagt, und nicht vergisst, was er gehört hat, den wird Gott segnen. JAKOBUS 1, 25 (NLB)
- Bleibt niemandem etwas schuldig, abgesehen von der Liebe, die ihr einander immer schuldig seid. Denn wer den anderen liebt, hat damit das Gesetz Gottes erfüllt. Die Gebote gegen Ehebruch, Mord, Diebstahl und Begehren sind – wie auch alle anderen Gebote – in diesem einen Gebot zusammengefasst: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. RÖMER 13, 8 – 9 (NLB)
- Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat. JOHANNES 3, 16 (NLB)
- Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat. 1. JOHANNES 4, 19 (NLB)
- Und ihr Ehemänner, liebt eure Frauen mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat. Er gab sein Leben für sie. EPHESE 5, 25 (NLB)

1

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche mit dem Heiligen Geist angekommen. Schaut nochmal gemeinsam zurück:

1. Gibt es Konfliktfallen, aus denen ich diese Woche noch nicht rausgekommen bin? Wo hakt es noch?
2. Wo hat Gott mir durch seine Prinzipien, sein Reden im Gebet, oder die Bibel neue Perspektiven für meine Beziehungen eröffnet?
3. Welche Veränderungen habe ich schon wahrgenommen bzw. vorgenommen? Wie hat es sich gezeigt?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

Feiere diese Woche und danke dem Heiligen Geist, dass er dir beisteht mit Rat und dich leitet, das richtige Wort zur richtigen Zeit zu sagen, wie es in Epheser 4 heißt:

Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle.

EPHESER 4, 29 (HFA)

2

JETZT GEHT'S UM DICH



Gott ist Liebe.

Bist du bereit, dein Herz bis zum Überfließen von seiner Liebe füllen zu lassen? Diese Liebe weiterzugeben? Und von seiner Liebesflut mitgerissen zu werden? Lass dir in dieser Woche zeigen, was dich vielleicht noch davon abhält all-in zu gehen und erlebe ganz neu, wie er seine Liebe durch dich fließen lässt.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 58-66): Ist mein Liebeskanal verkalkt?
- Session 2 (Seiten 67-72): Was ist mein Konfliktmuster?
- Session 3 (Seiten 72-79): Wo liegt meine Konfliktwurzel?
- Encounter: Leben an der Quelle
- Wochenreflexion

2

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Gott möchte mit dir einen ehrlichen Blick auf dich selbst werfen. Er wünscht sich, dass du als sein Kind vollkommen aufblühst und dich entfalten kannst. Erlebe, wie er dein Arzt ist und all das heilt, was dich noch zurückhält.

Geh mit dem Heiligen Geist über deine Beziehung zu dir selbst ins Gespräch:

1. Was gefällt mir richtig gut an mir? Welchen Teil von mir kann ich nicht leiden?
2. Wie gehe ich grundsätzlich Konflikte an? (z.B. gehe ich ihnen aus dem Weg, hau ich drauf, überdenke ich sie, ...)
3. Was triggert mich immer wieder in Konflikten?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

2

Session 1



IST MEIN LIEBESKANAL VERKALKT?

Gott möchte seine Liebe durch dich in dein Umfeld fließen lassen. Spring heute hinein in seinen göttlichen Liebesfluss und lass dich mitreißen.

Dazu lies jetzt die Seiten 58-66 aus dem Kapitel 2 "Jetzt geht es um dich".

1. Welcher Gedanke ist dir besonders wichtig geworden? Was möchte Gott dir damit über dich selbst sagen?
2. Welche „Verkalkungen“ haben sich an deinem Herzen angelagert?
3. Was sind zusätzliche, falsche Bilder, die du im Selbstgespräch über dich selbst entdeckst?

2

Session 2



WAS IST MEIN KONFLIKTMUSTER?

Kann es sein, dass du eine andere Streitkultur hast als dein Gegenüber? Deine eigenen Reaktionen zu kennen, kann ein Schlüssel zur Konfliktlösung sein. Dadurch werden deine Verhaltensweisen, Gefühle und Bedürfnisse nachvollziehbar.

Lies dazu im Kapitel 2 "Jetzt geht es um dich" die Seiten 67-72.

1. Welche Stärken und Schwächen sind dir bewusst geworden?
2. In welchem Konflikttyp hast du dich persönlich wiedergefunden?
3. Mit welchem Konflikttypen empfindest du Streiten besonders anstrengend? Und warum?



GET FREE

Geh mit dem Heiligen Geist ins Gespräch und bitte ihn, dir dein Verhalten in Konflikten aufzudecken und dich mit seinen guten Gedanken dazu zu füllen.

- Aus welchen Verhaltensmustern möchte ich ausbrechen?
- Wo habe ich Andere oder mich verletzt, weil ich die unterschiedlichen Verhaltensmuster nicht einordnen konnte?
- Wo habe ich vielleicht auch zu viel in Reaktionen oder Gefühle reininterpretiert, ohne konkret nachzufragen?

Lege alles am Kreuz ab und nimm dir Zeit, um alles zu bekennen was du erkannt hast. Nutze den Kasten, um die Zusagen Gottes festzuhalten, die er dir im Gebet gemacht hat.

2

Session 3



WO LIEGT MEINE KONFLIKTWURZEL?

Gottes Wunsch ist es, dass wir uns ohne Blockaden gegenseitig lieben können. Dein Konfliktverhalten kann das aber verhindern. Lass dir vom Heiligen Geist im nächsten Leseteil zeigen, was wirklich hinter deinen Konfliktmustern steckt.

Lies den nächsten Abschnitt (S. 72-79) im zweiten Kapitel "Jetzt geht es um dich".

1. Was hat Gott dir gezeigt?
2. Welche Selbstwertthemen wurden aufgeworfen?
3. Welche falschen Glaubenssätze hast du im Laufe deines Lebens über dich, Andere, Gott und die Welt entwickelt?



GET FREE

Du kannst jetzt bei Jesus am Kreuz zur Ruhe kommen und mit ihm über das sprechen, was dein Herz gerade bewegt. Lass ihn an die Wurzeln deines Konfliktverhaltens, denn er will dein Arzt sein.

- Welche falschen Glaubenssätze tausche ich heute gegen die eine Wahrheit ein, die Gott mir zuspricht?
- Welche Menschen habe ich mit eigenen Interpretationen abgestempelt ohne es zu hinterfragen?
- Welche Themen bringe ich ans Kreuz und hole mir stattdessen Gottes Vergebung und Zuspruch ab?

Lege alles am Kreuz ab und nimm dir Zeit, um alles zu bekennen, was du erkannt hast. Halte die Zusagen Gottes hier fest, die er dir im Gebet gemacht hat.

2

Encounter



LEBEN AN DER QUELLE



GOTTES WORT

Geh auf Empfang. Gott ist der beste Ratgeber und dein liebender Vater. Er ist dein Schöpfer und kennt dein Herz durch und durch. Mit ihm kannst du jedes Muster durchbrechen. Trete mit Gott ins Gespräch, lass von ihm deine Verletzungen heilen und dir ein neues, göttliches Konfliktmuster schenken.

- Gott ist Liebe, und wer in der Liebe lebt, der lebt in Gott und Gott lebt in ihm. 1. JOHANNES 4,16B (NLB)
- Du sollst den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit deiner ganzen Kraft und all deinen Gedanken lieben. Und: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. LUKAS 10,27 (NLB)
- Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, der wird niemals mehr Durst haben. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer nie versiegenden Quelle, die unaufhörlich bis ins ewige Leben fließt. JOHANNES 4, 14 (NLB)
- Ein Hitzkopf schürt Zank und Streit, aber ein besonnener Mensch schlichtet ihn. SPRÜCHE 15, 18 (HFA)
- Hass bewirkt Streit, doch Liebe deckt alle Vergehen zu. SPRÜCHE 10, 12 (NLB)
- Wer schnell aufbraust, ruft Streit hervor; und ein Jähzorniger lädt viel Schuld auf sich! SPRÜCHE 29, 22 (HFA)
- Gott selbst schlichtet den Streit zwischen den Völkern, und den mächtigen Nationen in weiter Ferne spricht er Recht. Dann schmieden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen um und ihre Speere zu Winzermessern. Kein Volk wird mehr das andere angreifen; niemand lernt mehr, Krieg zu führen. MICHA 4, 3 (HFA)

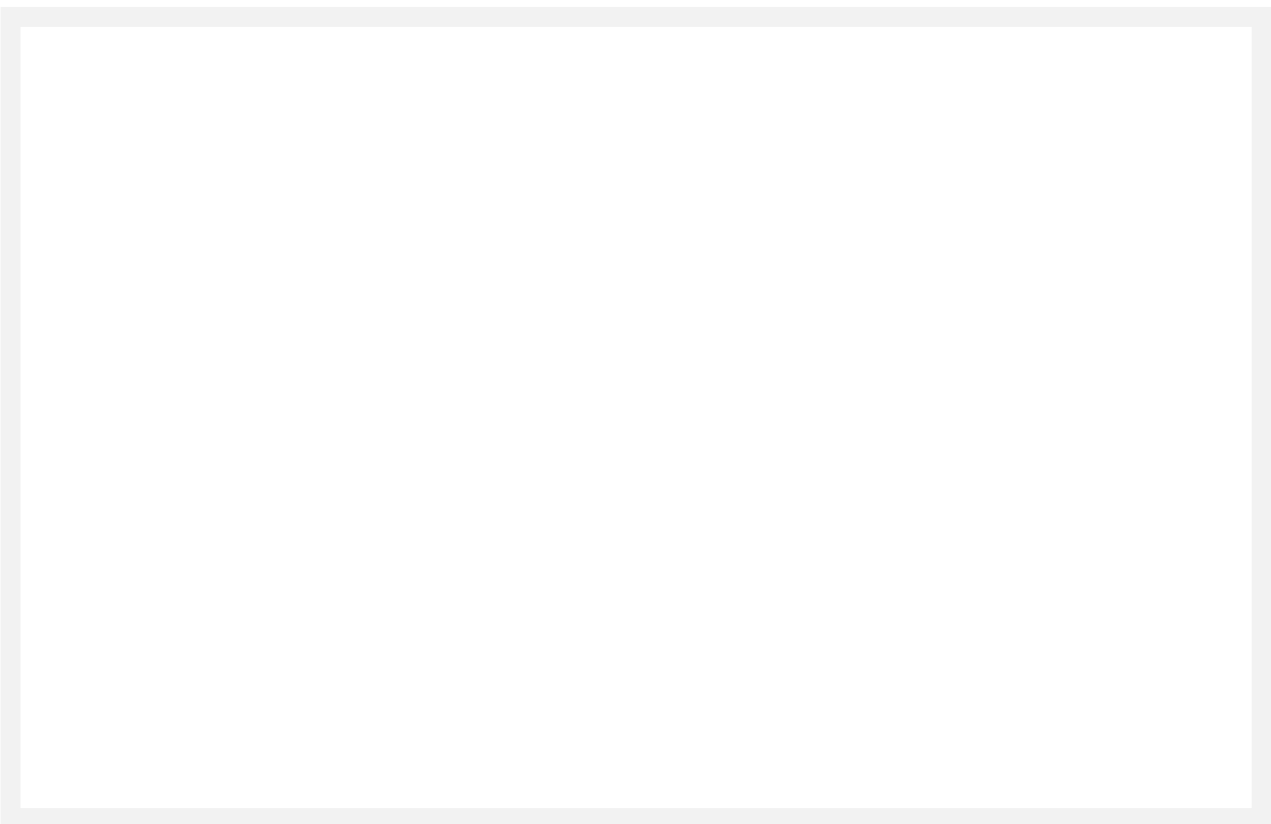
2

Encounter



- Kein Christ darf gehässig über andere reden oder gar Streit suchen. Er soll vielmehr jedem freundlich und liebevoll begegnen. Vergessen wir nicht: Auch wir waren früher unverständlich und Gott ungehorsam. Wir gingen in die Irre und wurden von allen möglichen Wünschen und Leidenschaften beherrscht. Bosheit und Neid bestimmten unser Leben. Wir hassten andere, und andere hassten uns. Aber dann wurde die Güte Gottes, unseres Befreiers, und seine Liebe zu uns Menschen sichtbar. Er rettete uns – nicht weil wir etwas geleistet hätten, womit wir seine Liebe verdienten, sondern aus lauter Güte. In seiner Barmherzigkeit hat er uns zu neuen Menschen gemacht, durch eine neue Geburt, die wie ein reinigendes Bad ist. Das wirkte der Heilige Geist, den Gott uns durch unseren Retter Jesus Christus in reichem Maße geschenkt hat. TITUS 3, 2 - 6 (HFA)

Höre gerne weiter darauf, was Gott dir zeigt. Und bringe aufgedeckte Themen ans Kreuz. Nimm die neuen Erkenntnisse als Inspiration für deinen Next Step.



2

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal gemeinsam mit dem Heiligen Geist zurück:

1. Welche Verkalkungen hast du entdeckt? Und wie durftest du diese lösen?
2. In welcher Weise hat sich dein Bild über dein Konfliktverhalten verändert?
3. Wie hat Gott deine Beziehung zu dir selbst verändert?
4. Was möchtest du konkret in zukünftigen Konfliktsituationen anders machen?
5. Welche Veränderungen habe ich schon wahrgenommen bzw. vorgenommen? Wie hat es sich gezeigt?

Auf welchen Zusage Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

Feiere diese Woche und danke dem Heiligen Geist für deine neuen Erkenntnisse.

3

DU UND GOTT



Hast du schon einmal erlebt, dass dein Liebestank leer ist und du gefühlt keine Liebe mehr für die Menschen in deinem Umfeld übrig hast?

Wie Wasser nur fließen kann, wenn der Kanal an die Quelle angebunden ist, kann deine Liebe nur fließen, wenn du an Gott angedockt bist.

Entdecke diese Woche, wie sehr Gott die Beziehung zu dir sucht und was deine Liebessprachen mit Gott sind.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 80-86): Mein Gottess
- Session 2 (Seiten 86-94): Die Sprache der Liebe
- Session 3 (Seiten 94-99): Regelmäßige Beziehungspflege
- Encounter: Gott ist Liebe
- Wochenreflexion

3

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Nachdem du dich letzte Woche im Beziehungsdreieck mit dem "Ich" beschäftigt hast, geht es in dieser Woche um dich und Gott, also "ich und Gott". In jeder gesunden Beziehung, auch in deiner Beziehung mit Gott, haben wir Momente, in denen wir anhalten und uns gemeinsam fragen müssen: Wie geht es uns in der Beziehung? Bestimme einmal, wo du gerade in deiner Gottesbeziehung stehst.

Geh mit dem Heiligen Geist ins Gespräch darüber und schau dir gemeinsam mit ihm folgende Fragen an:

1. Wie würde ich aktuell meine Beziehung zu Gott beschreiben? Haben wir eine Beziehungskrise oder ist bei uns alles in Ordnung?
2. Welche Priorität hat meine Beziehung zu Gott im Vergleich zu anderen Beziehungen in meinem Leben?
3. Gott, wie siehst du eigentlich unsere Beziehung gerade?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

3

Session 1



MEIN GOTTESBILD

Unsere Kommunikation entspricht meist dem, wie wir andere Personen wahrnehmen, bzw. was wir von ihnen halten. Wir reden zum Beispiel mit der Queen anders, als mit unseren Eltern. So wird sich auch unsere Beziehung zu Gott dem Bild anpassen, was wir von ihm haben. Welches Bild hast du von Gott?

Lies jetzt den ersten Abschnitt von Kapitel 3 "Du und Gott" (S. 80-86) und lerne dein Gottesbild neu kennen, das wichtigste Fundament für deine Beziehung zu Gott.

1. Wie würdest du dein aktuelles Gottesbild beschreiben?
2. Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du merkst, dass du noch zurückhältst und Gott nicht als liebenden Vater siehst?
3. Was löst "Gott ist Liebe" in dir aus? Kannst du diese Wahrheit für dich annehmen?

3

Session 1



GEBET

Sag Gott doch einmal, wie du ihn siehst. Schrecke nicht zurück, deine Gedanken mit ihm zu teilen. Gott liebt Ehrlichkeit und er liebt es, sich in deinen Fragen und Zweifeln zu offenbaren. Was sagt er dazu?



GET FREE

Wenn Gott dir Punkte aufzeigt, die nicht mit seinem wahren Wesen übereinstimmen, kannst du sie direkt am Kreuz abgeben und dir die seine Wahrheit abholen, die dich ganz neu freisetzt zur Beziehung mit ihm.

- Welche falschen Gottesbilder bringe ich jetzt ans Kreuz?
- Welche Verletzungen lege ich Jesus hin, wo mir Menschen falsche Gottesbilder vermittelt haben oder ich enttäuscht wurde von Gott?
- Welche Wahrheiten hole ich mir dafür von Gott ab?
- In welchen Bereich lasse ich Gott nun hinein, um Heilung zu erfahren?

Gott möchte dir ganz neu begegnen. Deshalb ergreife das neue Bild, das er dir zeigt und lege alles, was da nicht dazu gehört, am Kreuz ab. In der Begegnung mit Jesus kannst du jetzt erleben, wie er dich freisetzt.



DIE SPRACHE DER LIEBE

Gott ist Liebe! Aber wie wird das in unserem Alltag bemerkbar? Über welche Kanäle, über welche Wege erfahren wir von seiner Liebe? Es gibt verschiedene Sprachen der Liebe, nicht nur zwischenmenschlich sondern auch zwischen dir und Gott.

Die Sprachen der Liebe sind so vielfältig, wie Gott vielfältig ist. Mit den nächsten Seiten im BÄM Buch (S. 86-94) wirst du die Vielfalt dieser Sprachen entdecken.

1. Welche Sprache(n) der Liebe hat/haben dich beim Lesen am meisten angesprochen?
2. Welche Sprache(n) erscheint(en) dir sehr fremd? Wieso?



GEBET

Nutze nun die Zeit im Gebet und frage Gott, wo du Vorurteile gegenüber bestimmten Liebessprachen hast. Bitte ihn, dir die Augen zu öffnen, wo die ein oder andere Sprache vielleicht auch durch negative Erfahrungen oder Ablehnung geprägt sind.

3

Session 2



GET FREE

Gott liebt es, dir kurz die Brille von der Nase zu nehmen und die Gläser zu reinigen, damit du den vollen Durchblick hast. Nimm jedes Vorurteil und jede negative Erfahrung, die du gemacht hast, mit ans Kreuz und lass dir seine göttliche Perspektive zusprechen.

- Wo sind mir Lügen und Verletzungen bei verschiedenen Liebessprachen klar geworden?
- Wo bin ich einfach enttäuscht worden, dass man meine Sprachen der Liebe nicht gesprochen hat?
- Welche negativ besetzten Liebessprachen und damit verbundene Verletzungen möchte ich am Kreuz eintauschen?

Öffne deine Kanäle für alle fünf Liebessprachen Gottes. Bring alles ans Kreuz, was deinen Empfang stört und genieße die Fülle und Vielfalt von Gottes Liebe. Du kannst dazu auch im Gebet eine bewusste Entscheidung treffen:

"Ich nehme jetzt die fünf Sprachen der Liebe für mich neu an und erlaube dir, Gott, auf allen Kanälen zu mir zu sprechen und mich zu lieben."

3

Session 3



REGELMÄSSIGE BEZIEHUNGSPFLEGE

Gottes Liebessprachen entdecken und Leben ist nicht nur ein Tag in diesem Programm. Es ist eine Entdeckungsreise an jedem Tag unseres Lebens.

Lies jetzt den nächsten Abschnitt (S. 94-99) aus Kapitel 3 und lerne, was es heißt, alle Kanäle der Liebessprachen für Gott aufzumachen und wie du in deinem Alltag deine Beziehung mit ihm frisch halten kannst.

1. Konntest du neue Ideen für eine tägliche Beziehungspflege mit Gott mitnehmen? Welche?
2. Wo empfindest du eine tägliche Routine mit Gott eher als herausfordernd?

3

Session 3



GEBET

Geh mit deinen Ideen und Herausforderungen nun ins Gebet und frage Gott, was er dazu denkt. Überlege mit Gott zusammen, was dein nächster Schritt in einer täglichen Routine sein kann, der nicht mit Druck sondern in Freiheit von dir gelebt werden kann.



NEXT STEP

Formuliere einen konkreten nächsten Schritt wie du eine oder mehrere Liebesprachen mit Gott täglich erleben kannst.



GOTT IST LIEBE



GOTTES WORT

Gott muss sich nicht dafür entscheiden, dich zu lieben. GOTT IST LIEBE - Er liebt dich, weil er Liebe ist und nicht, weil du nett und freundlich bist und dein christliches Leben auf die Reihe bekommst. Seine Liebe zu dir ist unabhängig von dem, was du tust. Doch oft nutzt der Feind Lügen, wie: "Gott kann dich doch nicht lieben." oder "Er meint es eigentlich nicht gut mit dir, sonst wäre doch schon...", um uns von einer täglichen und innigen Beziehung mit Gott abzuhalten. Dagegen kannst du heute bewusst ankämpfen: Gottes Wort gibt uns Einblicke in sein Herz und wie sehr er uns liebt. Geh mit Gott ins Gespräch, was er dir zu den einzelnen Stellen sagen möchte und wo für dich ein Get Free Moment oder ein nächster Schritt dran ist.

- Meine Freunde, wir wollen einander lieben, denn die Liebe hat ihren Ursprung in Gott, und wer liebt, ist aus Gott geboren und kennt Gott. Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe. Und Gottes Liebe zu uns ist daran sichtbar geworden, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, um uns durch ihn das Leben zu geben. Das ist das Fundament der Liebe: nicht, dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn als Sühneopfer für unsere Sünden zu uns gesandt hat. Meine Freunde, da Gott uns so sehr geliebt hat, sind auch wir verpflichtet, einander zu lieben. Ihn selbst hat niemand je gesehen. Doch wenn wir einander lieben, lebt er in uns, und seine Liebe hat uns von Grund auf erneuert. Woher wissen wir, dass wir in Gott leben und dass Gott in uns lebt? Wir erkennen es daran, dass er uns Anteil an seinem Geist gegeben hat. Ein weiterer Grund für unsere Gewissheit ist der: Wir haben gesehen und können bezeugen, dass der Vater seinen Sohn als Retter der Welt zu uns gesandt hat; und wenn sich jemand zu Jesus als dem Sohn Gottes bekennt, lebt Gott in ihm, und er lebt in Gott. Und noch etwas gibt uns die Gewissheit, mit Gott verbunden zu sein: Wir haben erkannt, dass Gott uns liebt, und haben dieser Liebe unser ganzes Vertrauen geschenkt. Gott ist Liebe, und wer sich von der Liebe bestimmen lässt, lebt in Gott, und Gott lebt in ihm. 1. JOHANNES 4, 7 - 16 (NGÜ)
- Wir lieben doch, weil er uns zuerst geliebt hat. 1. JOHANNES 4, 19 (NGÜ)

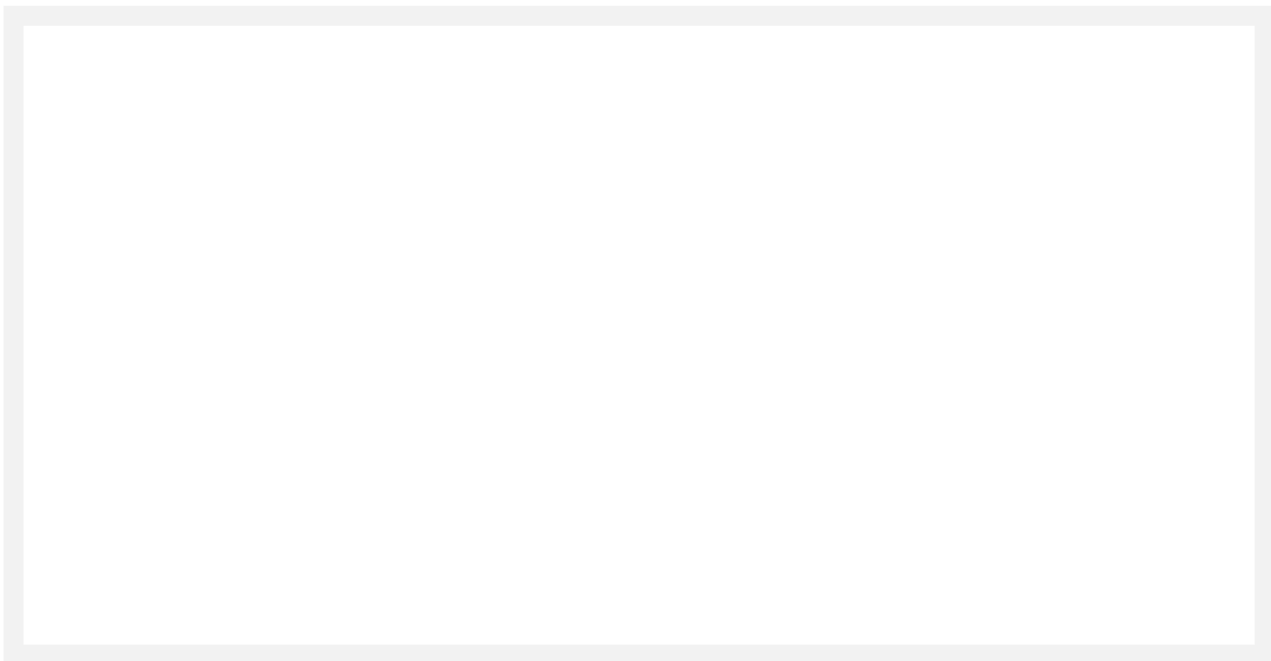
3

Encounter



- Mein Gebet ist, dass Christus durch den Glauben in euch lebt. In seiner Liebe sollt ihr fest verwurzelt sein; auf sie sollt ihr bauen. Denn nur so könnt ihr mit allen anderen Christen das ganze Ausmaß seiner Liebe erfahren. Ja, ich bete, dass ihr diese Liebe immer tiefer versteht, die wir doch mit unserem Verstand niemals ganz fassen können. EPHESER 3, 18 (HFA)
- Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. JOHANNES 3, 16 (HFA)
- Die Liebe ist langmütig und gütig, die Liebe beneidet nicht, die Liebe prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf: sie ist nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu; sie freut sich nicht an der Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaube alles, sie hofft alles, erduldet alle. 1. KORINTHER 13, 4 - 7 (SCHL)

Halte fest, was Gott dir gezeigt hat. Wenn du möchtest, kannst du dein Gespräch mit Gott weiter vertiefen, indem du ins Get Free gehst oder einen Next Step für dich definierst.



3

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wie habe ich meine Beziehung zu Gott am Anfang der Woche eingeschätzt?
2. Wo habe ich immer noch offene Punkte oder Beziehungskonflikte mit Gott?
3. Wo konnte ich neue Sprachen der Liebe in meiner Beziehung zu Gott entdecken?
4. Habe ich in einem meiner Next Steps Gott schon auf eine neue Weise erlebt?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

Feiere diese Woche und danke dem Heiligen Geist für seine individuelle Art und Weise mit dir zu reden. Der Vater hat dich wirklich einzigartig gemacht.

4

DU, GOTT UND DIE ANDEREN



Hilfe! Warum sind alle Menschen so anders...als ich? In dieser Woche darfst du erfahren, warum Kontraste eine richtig geniale Idee von Gott sind und wie du mit den Konflikten, die daraus entstehen können, richtig umgehst.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 101-105): Jeder Mensch ist anders
- Session 2 (Seiten 106-116): Gott in unseren Beziehungen
- Session 3 (Seiten 117-127): Der Heilige Geist - ein wichtiger Helfer
- Encounter: Gott, ich und die Anderen
- Wochenreflexion

4

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Gott wünscht sich, von jeder einzelnen deiner Beziehungen ein Teil zu sein. Erkunde mit ihm zusammen, was das konkret für dich heißen kann. Geh mit dem Heiligen Geist ins Gespräch und schau dir gemeinsam mit ihm folgende Fragen an:

1. Wie sehen meine Beziehungen aktuell aus?
2. Welche Rolle hat Gott aktuell in meinen Beziehungen?
3. Was würde sich verändern, wenn ich Gott in jeder Beziehung an die Spitze setzten würde?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

4

Session 1



JEDER MENSCH IST ANDERS

Egal, wie verschieden die Menschen in deinem Umfeld sind: Gottes Wunsch ist es, dass deine Beziehungen aufblühen. Und das nicht trotz eurer Unterschiedlichkeit, sondern gerade dadurch, dass ihr euch gegenseitig ergänzt.

Lies den ersten Teil aus dem vierten Kapitel (S. 101-105) und tauche ein in Gottes Plan für die Kontraste in deinen Beziehungen.

1. Was ist dir beim Lesen wichtig geworden? Welchen neuen Blick hast du auf die Unterschiede in deinen Beziehungen bekommen?
2. Wo bist du mit den Kontrasten in deinen Beziehungen anders umgegangen als Gott es sich wünscht?

4

Session 1

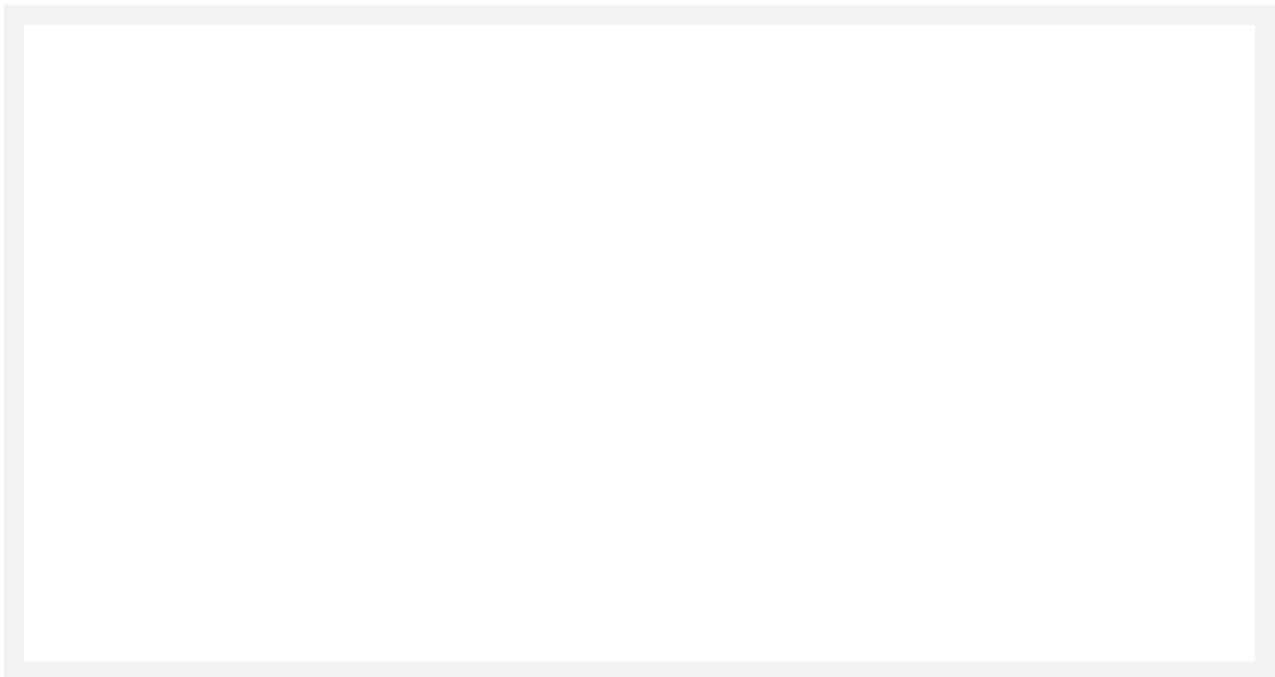


✝ GET FREE

Gott möchte euch in eurer Unterschiedlichkeit begegnen. Er möchte Unverständnisse und Missverständnisse ausräumen und deine Beziehungen wieder heilen.

- Welche Beziehungen sind in meinem Leben am schlechten Umgang mit Kontrasten oder an den Kontrasten selbst zerbrochen?
- Wo wurde ich enttäuscht, weil mein Gegenüber mit mir als Gegensatz nicht umgehen konnte?
- Welche meiner Charakterzüge möchte Gott heilen, wo Verletzung reingekommen ist?

Lass den Arzt an deine Wunden ran. Er kommt, um zu heilen, zu verbinden und wiederherzustellen. Deshalb komm zu Jesus ans Kreuz und hole dir die guten Dinge ab, die er für dich bereithält.



4

Session 2



GOTT IN UNSEREN BEZIEHUNGEN

Warum müssen Beziehungen so kompliziert sein? Müssen sie das wirklich? Die gute Nachricht ist: Du hast einen Beziehungsexperten, eigentlich sogar den Erfinder von Beziehungen, direkt an deiner Seite. Du musst deine Beziehungen nicht allein regeln. Gott tut nichts lieber als dir dabei zu helfen.

Lies den zweiten Abschnitt aus dem Kapitel 4 (S. 106 –116) und lass dir von Gott direkt Beziehungs-Know-How an die Hand geben:

1. Was von dem, was du heute gelesen hast, war neu für dich? Was hat Gott dir gezeigt bzw. was hat dich besonders angesprochen?
2. Wenn Gott deine persönliche Kläranlage sein will, wie kannst du das ganz konkret in deinen Beziehungen nutzen?

4

Session 3



DER HEILIGE GEIST - EIN WICHTIGER HELFER

Du hast jeden Tag, bei jeder Entscheidung und in jeder Konfliktsituation die Wahl, auf welche Stimme du hören möchtest. In der einen Leitung ist der Heiligen Geist und in der anderen dein Ego. Die Frage ist: Zu welchem Hörer greifst du?

Lies den letzten Abschnitt im vierten Kapitel (S. 117-127) und lass dir verschiedene Möglichkeiten zeigen, diese beiden Stimmen auseinander zu halten:

1. Was ist dir beim Lesen bewusst geworden, bei was hat der Heilige Geist an dein Herz geklopft?
2. Wie hörst du den Heiligen Geist? Und hörst du auch auf ihn?

4

Session 4



GOTT, ICH UND DIE ANDEREN



GOTTES WORT

In den bisherigen Sessions konntest du entdecken, warum Gott Unterschiede als etwas Positives in dein Leben eingebaut hat, auch wenn sie manchmal zu Konflikten führen. Du durftest erfahren, wie Gott diese Konflikte für dich nutzen kann und dir durch den Heiligen Geist in jedem Konflikt beisteht. Was hat Gott bisher in dir angestoßen? Nimm es mit ins Gespräch mit Gott hinein. Du kannst dafür die folgenden Bibelstellen nutzen oder einfach so mit ihm über deine Anliegen reden.

- Wenn jemand sagt: "Ich liebe Gott", aber seinen Bruder hasst, dann ist er ein Lügner; denn wer die Menschen nicht liebt, die er doch sieht, wie kann er da Gott lieben, den er nie gesehen hat?
1. JOHANNES 4, 20 (NLB)
- Wenn ein guter Mensch spricht, zeigt sich, was er Gutes in sich trägt. Doch ein Mensch mit einem bösen Herzen kann auch nur Böses von sich geben. MATTHÄUS 12, 34 (HFA)
- Segen und Fluch kommen aus ein und demselben Mund. Aber genau das, meine lieben Brüder und Schwestern, darf nicht sein! Fließt denn aus einer Quelle gleichzeitig frisches und ungenießbares Wasser? Kann man Oliven von Feigenbäumen pflücken oder Feigen vom Weinstock? Ebenso wenig kann man aus einer salzigen Quelle frisches Wasser schöpfen. JAKOBUS 3, 10 – 12 (HFA)
- Darum sage ich euch: Lasst euer Leben von Gottes Geist bestimmen. Wenn er euch führt, werdet ihr allen selbstsüchtigen Wünschen widerstehen können. Denn eigensüchtig wie unsere menschliche Natur ist, will sie immer das Gegenteil von dem, was Gottes Geist will. Doch der Geist Gottes duldet unsere Selbstsucht nicht. Beide kämpfen gegeneinander, so dass ihr das Gute, das ihr doch eigentlich wollt, nicht ungehindert tun könnt. GALATER 5, 16 – 17 (HFA)

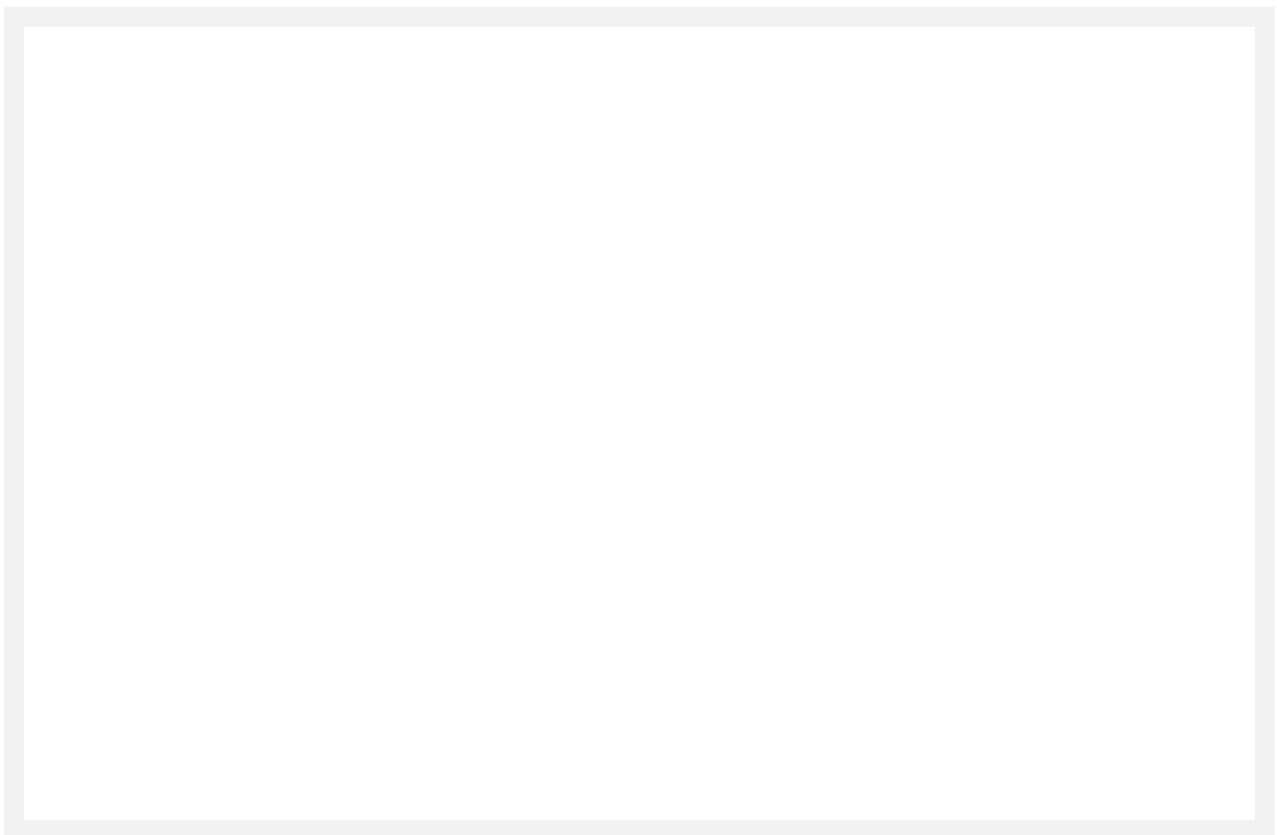
4

Encounter



- Dagegen bringt der Geist Gottes in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe, Freude und Frieden; Geduld, Freundlichkeit und Güte; Treue, Nachsicht und Selbstbeherrschung. Ist das bei euch so? Dann kann kein Gesetz mehr etwas von euch fordern! GALATER 5, 22 – 23 (HFA)
- Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht verbissen, sie prahlt nicht und schaut nicht auf andere herab. Liebe verletzt nicht den Anstand und sucht nicht den eigenen Vorteil, sie lässt sich nicht reizen und ist nicht nachtragend. Sie freut sich nicht am Unrecht, sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt. Liebe nimmt alles auf sich, sie verliert nie den Glauben oder die Hoffnung und hält durch bis zum Ende. 1. KORINTHER 13, 4 – 7 (HFA)

Halte fest, was Gott dir gezeigt hat. Wenn du möchtest, kannst du dein Gespräch mit Gott weiter vertiefen, indem du ins Get Free gehst oder einen Next Step für dich definierst.



4

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wie hat sich Gottes Rolle in meinen Beziehungen verändert im Vergleich zum Wochenstart?
2. In welchen Beziehungen oder Konflikten bin ich stecken geblieben?
3. In welchen Beziehungen habe ich durch meine tägliche Gottesbegegnung Veränderung erlebt?
4. Wie habe ich mich in der vergangenen Woche verändert?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

Feiere diese Woche und danke dem Heiligen Geist für deinen neuen Umgang mit Konflikten.

5

DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT



Wünschst du dir auch Beziehungen, in denen du mit deinem Gegenüber ein ausgeglichenes Geben und Nehmen erlebst? In der Realität kennst du es aber bestimmt auch, dass man die Schuld oft beim anderen sucht. Öffne dein Herz dafür, den Blick im Konflikt auf deine Verantwortlichkeit zu richten und Veränderung zu erfahren.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 128 - 133): Meine Verantwortung
- Session 2 (Seiten 134 - 136): Die Wurzel des Konflikts ziehen
- Session 3 (Seiten 137 - 143): Geh die Schritte
- Encounter: Gottes Angebot an dich
- Wochenreflexion

5

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Gott wünscht sich, dass deine Beziehungen fruchtbar sind und er möchte dir dabei helfen, dort anzukommen. Reflektiere zusammen mit Gott darüber, wie gut die Frucht ist, die deine Beziehungen momentan hervorbringen. Du kannst dafür folgende Fragen nutzen:

1. Wo habe ich in der Vergangenheit die Schuld im Konflikt bei anderen gesucht? In welchen Situationen habe ich selbst die Verantwortung übernommen?
2. Wo wünsche ich mir jetzt Veränderung in meinen Beziehungen?
3. Welche Rolle spielt Gott in meinen Konflikten?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

5

Session 1



MEINE VERANTWORTUNG

Gott möchte in erster Linie dein Herz verändern, um deine Beziehungen zum Aufblühen zu bringen. Er lädt dich ein, in Konfliktsituationen den Blick weg von deinem Gegenüber und hin zu ihm zu lenken. Dafür gibt er dir mehrere Tools an die Hand, die du verwenden kannst.

Lies jetzt aus dem Kapitel 5 "Du-und deine Verantwortlichkeiten" die Seiten 128-133.

1. Was hat Gott dir offenbart?
2. Wann fällt es dir leicht bzw. schwer, nach einem Konflikt ein konstruktives Gespräch zu führen?
3. Welche Emotionen hast du deinen Mitmenschen gegenüber, die eigentlich in die göttliche Kläranlage gehören?

5

Session 1



MEINE VERANTWORTUNG



GOTTES WORT

Öffne dein Herz für das, was Jesus dir in seinem Wort zu sagen hat und steige durch die folgende Bibelstelle noch tiefer in das Thema ein:

- Warum siehst du jeden kleinen Splitter im Auge deines Mitmenschen, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht? Wie kannst du zu ihm sagen: »Komm her! Ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen!«, und dabei hast du selbst einen Balken im Auge! Du Heuchler! Entferne zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du klar sehen, um auch den Splitter aus dem Auge deines Mitmenschen zu ziehen. MATTHÄUS 7, 3-5 (HFA)

1. Welcher Aspekt dieses Gleichnisses spricht dich am meisten an? Was will Gott dir damit zeigen?
2. Jesus fordert die Menschen auf, zuerst bei sich selbst für Klarheit zu sorgen, bevor sie mit dem Finger auf andere zeigen. Wo hast du noch einen Balken im Auge?

5

Session 2



DIE WURZEL DES KONFLIKTS ZIEHEN

Wer wünscht sich nicht vollkommene Freiheit in seinen Beziehungen? Das kann jedoch durch Altlasten oder neu angesammelten Müll verhindert werden. Gott möchte dir helfen, Problemwurzeln aufzudecken und zu ziehen. Lass dich darauf ein, mit Gott noch tiefer in dein Konfliktverhalten zu schauen.

Dazu kannst du jetzt aus dem Kapitel 5 "Du-und deine Verantwortlichkeiten" die Seiten 134-136 lesen.

1. Was von dem Gelesenen hat dich besonders angesprochen?
2. Hast du Konfliktsituationen, die auf eine tiefere Ursache hindeuten?
3. Wo haben sich unbemerkte „Wurzeln“ bei dir festgesetzt?

5

Session 2



GET FREE

Atme tief durch und schau zusammen mit Jesus auf dein Herz. Welche Wurzeln will er heute mit dir angehen, welche Wunden verschließen und wo will er dich wieder aufrichten? Er meint es gut mit dir und will dich wieder vervollständigen.

- Gibt es noch anderen Mist in meinem Beziehungsleben, den ich direkt zu Dünger machen darf?
- Aus welchem negativen Kreislauf darf ich heute ausbrechen?
- In welchen Beziehungen lade ich meinen Müll auf meinem Gegenüber ab?

Lege alles am Kreuz ab, was Jesus dir gerade gezeigt hat. Nimm dir anschließend Zeit, um alles aufzuschreiben womit er dich gerade beschenkt und neu gefüllt hat.

Jesus hat dich befreit. Deshalb kannst du das Alte hinter dir lassen, loslaufen und ihm ähnlicher werden.

5

Session 3



GEH DIE SCHRITTE

Gott ist voller Liebe für dich und seine Perspektive auf dein Leben übersteigt jedes menschliche Verständnis. Er möchte den Weg zusammen mit dir gehen und ermutigt dich, ihm deine Beziehungen voll anzuvertrauen. Finde in diesem Kapitel heraus, wie du in den Fußstapfen Jesu gehen kannst.

Lies dazu jetzt den letzten Abschnitt aus dem Kapitel 5 "Du-und deine Verantwortlichkeiten". Das sind die Seite. 137-143.

1. Welcher Teil aus dem Gelesenen hat dich besonders angesprochen?
2. Wo darfst du dich bewusst in Gottes Liebesstrom stellen und dir seinen Zuspruch für den nächsten Schritt abholen?
3. Was hält dich möglicherweise noch davon ab, ganz konkret den nächsten Schritt zu gehen?

5

Session 3



GEBET

Lade Gott ein, dir seine Perspektive auf deine Beziehungen zu schenken. Was zeigt er dir?
Entscheide dich, alle deine Hoffnung auf ihn zu setzen.

5

Encounter



GOTTES ANGEBOT AN DICH



GOTTES WORT

Du hast dir zusammen mit Gott angeschaut, wo du Verantwortung in deinen Konflikten übernehmen kannst. Du musst diesen Weg aber nicht alleine gehen. Gott bietet dir an, alle deine Lasten auf ihn zu laden. Er will dich immer weiter in Freiheit führen.

Die Bibel hält unglaublich viele Schätze für dich bereit. Lade den Heiligen Geist ein, dein Herz durch sein Gottes Wort weiter zu verändern.

- Wer sich aber selbst erhöht, der wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht werden. MATTHÄUS 23, 12 (SLT)
- Seid in herzlicher Liebe miteinander verbunden, gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen. RÖMER 12, 10 (HFA)
- Glücklich sind, die Frieden stiften, denn Gott wird sie seine Kinder nennen. MATTHÄUS 5, 9 (HFA)
- Worte haben Macht: Sie können über Leben und Tod entscheiden. Wer sich gerne reden hört, muss mit den Folgen leben. SPRÜCHE 18, 21 (HFA)
- Denn Gott bewirkt in euch den Wunsch, ihm zu gehorchen, und er gibt euch auch die Kraft zu tun, was ihm Freude macht. PHILIPPER 2, 13 (NLB)

Nimm, was dich bewegt und geh es mit Gott so an, wie es gut für dich ist.

5

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wo stand ich am Anfang dieser Woche mit meiner Verantwortung?
2. Wo fühle ich mich noch herausgefordert in meiner Konfliktfähigkeit?
3. Welche Wahrheit des Heiligen Geistes hat mich bei diesem Thema besonders berührt?
4. Wo sehe ich bereits Auswirkungen auf meine Beziehungen?

Auf welchen Zusage Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

6

RUNTER VOM SOFA



Wusstest du, dass du Konflikte in deinen Beziehungen göttlich nutzen kannst? Wenn du vorangehst und die Initiative ergreifst, wirst du staunen, wie Gott deine Beziehungen durchdringt und sie zum Aufblühen bringt. Hab den Mut, den ersten Schritt zu tun. Gott wird dir helfen!

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 144 - 154): Konflikte als Chancen nutzen
- Session 2 (Seiten 155 - 159): Das Timing in Konflikten
- Session 3 (Seiten 159 - 163): Sag die Wahrheit
- Encounter: Dein frisches Wort von Gott
- Wochenreflexion

6

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Diese Woche kannst du erleben, wie du Konflikte noch besser meisterst und gestärkt daraus hervorgehst.

Überlege dir zuerst mit dem Heiligen Geist gemeinsam, wie es dir gerade mit Konflikten in deinem Leben geht. Du kannst die folgenden Fragen dazu nutzen:

1. Gehe ich meine Konflikte an und bin die Person, die zuerst die Initiative ergreift? Warte ich, bis der andere auf mich zugeht?
2. Was macht mir Angst oder Sorgen, wenn ich daran denke, Probleme in meinen Beziehungen aktiv anzugehen?
3. Wo habe ich schon positive Erfahrungen gemacht, weil ich einen Konflikt angegangen bin und gelöst habe?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

6

Session 1



KONFLIKTE ALS CHANCEN NUTZEN

Gott hat eine unglaubliche Sichtweise auf Konflikte. Mit ihm gemeinsam kannst du sie nutzen, um aus schlechten Umständen gestärkt hervorzugehen. Hole dir diese Perspektive heute bei ihm ab.

Auf den nächsten Seiten im Buch will Gott dir begegnen. Lies in diesem Bewusstsein Kapitel 6, S. 144-154.

1. Welchen Punkt hat der Heilige Geist beim Lesen in dir bewegt?
2. Gott in deine Konflikte mit hineinzunehmen, ist der Schlüssel. Wann hast du das nicht geschafft und dadurch vielleicht Zerstörung erlebt?

6

Session 2



DAS TIMING IN KONFLIKTEN

Freue dich, denn Gott wird sich dir heute wieder neu zeigen und dein Handeln in Konflikten revolutionieren.

Sei offen für das, was Gott für dich bereit hat. Auch wenn es dich herausfordert, denke daran: Wenn du dich überwindest und deine Konflikte angehst, wartet Gottes Segen auf dich.

Lies jetzt das Kapitel 6 die S. 155-159 bis zur Überschrift „Sag die Wahrheit“.

1. Was hat Gott dir zum ersten Mal oder ganz neu bewusst gemacht?
2. Bevor Konflikte zerstörerisch werden, bahnen sie sich meistens schon länger an. In welchen deiner Beziehungen hast du gerade das Gefühl, dass eine Mücke zum Elefanten wird?

6

Session 2



GET FREE

Leg alles ab, was dich daran hindert, deine Konflikte mutig anzugehen.

- Wo habe ich es satt, ständig wieder den ersten Schritt zu machen und weise alle Verantwortung auf meinen Gegenüber?
- Welche falschen Ängste, Sorgen oder Vorstellungen trage ich in mir, die mich fesseln, einen Konflikt schnell anzusprechen?

Lege alles am Kreuz ab was Jesus dir gerade gezeigt hat. Nimm dir anschließend Zeit, um alles aufzuschreiben womit er dich gerade beschenkt und neu gefüllt hat.

6

Session 3



SAG DIE WAHREIT

Mach dich bereit, um von Gott zu empfangen. Er möchte dir heute neuen Mut zur Wahrheit schenken und dir zeigen, dass sie dich zu seinem Leben führt.

In den folgenden Seiten will Gott dir lebendig begegnen. Lass ihn durch dieses Buch zu dir reden. Lies jetzt in Kapitel 6, S. 159 (ab "Sag die Wahrheit") bis S. 163.

1. Welche Aussage hat dich am meisten ins Herz getroffen? Möchte Gott dir dadurch einen Mangel oder eine Stärke aufzeigen?
2. Die Wahrheit zu sagen fällt oft schwer. Welche Lügen glaubst du, die dich davon abhalten, zu anderen und zu dir selbst ehrlich zu sein?

6

Session 3



GOTTES WORT

Gott gibt uns in seinem Wort Gründe, warum es sich lohnt, die Wahrheit zu sagen. Entdecke sie jetzt.

- Hört auf zu lügen und sagt einander die Wahrheit, weil wir aufeinander angewiesen sind. EPHESER 4, 25 (NLB)
- Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. JOHANNES 8, 32 (NLB)
- Stattdessen lasst uns in Liebe an der Wahrheit festhalten und in jeder Hinsicht Christus ähnlicher werden, der das Haupt seines Leibes - der Gemeinde - ist. EPHESER 4, 15 (NLB)

Einige Früchte die aus Wahrheit entstehen sind: tiefe Einheit, grenzenlose Freiheit und ein Leben, das Jesus immer ähnlicher wird. Wie kannst du aus diesen Zusagen Gottes neue Kraft schöpfen, um in jeder Lage ehrlich zu sein?

6

Encounter



DEIN FRISCHES WORT VON GOTT



GOTTES WORT

Du kannst eigenständig die Bibelstellen nutzen, ins Gebet oder Get Free gehen und dir einen Next Step überlegen. Geh ganz natürlich mit dem Heiligen Geist ins Gespräch, was heute dran ist und nimm dir alle Freiheit, deinem Gott zu begegnen. Du musst nicht alle Verse lesen, sondern kannst auch stoppen, wenn Gott dich in einem Punkt berührt hat. Sei dir sicher, dass Gott dir neu begegnen will.

- Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus. PHILIPPER 4, 13 (SLT)
- Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus. SPRÜCHE 4, 23 (SLT)
- Jesus antwortete ihm: "Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber ein zweites: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst." MATTHÄUS 22, 37-39 (HFA)
- Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken. Zeige mir, wenn ich auf falschen Wegen gehe, und führe mich den Weg zum ewigen Leben. PSALM 139, 23-24 (NLB)
- Und passt euch nicht diesem Weltlauf an, sondern lasst euch in eurem Wesen verwandeln durch die Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist. RÖMER 12,2 (SLT)
- Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen; siehe, es ist alles neu geworden! Das alles aber kommt von Gott, der uns mit sich selbst versöhnt hat durch Jesus Christus und uns den Dienst der Versöhnung gegeben hat; 2. KORINTHER 5,18 (SLT)

6

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Welche Sichtweise hatte ich am Anfang der Woche auf meine Konflikte? Wie konsequent bin ich sie angegangen?
2. Wo war ich nicht mutig genug, um einen Konflikt zu klären oder noch ehrlicher zu sein?
3. Wie habe ich Gott neu erlebt, als ich ihn in meine Konflikte bewusst mit hineingenommen habe?
4. In welchen Beziehung habe ich neue Frische, Tiefgang oder Versöhnung erlebt, indem ich Gottes Wege für Konfliktlösung umgesetzt habe?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

7

DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN



Was wäre, wenn wir ehrliches, liebevolles Feedback als Chance nutzen würden, um zwischenmenschliche Brücken zu bauen? Was wäre, wenn uns kein Feedback der Welt mehr erschüttern würde, weil wir jede Rückmeldung mit dem Heiligen Geist richtig filtern könnten? Das ist Gottes Idee für Feedback und er will dir zeigen, wie du das ganz praktisch jeden Tag in deinen Alltag einbauen kannst.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 164 - 172): Im Vorfeld die Beziehung festigen
- Session 2 (Seiten 172 - 179): Wie gebe ich Feedback - auf gute Art und Weise?
- Session 3 (Seiten 179 - 189): Wie empfangen ich Feedback - auf gute Art und Weise?
- Encounter: Was hat Feedback in Gottes Augen mit Liebe und Wahrheit zu tun?
- Wochenreflexion

7

Wochenstart



STANDORTBESTIMMUNG

Was wäre, wenn liebevolles Feedback zum Treibstoff deiner Beziehungen werden würde, um voll in eine gemeinsame Richtung durchzustarten?

Geh mit dem Heiligen Geist ins Gespräch und lass dir seine Gedanken zu folgenden Fragen geben:

1. In welche Beziehungen darf ich mich wieder stärker einbringen?
2. Bei welchen Beziehungen darf ich mir Gottes Perspektive neu schenken lassen?
3. Wo habe ich Andere durch mein Feedback verletzt?
4. Wo habe ich noch Verletzungen oder alte Muster, die mich in Feedbackgesprächen behindern?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

7

Session 1



IM VORFELD DIE BEZIEHUNG FESTIGEN

Eine gute Beziehungsbasis ermöglicht es, Konflikte konstruktiv anzugehen. Eine solche Basis zu bauen, braucht aber Zeit und die kann man sich nur schaffen, wenn man seine Prioritäten dementsprechend setzt. Entdecke im folgenden Kapitel, wie du Prioritäten richtig setzt und dein Gegenüber damit wertschätzt.

Starte jetzt mit dem ersten Abschnitt aus dem Kapitel 7 "In Liebe die Wahrheit sagen", das sind die Seiten 164 – 172.

1. Was hat Gott dir gezeigt? Was ist dir besonders im Gedächtnis geblieben?
2. In welcher Situation hast du einer dir nahestehenden Person nicht die angemessene Priorität gegeben?

7

Session 1



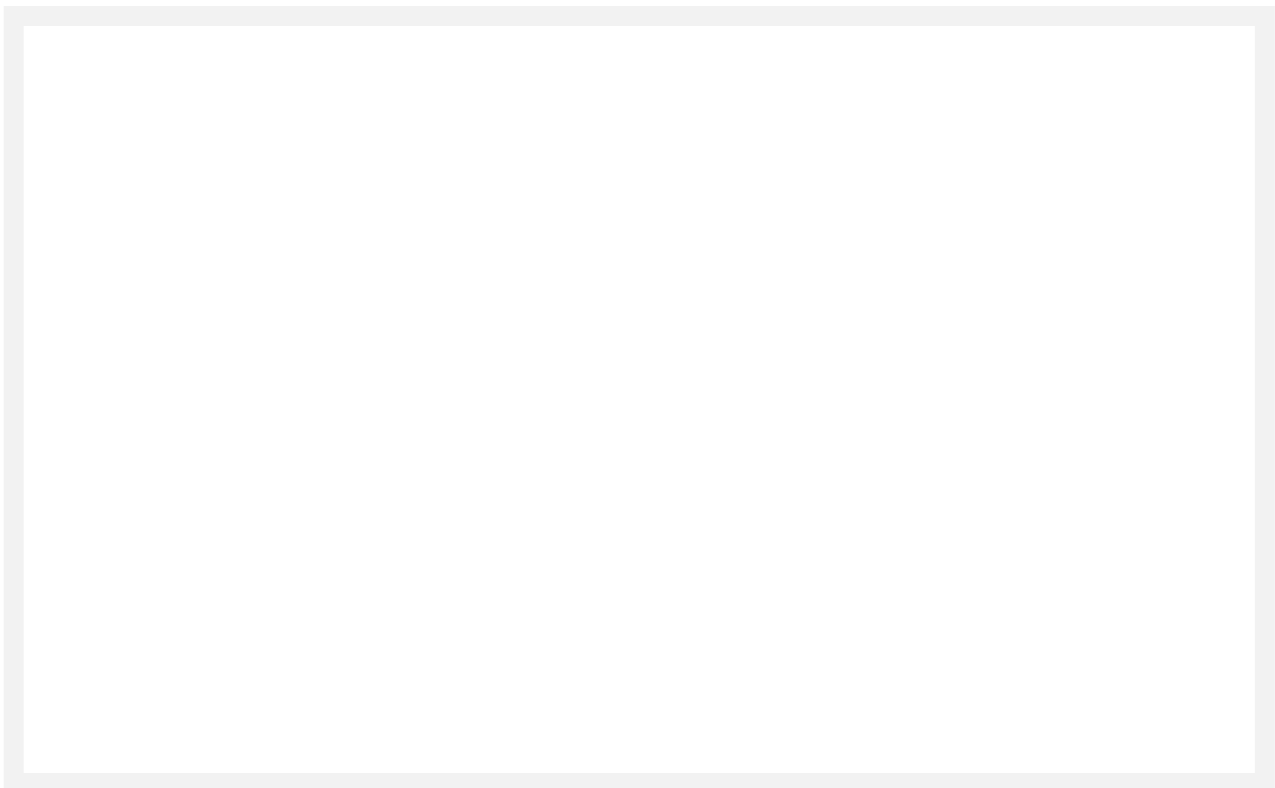
GET FREE

Bei Jesus am Kreuz ist Leichtigkeit. Er wünscht sich, dass du all deine Last bei ihm lässt und befreit weiter auf seinen Wegen wanderst. Schau dir zusammen mit dem Heiligen Geist folgen Fragen an:

- Von welchem Beziehungskonto habe ich nur abgehoben?
- Welcher Person habe ich den "Beziehungs-Geldhahn" abgedreht?
- Welche Fehler bringe ich ans Kreuz und hole mir stattdessen Gottes Vergebung und Zuspruch ab?

Lege alles am Kreuz ab.

Nimm dir Zeit, zu feiern das Jesus dich befreit und reich beschenkt hat.



7

Session 2



WIE GEBE ICH FEEDBACK - AUF GUTE ART UND WEISE?

Was wäre, wenn dein Feedback deine Mitmenschen auf ihr nächstes Level bringen würde? Entdecke das "Feedback-Geben" als Privileg. Damit kannst du andere Menschen in ihrem Potenzial freizusetzen.

Lies jetzt aus dem Kapitel 7 "In Liebe die Wahrheit sagen" die Seiten 172 – 179.

1. War dir etwas von dem Gelesenen noch neu? Was hat Gott dir gezeigt?
2. Wo sehe siehst du das Feedbackgeben noch nicht als Chance?
3. Was sind Bereiche in deinem Leben, wo du ganz aktiv Feedback geben kannst?

7

Session 2



✝ GET FREE

Du kannst für eine Minute die Augen schließen und ganz bei Gott ankommen. Er möchte dir deine Zielverfehlungen abnehmen und dich mit seinen Gedanken ganz neu füllen.

- Welche Ängste halten mich vom Feedback geben ab?
- Wo bringe ich destruktive Verhaltensmuster z.B. aus der Kindheit mit?
- In welcher Situation habe ich andere durch mein Feedback verletzt?

Lass alles am Kreuz was Gott dir gezeigt hat. Anschließend Notier dir all die wunderbaren Dinge mit denen er dich neu ausgestattet hat. Du bist Gottes geliebtes Kind und er möchte dich mit seinen Geschenken überhäufen.

7

Session 3



WIE EMPFANGE ICH FEEDBACK - AUF GUTE ART UND WEISE?

Was wäre, wenn ich Feedback als wertvolles Geschenk anerkennen könnte?

Entdecke, wie du dieses Geschenk mit Freude auspacken kannst.

Um das zu erfahren, kannst du jetzt den dritten Abschnitt aus dem Kapitel 7 "In Liebe die Wahrheit sagen" lesen. Das sind die Seiten 179 - 189.

1. Was hat Gott in dir angestoßen?
2. Wo willst du das Prinzip des Kaugummi-Kauens mit dem Heiligen Geist neu anwenden?
3. Wie kannst du trainieren mit dem Heiligen Geist und guten Ratgebern Feedback zu filtern?

7

Encounter



WAS HAT FEEDBACK IN GOTTES AUGEN MIT LIEBE UND WAHRHEIT ZU TUN?



GOTTES WORT

In den vorherigen Sessions dieser Woche konntest du die Power des Feedbackgebens und -empfangens neu kennen lernen. Du durftest die Chancen und Risiken in einer zwischenmenschlichen, ehrlichen Kommunikation mit Jesus trainieren und neue Leitlinien für dich definieren, wie du in Liebe die Wahrheit sagen kannst.

Verbringe Zeit mit Gott und lass dich von deinem Schöpfer, der die Kommunikation gemacht hat, mit weiteren Ideen in Sachen Feedback füllen.

- Wie man Eisen durch Eisen schleift, so schleift ein Mensch den Charakter eines anderen. SPRÜCHE 27,17 (HFA)
- Die Worte eines gedankenlosen Schwätzers verletzen wie Messerstiche; was ein weiser Mensch sagt, heilt und belebt. SPRÜCHE 12,18 (HFA)
- Wer Haus und Familie vernachlässigt, wird schließlich vor dem Nichts stehen; ein solcher Dummkopf muss am Ende einem Klügeren dienen. Wer Gottes Willen tut, verhilft anderen zum Leben; und ein weiser Mensch gewinnt die Herzen. SPRÜCHE 11, 29-30 (HFA)
- Lehrer, welches ist das wichtigste Gebot im Gesetz Gottes? Jesus antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber ein zweites: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst. Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten sind in diesen beiden Geboten enthalten. MATTHÄUS 22, 36 - 40 (HFA)
- Es heißt doch in der Heiligen Schrift: "Wer sich am Leben freuen und gute Tage erleben will, der achte auf das, was er sagt. Keine Lüge, kein gemeines Wort soll über seine Lippen kommen." 1. PETRUS 3,10 (HFA)

7

Encounter



- Lügen haben kurze Beine, die Wahrheit aber bleibt bestehen. SPRÜCHE 12,19 (HFA)
- Die Worte eines Menschen können eine Quelle sein, aus der immerfort Weisheit sprudelt: unerschöpflich und von tiefer Wahrheit. SPRÜCHE 18,4 (HFA)
- Aber nichts bleibt für immer verborgen, sondern eines Tages kommt die Wahrheit ans Licht, und dann werden alle Geheimnisse enthüllt. LUKAS 12,2 (HFA)

Spreche gerne weiter mit Gott darüber, was dir klar geworden ist und bringe aufgedeckte Themen ans Kreuz. Nutze deine neuen Erkenntnisse als Inspiration ganz praktisch für einen Next Step.

7

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wie ging es mir am Anfang der Woche, als ich über das Thema Feedback nachgedacht habe?
2. Was hat mich neu herausgefordert?
3. Wo durfte ich eine Veränderung in meiner Feedbackkultur erleben?
4. An welcher Stelle kann ich durch neue Erkenntnisse liebevoller werden?

Auf welchen Zusage Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

8

VERGEBUNG



Vergeben und vergessen – oder wie war das nochmal? In dieser Woche geht es darum, was Vergebung ist – und was eben nicht. Vergebung ist möglich. Und zu vergeben ist Teil der göttlichen Idee für funktionierende Beziehungen.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 190 - 197): Verurteilen oder vergeben?
- Session 2 (Seiten 197 - 207): Irrtümer und biblische Wahrheiten über Vergebung
- Session 3 (Seiten 208 - 216): Vergebung als Lifestyle für Freiheit
- Encounter: Gottes Idee der Vergebung
- Wochenreflexion



STANDORTBESTIMMUNG

Es gibt Menschen, denen es leicht fällt, anderen zu vergeben. Anderen wiederum fällt es sehr schwer, weil sie weiterhin an ihren Verletzungen festhalten und sich im Recht fühlen. Wo siehst du dich?

Geh mit dem Heiligen Geist ins Gespräch darüber und schau dir gemeinsam mit ihm folgende Fragen an:

1. Was ist Vergebung für mich? Wie gehe ich damit um?
2. Was ist Gottes Perspektive auf Vergebung? Wie geht er damit um?
3. Gibt es noch Unvergebenheit in meinem Leben, die mich behindert in Beziehungen, die mir den Frieden raubt und die ich loswerden möchte?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

8

Session 1



VERURTEILEN ODER VERGEBEN?

Vielleicht dachtest du schon mal (oder auch nicht): "Das kann und will ich der Person nie vergeben!", weil die Verletzung und der Schmerz oder der Verlust so groß für dich waren. Kennst du das, dass du aus diesem Verletztsein heraus die Person für ihr Verhalten verurteilst oder über sie lästerst?

Lies jetzt den ersten Abschnitt vom achten Kapitel (S. 190-197) und erfahre, warum es vielen Menschen oft so schwer fällt zu vergeben, welche Wege sie gegangen sind und warum es so viel besser ist, Gott den Richterstuhl zu überlassen.

1. Was hat Gott dir beim Lesen aufgezeigt?
2. Fallen dir eigene Erlebnisse mit Personen ein? Welchen Weg bist du gegangen (verurteilt - gelästert - vergeben)?

8

Session 1



GOTTES WORT

Die Frage lautet: Wer sitzt auf dem Richterstuhl? Gott oder ich? Kann ich aufstehen und es Gott überlassen, dass er sich um die Menschen und ihre Taten kümmert, die mich verletzt haben?

Denn so wie ihr jetzt andere richtet, so werdet auch ihr gerichtet werden. Und mit dem Maßstab, den ihr an andere anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden. MATTHÄUS 7, 2 (HFA)

- Welche Personen in deinem Umfeld hast du gerichtet?
- Was will Gott dir dazu sagen?
- Welchen Maßstab würdest du dir für dich selbst wünschen? Lege ihn an die Personen an, die du verurteilt hattest. Stellst du eine Veränderung fest?

8

Session 1



GET FREE

Jeder muss sich vor Gott, dem gerechten Richter, verantworten. Dieses Wissen hilft, andere aus der eigenen Anklagebank zu entlassen und den Fall in Gottes Hände abzugeben. Was sind die Dinge, die du nicht loslassen kannst?

- Welche Menschen möchte ich aus der Anklagebank entlassen?
- Was ist mein Balken, meine eigene subjektive Wahrheit?
- Welche Anklage/eigene Sichtweise bringe ich ans Kreuz und hole mir stattdessen Gottes Vergebung und Wahrheit ab?

Nimm alle Anklagen von dir und an dich mit zu Jesus und lege sie in die Hände des Richters. Hol dir dafür die Zuversicht ab, dass er sich um alles kümmern wird in seiner Gerechtigkeit und lass dich von ihm freisprechen.

8

Session 2



IRRTÜMER UND BIBLISCHE WAHRHEITEN ÜBER VERGEBUNG

Heißt vergeben jetzt gleich versöhnen und dann vergessen? Oder wie ist das? Vielleicht blockieren dich falsche Vorstellungen von Vergebung und halten dich davon ab, den ersten Schritt zu wagen, auf den anderen zuzugehen. Der erste Schritt, zu verstehen, wie du vergeben und dadurch einen Neuanfang oder ein Loslassen und Freisein erleben kannst, ist, die Mythen über Vergebung zu kicken.

Lass dir durch biblische Wahrheiten zeigen, was Vergebung wirklich bedeutet und lies den zweiten Abschnitt von Kapitel 8 (S. 197-207).

1. Was für Erkenntnisse hast du beim Lesen gewonnen?
2. Welche Irrtümer von Vergebung hast du geglaubt? Welche biblische Wahrheit nimmst du für dich an?

8

Session 2

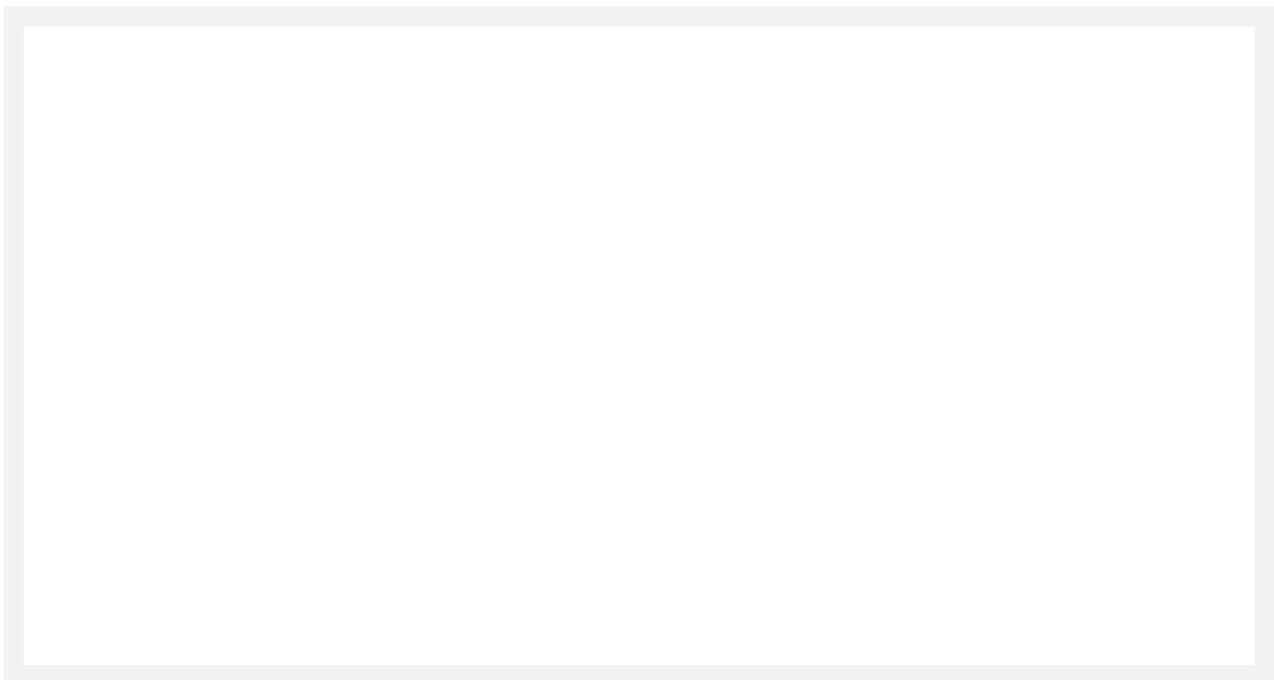


GET FREE

Wenn wir anderen nicht vergeben können, dann müssen wir mit unseren "Folterknechten" wie Bitterkeit, Hass, Angst und Traurigkeit leben (s. Gleichnis von dem unbarmherzigen Schuldner in MATTHÄUS 18, 21 - 34). Doch Gott vergibt alles, was wir zu Jesus Kreuz bringen. Dort kannst du deine "Folterknechte der Unvergebenheit" abgeben und anschließend Vergebung, Freiheit, Frieden in deinem Herzen empfangen unabhängig davon, ob der andere dir seine Vergebung zuspricht.

- Welche "Folterknechte" schleppe ich mit mir herum?
- Wie habe ich auf Verletzung reagiert? Welches Verhalten (Rückzug...) bzw. Haltung (Ablehnung...) habe ich dem Anderen gegenüber gezeigt?
- Welche beziehungsverhindernde Gefühle oder Verhaltensweisen bringe ich ans Kreuz und hole mir stattdessen Gottes Vergebung und Zuspruch ab?

Dass Jesus für dich am Kreuz stirbt, ist Vergebung vom Feinsten. Nimm diese Vergebung in Anspruch für dich und stellvertretend für jeden, der dich verletzt hat. Lass dir die Last von Jesus abnehmen und gib ihm die Hand, damit er dich in Freiheit führen kann.



8

Session 3



VERGEBUNG ALS LIFESTYLE FÜR FREIHEIT

Gott ist ein Gott der Beziehungsfähigkeit und er möchte für jede gestörte Beziehung Wiederherstellung schenken, vorausgesetzt dass beide Beteiligten es wollen. Vergebung schafft Begegnung, bringt Heilung für dein Herz und macht dich frei von Gefühlen, die dich gefangen nehmen wollen. Aber Vergebung braucht auch Zeit.

Lies den letzten Teil vom achten Kapitel (S. 208-216) und entdecke, wie du den Lifestyle des Vergebens praktisch einüben kannst und frei wirst unabhängig davon, ob der andere dir vergibt.

1. Was hat dich beim Lesen besonders angesprochen?
2. Welche Schritte der Vergebung möchtest du einüben?

8

Session 3



NEXT STEP

Wie könnte dein Next Step ausschauen? Suche dir einen möglichen Schritt der Vergebung aus, den du nächste Woche kreativ in die Tat umsetzen willst.



GEBET

Bete Gott durch deinen Gesang an und singe deiner Seele diese biblischen Wahrheiten zu. Z.B könntest du einen dieser Worship Songs singen:

- Hillsong - Christ ist enough
- Jesus Culture - How he loves us
- Outbreakband - Oh am Kreuz
- Hillsong - I Surrender

Vielleicht kommt dir auch ein anderes Lied in den Sinn, das du singen möchtest. Oder du singst und tanzt frei mit deinen Worten und den Bewegungen, die das ausdrücken, was dich im Herzen angesprochen hat.



WAS HAT FEEDBACK IN GOTTES AUGEN MIT LIEBE UND WAHRHEIT ZU TUN?



GOTTES WORT

In den bisherigen Sessions konntest du entdecken, was Vergebung ist und was es nicht ist und wie der Lifestyle des Vergebens dich frei setzt und Beziehung wieder möglich wird. Jetzt hast du die Gelegenheit, mit Gott ins Gespräch zu gehen, mit ihm deinen Prozess anzuschauen und Gottes Wort zu dir sprechen zu lassen. Du kannst die folgenden Bibelstellen nutzen, um noch tiefer in die Thematik einzusteigen. Bewege diese biblischen Wahrheiten vor Gott in deinem Herzen oder sprich sie dir laut zu.

- Warum regst du dich über einen Splitter im Auge deines Nächsten auf, wenn du selbst einen Balken im Auge hast? MATTHÄUS 7, 3 (NLB)
- Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt. EPHESER 4, 26 (HFA)
- Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn jemand euch Unrecht getan hat. Denn auch Christus hat euch vergeben. KOLLOSSER 3, 13 (HFA)
- Glückliche sind alle, denen Gott ihr Unrecht vergeben und ihre Schuld zugedeckt hat! RÖMER 4, 7 (HFA)
- Wer über die Verfehlungen anderer hinwegsieht, gewinnt ihre Liebe; wer alte Fehler immer wieder ausgräbt, zerstört jede Freundschaft. SPRÜCHE 17, 9 (HFA)
- Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat. EPHESER 4, 32 (HFA)
- Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte ihn: "Herr, wie oft muss ich meinem Bruder oder meiner Schwester vergeben, wenn sie mir Unrecht tun? Ist siebenmal genug?" "Nein", antwortete ihm Jesus. "Nicht nur siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal." MATTHÄUS 18, 21 - 22 (NLB)

8

Encounter



- und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben haben, die an uns schuldig geworden sind. MATTHÄUS 6, 12 (NLB)
- Wenn ihr denen vergebt, die euch Böses angetan haben, wird euer himmlischer Vater euch auch vergeben. MATTHÄUS 6, 14 (NLB)
- Wo ist ein Gott wie du, der die Sünden vergibt und die Missetaten seines Volkes verzeiht? Der nicht für immer an seinem Zorn festhält, sondern der sich freut, wenn er barmherzig sein kann? MICHA 7, 18 (NLB)

Spreche gerne weiter mit Gott darüber, was dir klar geworden ist und bringe aufgedeckte Themen ans Kreuz. Nutze deine neuen Erkenntnisse als Inspiration für einen Next Step.

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wie habe ich zu Beginn der Woche noch über Vergebung gedacht und wie hat sich das auf meine Beziehungen ausgewirkt?
2. Wie weit bin ich schon gekommen in Bezug auf das Ziel, von Herzen dem Anderen vergeben zu können und selber in Freiheit zu laufen? Schätze dich auf einer Wegestrecke von 1 bis 10 ein!
3. Welchen Einfluss hat Gottes Reden in dieser Woche auf meine Vergebungsbereitschaft?
4. Kann ich den anderen wieder als Freund sehen und nicht nur sein verletzendes Handeln?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

Feiere diese Woche und danke dem Heiligen Geist für den Weg der Vergebung, dass Herzen und Beziehungen wieder heil werden können.

DIE KOMMUNIKATION



"Das hab ich doch so gar nicht gesagt!"

Wer hat diesen Satz nicht schon mal gehört oder vielleicht selbst benutzt.

In diesem Kapitel geht es genau darum, so zu kommunizieren, dass dein Gegenüber dich versteht. Lass dich auf eine spannende Reise ein, bei der Gott dir ganz neu zeigt, wie er sich Kommunikation gedacht hat.

WOCHENÜBERSICHT

- Standortbestimmung
- Session 1 (Seiten 218 - 223): Kommunikationsfallen
- Session 2 (Seiten 224 - 230): Kommunikationshilfen
- Session 3 (Seiten 230 - 237): Lösungsvarianten
- Encounter: Gott als Kommunikationsshelfer
- Wochenreflexion



STANDORTBESTIMMUNG

Den Anderen höher achten als mich selbst...leichter gesagt, als getan! Wenn wir so über manche Situationen in unserem Leben nachdenken und wirklich ehrlich zu uns sind, fällt uns meistens auf: Eigentlich hätte ich besser anders handeln sollen - das war nicht fair der anderen Person gegenüber. Wie genial wäre es eigentlich, wenn du jetzt schon wüsstest, was du in Zukunft tun kannst, damit es euch beiden dient und nicht nur dir selbst?!

Nimm dir kurz Zeit, dir ein paar Fragen ehrlich für dich zu beantworten. Geh davor ins Gebet in der Gewissheit, dass Gott keine Perfektion von dir erwartet, aber dich liebevoll voranbringen möchte.

1. Wann kommt es bei Gesprächen, die ich führe meistens zu Streit?
2. Was denke ich über mich selbst und wo wünsche ich mir mehr Verständnis und Liebe?
3. Habe ich Angst, nicht gehört und beachtet zu werden und wenn ja, warum?

Egal, was dich gerade bewegt, richte deinen Blick jetzt nochmal auf den Heiligen Geist. Frag ihn, was er diese Woche mit dir vorhat:

9

Session 1



KOMMUNIKATIONSFALLEN

Wir kennen es alle: Jemand sagt uns etwas oder macht eine Bemerkung und sofort fühlen wir uns angegriffen, selbst wenn es gar nicht so gemeint war. Doch bevor wir überlegen, welche Absicht der andere gehabt haben könnte, verteidigen wir uns, oder greifen die andere Person an. Das kommt meist daher, dass wir anderen in der Regel erst einmal eine negative Absicht unterstellen. Wie wäre es, wenn wir das Ganze einmal umdrehen würden und stattdessen durchatmen und dem anderen zunächst einmal eine gute Absicht unterstellen würden?

Lies jetzt aus dem Kapitel 9 die Seiten 218 - 223.

1. Was ist dir beim Lesen wichtig geworden?
2. Kann es sein, dass du die Worte deines Gesprächspartners interpretierst, ohne ihn zu fragen, was er damit meint? Wenn ja: warum?
3. Und was würde sich ändern, wenn du deinem Gegenüber zunächst einmal eine gute Absicht unterstellen würdest?

9

Session 1



GOTTES WORT

Eine tückische Falle, in die man immer wieder reinfallen kann, ist, dem Reden mehr Raum zu geben als dem Zuhören. Hier gibt uns Gott in seinem Wort einen gute Rat:

Darum meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn. JAKOBUS 1, 19 (SLT)

1. Wenn du an deine Beziehungen denkst: Wie hoch ist dein Redeanteil und wie groß der Teil, bei dem du zuhörst?
2. Denk einmal an ein paar Konflikte zurück. Was hat eine Lösung verzögert oder verhindert? Was kannst du dagegen tun?



NEXT STEP

Welche Beziehung kam dir gerade in den Kopf als es darum ging, dass dein Redeanteil größer ist als der deines Gegenübers? Wie willst du in der kommenden Woche bewusst einen Schritt auf die Person zugehen? Zum Beispiel könntest du einen Termin mit ihr ausmachen und ihr bei dem Treffen einfach nur Fragen stellen und zuhören.



KOMMUNIKATIONSHILFEN

Im Englischen gibt es den Ausdruck "to cut someone some slack". Das bedeutet im Endeffekt, "gnädig" mit jemandem zu sein oder, wie es im Galaterbrief steht, "Nachsicht" zu haben. Gerade in Situationen, die wir nicht verstehen, ist es wichtig, nachsichtig mit anderen zu sein, gnädig zu interpretieren und nachzufragen. Dadurch ersparen wir nicht nur uns selbst, sondern auch den anderen oft Ärger, Enttäuschung und Streit. Und ganz ehrlich: Am Ende merken wir oft, dass unsere Interpretation der Situation meistens nicht die ganze Wahrheit ist, sondern immer nur ein Teil davon. Also lasst uns versuchen, die ganze Wahrheit herauszufinden und zu erfragen. Let's cut each other some slack!

Lies jetzt die Seiten 224 - 230.

1. Wo neige ich dazu, andere Menschen falsch zu verstehen?
2. Gibt es Dinge in meinem Leben mit Gott, die ich nicht verstehe? Frag einfach mal genauer bei Gott nach. Was zeigt er dir?

9

Session 2



NEXT STEP

Haben sich nun ein paar Fragen geklärt? Keine Sorge, das Ganze ist ein Prozess! Du musst nicht innerhalb von einem Tag zum Kommunikationsexperten werden. Aber vielleicht wäre es gut, wenn du dir überlegst, welche Schritte dir auf dem Weg dorthin helfen könnten. Vielleicht sind es bei dir auch Gesprächskarten mit Symbolen, die Tobi und Frauke bei Diskussionen helfen; vielleicht bist du auch ein Mensch, der erst einmal ein bisschen Zeit zum Nachdenken braucht, bevor er bei anderen etwas anspricht. Überlege, was dir helfen könnte, Missverständnisse mit anderen (und Gott) zu vermeiden und schreibe es dir auf.



LÖSUNGSVARIANTEN

Nachdem wir uns in den letzten Sessions die Herausforderungen in der Kommunikation angeschaut haben, geht es heute darum, Lösungen zu finden. Die gute Nachricht ist: Gott hat Beziehungen als etwas Gutes geschaffen und er gibt uns auch Tools an die Hand, wie wir das Beste aus ihnen machen kann. Frauke bringt es im folgenden Buchabschnitt so auf den Punkt: "Gute Beziehungen sind möglich, aber nicht selbstverständlich. Doch als Lösung eines Konfliktes ist Einseitigkeit immer nur Mist. Du kannst durch Kommunikation, Kompromisse oder durch einen Konsens die Beziehung auf eine höhere Ebene bringen und Potentiale in ihr freisetzen." (S. 236).

Was das konkret bedeutet, kannst du jetzt auf den Seiten 230 -237 nachlesen.

1. Warum ist es so wichtig, nicht immer nur meinen Willen durchzusetzen, sondern den anderen auch zu Wort kommen zu lassen und verstehen zu wollen?
2. In welchen Themen solltest du vielleicht einen Schritt zurück treten und für Kompromisse oder einen Konsens bereit sein?



9

Session 3



GEBET

Was kam dir in den Kopf, als du die Seiten gelesen hast? Wo brauchst du vielleicht noch Veränderung, oder welche Situation willst du verändert sehen? Bring all das vor Gott und bitte ihn, dich und dein Denken zu verändern. Danke Gott für seinen Heiligen Geist, der in dir lebt und dir hilft, Jesus im Denken und Handeln immer ähnlicher zu werden. Du kannst dazu auch den folgenden Vers über dir aussprechen:

Ich passe mich nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasse mich von Gott verändern, damit mein ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Ich nehme deine Gedanken an, Gott, mit denen ich beurteilen kann, was dein Wille ist, was gut und vollkommen ist und was dir gefällt.

nach RÖMER 12,2



GOTT ALS KOMMUNIKATIONSHELFER

Laut Duden bedeutet "verstehen": deutlich hören; den Sinn von etwas erfassen, etwas begreifen; etwas richtig deuten oder auffassen; Verständnis für jemanden haben. Zusammengefasst also der weite Weg, mein Gegenüber zuhören, ihn so zu verstehen, wie er es beabsichtigt hat und mit ihm mitzufühlen, mich also auch emotional darauf einzulassen. Puh! Da nehme ich doch lieber eine Abkürzung, oder? Wir denken oft, dass wir so oder so schon wissen, was jemand uns eigentlich sagen will...bis wir merken: Ich hab's doch nicht verstanden. Dasselbe gilt, wenn wir mit Gott reden. Deshalb nehmen wir heute mal bewusst keine Abkürzung und hören Gott einfach mal zu.



GOTTES WORT

Als Starthilfe für dein Gespräch mit Gott kannst du gerne die unteren Bibelstellen nutzen, aber auch einfach so mit ihm reden. Ganz wie du möchtest!

- Aber die Jünger verstanden nicht, was er damit meinte. Die Bedeutung seiner Worte war ihnen verborgen, und sie trauten sich auch nicht, ihn zu fragen. LUKAS 9, 45 (HFA)
- Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum soll jetzt herzliches Mitgefühl euer Leben bestimmen, ebenso wie Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld. Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn jemand euch Unrecht getan hat. Denn auch Christus hat euch vergeben. Wichtiger als alles andere ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen. Sie ist das Band, das euch verbindet. Und der Friede, den Christus schenkt, soll euer ganzes Leben bestimmen. Gott hat euch dazu berufen, in Frieden miteinander zu leben; ihr gehört ja alle zu dem einen Leib von Christus. Dankt Gott dafür! KOLOSSER 3, 12-15 (HFA)
- Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht. RÖMER 12, 2 (HFA)

9

Encounter



- Darum, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn; denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit! Darum legt ab allen Schmutz und allen Rest von Bosheit und nehmt mit Sanftmut das euch eingepflanzte Wort auf, das die Kraft hat, eure Seelen zu erretten! Seid aber Täter des Wortes und nicht bloß Hörer, die sich selbst betrügen. JAKOBUS 1, 19-22 (SLT)
- Ein verständiger Mensch lässt sich belehren, aber ein törichter Schwätzer richtet sich selbst zugrunde. SPRÜCHE 10, 8 (HFA)
- Wer Gott dient, dessen Worte sind eine Quelle des Lebens. Doch hinter den Worten eines gottlosen Menschen lauert die Gewalt. Hass führt zu Streit, aber Liebe sieht über Fehler hinweg. Ein vernünftiger Mensch findet das richtige Wort; ein unvernünftiger hat Schläge verdient. Wer klug ist, überlegt sich, was er sagt; aber ein Narr spricht vorschnell und richtet Schaden an. SPRÜCHE 10, 11-14 (HFA)
- Worte haben Macht: Sie können über Leben und Tod entscheiden. Wer sich gerne reden hört, muss mit den Folgen leben. SPRÜCHE 18, 21 (HFA)
- Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle. EPHESER 4, 29 (HFA)
- Vergeltet nicht Böses mit Bösem, droht nicht mit Vergeltung, wenn man euch beleidigt. Im Gegenteil: Bittet Gott um seinen Segen für den anderen. Denn ihr wisst ja, dass Gott auch euch dazu berufen hat, seinen Segen zu empfangen. 1. PETRUS 3, 9 (HFA)

Wochenabschluss



WOCHENREFLEXION

Du bist am Ende deiner Woche angekommen. Schau nochmal zurück:

1. Wie geht es mir, wenn ich auf den Anfang der Woche zurückblicke? Habe ich das Gefühl, das Kapitel hat dir geholfen, andere, mich selbst und vielleicht sogar Gott besser zu verstehen?
2. Was war schwierig für mich zu verstehen? Wo hätte ich mir vielleicht mehr Tiefe oder Verständnis gewünscht?
3. Was beschäftigt mich noch, das ich jetzt bei Gott ablegen möchte?
4. Was hat sich diese Woche vielleicht schon bewegt? Habe ich einen Praise Report?

Auf welchen Zuspruch Gottes aus dieser Woche stelle ich mich jetzt ganz bewusst?

The background features a dense, light-colored illustration of a large flock of birds in flight, scattered across the entire frame. A prominent, winding path or road is drawn in a simple, sketchy style, curving from the upper right towards the lower left. The overall aesthetic is that of a hand-drawn or sketched background.

TEIL 2:
GESTALTUNG DER
GROUPTREFFEN

1

EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG



EXPERIENCE:

EINE BESTANDSAUFNAHME FÜR BEZIEHUNGEN

20-50 MIN

Ihr startet direkt mit einer langen Reflektionszeit (jeder für sich) über die vier Beziehungskategorien, die du mit einem kurzen Gebet einleiten kannst. Tragt dabei die Namen der Personen in die Felder ein.

Wenn jeder alle Menschen in seinem Leben aufgeschrieben hat, markiert in der Stille die Namen, von denen, die euch besonders wichtig sind.

Geht anschließend ins Gebet. Jeder für sich kann Gott die Frage stellen: Welche Person in meinem Leben ist dir besonders wichtig, Gott? Markiert diese Namen dann in der zweiten Farbe.

Für die dritte Farbe könnt ihr Gott dann im Gebet die Frage stellen: An welcher Beziehung willst du mit mir in den kommenden Wochen arbeiten?

1

EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG



FREUNDE:

FAMILIE:

KOLLEGEN:

BEKANNTE:

1

EINE FORMEL FÜR BEZIEHUNG



AUSTAUSCH: DIE ANALYSE ZUR BESTANDSAUFNAHME

30-60 MIN

Kommt wieder alle zusammen und tauscht euch über die Experience aus. Stellt euch dabei folgende Fragen:

- In welcher Kategorie hast du die meisten Personen? Was sagt das über den Schwerpunkt aus, den du in deinem Leben setzt?
- Welche Personen hast du als wichtig markiert und warum? Was zeichnet deine Beziehung zu diesen Personen aus?
- Sind Gottes VIP's deckungsgleich mit den Personen, die dir wichtig sind? Wenn nein, warum nicht?
- Was sind deine Erwartungen für die nächsten Wochen? Werde konkret: Welche Veränderung willst du sehen?



NEXT STEP: GENUG THEORIE, JETZT WIRD'S PRAKTISCH

10 MIN

Nehmt euch einen Moment und überlegt euch einen kleinen Next Step für die kommende Woche. Das kann sein: In einen von Gottes VIP's zu investieren, das erste Kapitel im Buch zu lesen oder etwas ganz anderes, was euch gerade auf dem Herzen liegt.

Tauscht euch darüber aus, damit ihr euch an die Umsetzung erinnern und einander unterstützen könnt.

2

JETZT GEHT'S UM DICH



EXPERIENCE: MEINE BEZIEHUNG ZU MIR

30-60 MIN

Das, was ihr jetzt macht, heißt in der Fachsprache "soziometrische Übung". Das heißt: Ihr zeichnet eure Beziehung zu euch selbst auf dem Blatt ein.

Der Punkt in der Mitte des Kreises bist du selbst. Male jetzt einen Pfeil, der deine Beziehung zu dir selbst darstellt. Du kannst das mit der Position und Ausrichtung des Pfeils ausdrücken.

Wenn alle ihre Beziehung zu sich selbst eingezeichnet haben, tauscht euch über das Warum aus. Die untenstehenden Fragen können euch dabei helfen:

- Woher kommt dein gutes bzw. schlechtes Selbstbild?
- Kannst du dich selbst annehmen, wie du bist?
- Wie wohl fühlst du dich in deiner Haut?
- Gibt es Dinge, die du dir selbst nicht vergeben kannst?
- Tendierst du eher zu Stolz oder Minderwert?
- Was hält dich davon ab, die Person zu sein, die du sein möchtest?
- Was ist dein persönlicher Schlüssel zur Selbstliebe?

2

JETZT GEHT'S UM DICH



2

JETZT GEHT'S UM DICH



GET FREE: JESUS UND ICH AM KREUZ

20-50 MIN

Geht in kleine Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und bringt die Dinge zu Jesus ans Kreuz, die euch in der Experience und während des Austauschs bewusst geworden sind.

Segnet euch anschließend mit all den guten Dingen die Jesus für euch bereithält.



NEXT STEP: DICH SELBST LIEBEN

10 MIN

Überlegt euch, was jeder Einzelne für sich tun kann, um seine Beziehung zu sich selbst zu verbessern. Möglicherweise mal einen kleinen Wellnessstag, einen Tag allein beim Wandern oder vielleicht einfach mal die eigenen Gedanken aufzuschreiben.

Was auch immer es ein mag, unterstützt euch in der kommenden Woche gegenseitig bei der Umsetzung!

3

DU UND GOTT



EXPERIENCE: MEINE BEZIEHUNG ZU GOTT

30-60 MIN

Dieses Mal macht ihr die soziometrische Übung mit eurer Beziehung zu Gott.

Ihr zeichnet euch auf dem Blatt innerhalb des Kreises wieder als Pfeil ein. Der Punkt in der Mitte des Kreises ist dieses Mal Gott. Wenn du dich selbst dann als Pfeil dazu malst, soll die Position und die Ausrichtung des Pfeils zeigen, in welcher Beziehung du gerade zu Gott stehst.

Wenn alle ihre Beziehung zu Gott eingezeichnet haben, tauscht euch über das Warum aus. Die untenstehenden Fragen können euch wieder dabei helfen:

- Wie stehst du gerade zu Gott?
- Was feierst du in deiner Gottesbeziehung?
- Wieso fühlst du dich Gott nah bzw. fern?
- Wo zeigt dein Pfeil nicht auf Gott? Wieso?
- Was hat dir geholfen, dich wieder neu Gott zuzuwenden?

3

DU UND GOTT



**3**

DU UND GOTT



GEBET: ZEIT MIT GOTT

20-50 MIN

Nehmt euch bewusst Zeit, um zu Gott zu kommen. Für die passende Atmosphäre könnt ihr leise Worship-Musik laufen lassen. Dann betet gemeinsam, singt mit und betet Gott an, hört füreinander oder kommt einfach in Gottes Gegenwart zu Ruhe und tankt bei ihm auf. Seid einfach bei ihm und tut das, was euch und eurer Beziehung zu Gott gerade guttut.



NEXT STEP: GOTT MIT IM ALLTAG

10 MIN

Was wäre ein guter nächster Schritt, um deine Beziehung zu Gott weiter zu vertiefen? Braucht es eine neue Art, wie du Zeit mit Gott verbringst? Oder ist es dran, Gott mehr in den Alltag mit einzubeziehen? Oder ist es etwas ganz anderes?

Was auch immer es sein mag, helft euch gegenseitig, Gott jeden Tag ein kleines bisschen näher zu kommen.

4

DU, GOTT UND DIE ANDEREN



EXPERIENCE: MEINE BEZIEHUNG ZU ANDEREN

30-60 MIN

Beginnt damit, dass jeder kurz für sich Jesus fragt, auf welche Person oder Beziehung er sich in der folgenden Experience fokussieren darf.

Dieses Mal macht ihr die soziometrische Übung nämlich mit einer anderen Person.

Ihr zeichnet euch auf dem Blatt innerhalb des Kreises wieder als Pfeil ein. Der Punkt in der Mitte des Kreises ist die Person, die ihr von Jesus aufs Herz bekommen habt. Wenn du dich selbst dann als Pfeil dazu malst, soll die Position und die Ausrichtung des Pfeils widerspiegeln, in welcher Beziehung du gerade zu dieser Person stehst.

Wenn alle ihre Beziehung zu der von ihnen gewählten Person eingezeichnet haben, tauscht euch über das Warum aus. Die untenstehenden Fragen können euch wieder dabei helfen:

- Wer ist deine Person und wie stehst du zu ihr?
- Was feierst du an deiner Beziehung zu der Person?
- Was wünschst du dir noch mehr von der Beziehung? Welche Erwartungen hat dein Gegenüber?
- Welche Hürden liegen zwischen euch beiden und wie könnt ihr sie gemeinsam ausräumen?

4

DU, GOTT UND DIE ANDEREN



4

DU, GOTT UND DIE ANDEREN



GET FREE: EINE RUNDE AUFRÄUMEN

20-50 MIN

Geht in kleinen Zweier- oder Dreiergruppen zusammen und bringt die Dinge zu Jesus ans Kreuz, die euch in der Experience und während des Austauschs bewusst geworden sind.

Segnet euch anschließend mit all den guten Dingen die Jesus für euch bereit hält.



NEXT STEP: GEMEINSAM SCHRITTE GEHEN

10 MIN

Einen Schritt auf eine Person zuzugehen ist wichtig, wenn man will, dass die Beziehung aufblüht. Jeder kann sich für sich in der Stille kurz überlegen, wie er in der kommenden Woche einen Schritt auf die Person aus der Experience zu machen kann.

Tauscht euch anschließende darüber aus, damit keiner den Weg allein gehen muss.

5

DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT



EXPERIENCE: JESUSBEGEGNUNG

30-60 MIN

Teilt euch in Gruppen von jeweils zwei Personen auf und leitet euch in diesen Gruppen gegenseitig durch eine Gebetszeit, in der ihr Jesus begegnet.

Falls es Teilnehmer in der Gruppe gibt, die noch nie ein angeleitetes Gebet mitgemacht haben, besprich die Anleitung kurz mit deiner Gruppe. So haben alle in der Gruppe maximale Sicherheit.

Leite deinen Gebetspartner durch die folgenden Schritte durch:

- Ankommen bei Jesus:
Mach es dir bequem - Schließ die Augen - Atme ein paar mal tief durch - Richte deinen Blick auf Jesus
- Eintauchen in die Begegnung:
Frag Jesus...
 - ... welche Person oder Beziehung möchtest du mir zeigen? (Warten auf Antwort)
 - ... wo bist du in dieser Beziehung bzw wo stehst du Jesus? (Warten auf Antwort)
 - ... was willst du mir über diese Person Zeigen? (Warten auf Antwort)
 - ... wo steht die Person gerade? Vielleicht in einer Geschichte die vorgefallen ist. (Warten auf Antwort)
- Geht tiefer:
 - Gibt es etwas das du ausräumen und ans Kreuz bringen darfst? (kurzer Get Free Moment)
 - Darfst du aktiv etwas vergeben?
 - Offenbart Jesus etwas das du noch nicht wusstest? (Im Nachgang dann vielleicht ein Gespräch suchen)
 - Zeigt Jesus neue Schätze an der Person, für die du neu dankbar sein darfst?
 - Falls es eine Geschichte gab: Was bedeutet das für eure Beziehung? Was will Jesus dir dadurch vielleicht nochmal neu über die Beziehung zeigen?
- Abschluss:
 - Frag Jesus: was ist der eine aktive Schritt, den ich jetzt in der Beziehung gehen darf?

5

DU UND DEINE VERANTWORTLICHKEIT



AUSTAUSCH: UND WIE WAR´S?

20-50 MIN

Wenn alle wieder zurück sind, kommt in Ruhe wieder zusammen und reflektiert gemeinsam, was in der Gebetszeit gerade passiert ist. Wenn ihr zum Einstieg einen kleinen Anstoß braucht, können euch die Fragen helfen.

- Was hat Jesus dir gezeigt? In welches Bild hat er dich mit reingenommen?
- Was bedeutet das für dich?



NEXT STEP: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

10 MIN

Verantwortung zu übernehmen kann am Anfang wie ein Riesenberg an Aufgaben aussehen. Das muss es aber nicht sein, wenn man einfach nur den nächsten kleinen Schritt anschaut. Teilt euren nächsten Schritt, den ihr im Gebet aufs Herz bekommen habt, miteinander.

Tauscht euch kurz darüber aus um bei den anderen aktiv nachfragen zu können.

6

RUNTER VOM SOFA



EXPERIENCE: WO SITZE ICH FEST?

30-60 MIN

Schau dir deine vergangene Woche an und reflektiere über die unterschiedlichen Begegnungen, die du mit deinen Mitmenschen hattest. Vielleicht hattest du Gespräche, die richtig gut verlaufen sind. Möglicherweise sind Konflikte entstanden, die bisher vielleicht auch noch nicht behoben wurden. Reflektiere in der Stille für dich:

- In welchen Situationen, hattest du das Gefühl, dass deine Bedürfnisse erfüllt wurden? In welcher Situation wurden sie vielleicht auch nicht erfüllt?
- Wo wurdest du getriggert? Wo hast du aus Beweggründen heraus gehandelt, die über die eigentliche Situation hinaus gingen?
- Gab es eine Situation, in der Gott der richtige Adressat für deine Emotionen gewesen wäre und nicht dein Gegenüber?

Geht anschließend in Zweiergruppen zusammen und bringt die Dinge die nicht rund gelaufen sind bei Jesus ans Kreuz.



AUSTAUSCH: UND WIE WAR'S?

20-50 MIN

Nutzt die kommende Zeit, um euch über das auszutauschen was ihr in der Experience erlebt habt. Mit den untenstehenden Fragen könnt ihr das Gespräch ins Rollen bringen.

- Welche Dinge sind bei dir aufgekommen in deiner Reflexionszeit?
- Welche unerfüllten Bedürfnisse, Trigger oder Emotionen hast du entdeckt?
- Wie gehst du mit solchen „Antreibern“ um?
- Wie lässt du in solchen Momenten Gott ans Steuer? Was sind deine best practices?



NEXT STEP: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

10 MIN

"Runter vom Sofa" beginnt damit, dass man aufsteht. Fragt euch also kurz in der Stille: Wo darf ich in der nächsten Woche aufstehen und einen Unterschied in meinen Beziehungen machen? Motiviert euch gegenseitig in der kommenden Woche, für die Beziehung aufzustehen, die euch auf dem Herzen liegen.

7

DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN



EXPERIENCE: GÖTTLICH FEEDBACK GEBEN

30-60 MIN

Bete zu Beginn und komm bei Gott zur Ruhe. Schau dir dann die Bibelstellen an und gehe mit Gott darüber ins Gespräch.

Schreib dir gerne auf, was dir im Gespräch mit Gott über Wahrheit und Feedback wichtig geworden ist.

Anschließend könnt ihr in kleine Gruppen (2-3 Personen) zusammen gehen und euren neuen, göttlichen Weg, mit Feedback und Wahrheit umzugehen trainieren. Gebt euch gegenseitig ehrliches Feedback dazu, wie ihr euch gegenseitig wahrnehmt und sprecht in Liebe die Wahrheit übereinander aus.

Abschließend kommt in euren kleinen Gruppen gemeinsam zu Gott. Dankt Gott für das, was er in euch bewegt hat, gebt die Dinge ab, die euch noch im Weg stehen, ganz die Wahrheit zu sagen und lasst euch von ihm mit seiner Wahrheit füllen.

7

DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN



„Die Worte eines Menschen können eine Quelle sein, aus der immerfort Weisheit sprudelt: unerschöpflich und von tiefer Wahrheit.“

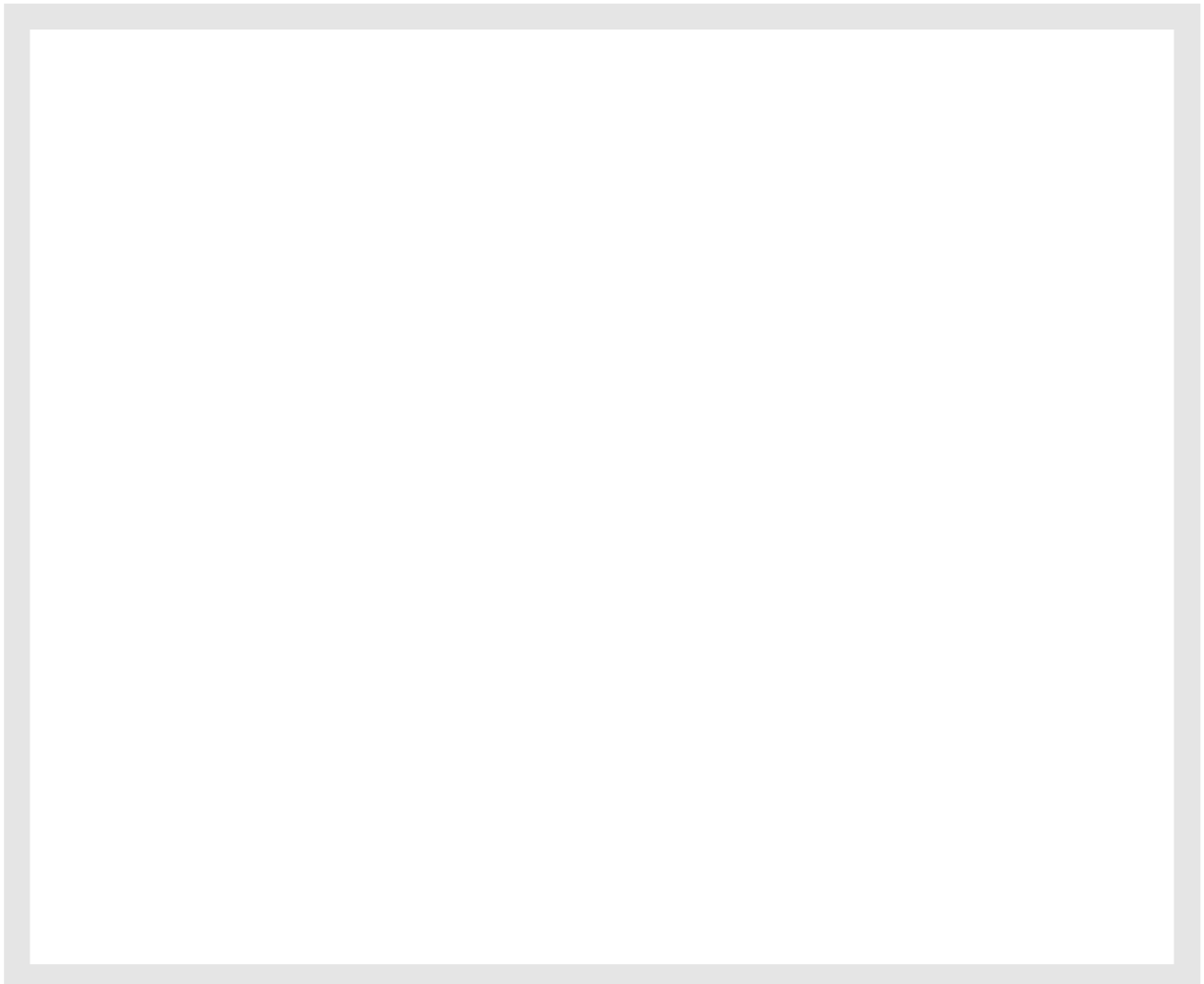
Sprüche 18,4 (HFA)

„Wie man Eisen durch Eisen schleift, so schleift ein Mensch den Charakter eines anderen.“

Sprüche 27,17 (HFA)

„Die Worte eines gedankenlosen Schwätzers verletzen wie Messerstiche; was ein weiser Mensch sagt, heilt und belebt.“

Sprüche 12,18 (HFA)



7

DIE WAHRHEIT IN LIEBE SAGEN



AUSTAUSCH: WAS HAT SICH VERÄNDERT?

20-50 MIN

Kommt in der ganzen Gruppe wieder zusammen und sprecht über das, was ihr gerade in der Experience erlebt habt. Die folgenden Fragen können euch beim Austausch helfen:

- Wie hast du früher Feedback gegeben? Was war deine Herzenshaltung und deine Motivation dabei?
- Was hat das bei deinem Gegenüber in der Regel ausgelöst? Wie hast du dich nach solchen Gesprächen gefühlt?
- Was hat Gott dir durch die Bibelstellen gezeigt? Wie hat das dein Herz für Feedback verändert?



NEXT STEP: SEI EIN LICHT

10 MIN

Geht mutige Schritte voran und seid ein Licht in eurer Umgebung. Überlegt euch für die kommende Woche, wie ihr durch liebevolles Feedback einen Unterschied in eurem Umfeld machen könnt.

Wenn ihr euch dazu entschieden habt, das Thema mit dem Buch weiter zu vertiefen, ist das vielleicht euer Next Step. Genauso kann aber auch ein Gespräch mit einer Person in eurem Leben ein guter Schritt sein.

Tauscht euch über eure geplanten Schritte aus, damit ihr euch in der kommenden Woche anfeuern und begleiten könnt.

8

VERGEBUNG



VORBEREITUNG

Du als Leiter bringst einen Rucksack gefüllt mit schweren Flaschen oder Büchern mit zu eurem Treffen.

Tipp für Online Groups: Sag deinen Teilnehmern Bescheid das sie einen Rucksack oder eine Tasche mit schweren Büchern oder Flaschen füllen und für euer Treffen bereithalten sollen.



EXPERIENCE: EIN RUCKSACK VOLLER LASTEN

30-60 MIN

Erkläre deiner Group als Leader, dass der Rucksack für all die Unvergebenheit steht, die wir jeden Tag mit uns herumtragen. Jede Person in deiner Gruppe läuft dann einmal ein Stockwerk mit dem schweren Rucksack rauf und wieder runter. Wenn jeder einmal dran war, wird der Rucksack komplett ausgeleert und jeder läuft das Stockwerk nochmal mit dem leeren Rucksack auf den Schultern rauf und runter.

Kommt anschließend wieder zusammen und bespricht, wie sich die beiden Wege (beladen und leer) angefühlt haben. Ihr könnt euch die folgenden Fragen stellen:

- Was war das für ein Gefühl, mit dem vollen und dem leeren Rucksack die Treppe rauf und runter zu laufen? Wo kenne ich dieses Gefühl in meinem Leben?
- Wo trage ich Unvergebenheit mit mir herum? Wie sehr belastet mich das?
- Ist es vielleicht dran, diese Lasten abzulegen und zu vergeben?

Erinnere deine Teilnehmer daran, dass sie ihren Mitmenschen vergeben können, ohne dass die andere Person das Gleiche tut oder sogar davon weiß. Es geht hier lediglich darum, dass der eigene Rucksack wieder leichter wird und man den Konflikt nicht ständig mit sich herumschleppt.

**8**

VERGEBUNG



GEBET: GET FREE UND SEGEN

20-50 MIN

Teilt euch in kleine Gruppen auf (zwei bis drei Personen) und kommt zu Jesus ans Kreuz. Gebt alles ab, was euch aktuell daran hindert, ehrlich und aufrichtig zu vergeben (Stolz, Hochmut, Verbissenheit, etc.). Ihr könnt auch den Konflikt an sich bei Jesus am Kreuz lassen.

Segnet anschließend die Person und sprecht ihr all die guten Dinge zu, die Gott für sie bereit hat.



NEXT STEP: WANDERN MIT LEEREM RUCKSACK

10 MIN

Nehmt euch einen Moment und überlegt euch etwas, wie ihr euch in der folgenden Zeit daran erinnern könnt, dass der Rucksack jetzt leer ist. Damit könnt ihr vermeiden, dass ihr die Last nicht versehentlich bei Jesus am Kreuz wieder abholt.

Das kann ein Hintergrund auf dem Handy sein, eine Bibelstelle, die ihr auswendig lernt oder ein Song, den ihr euch jeden Morgen anhört. Fragt Gott und lasst eurer Kreativität freien Lauf.

Teilt eure Vorhaben gerne miteinander damit ihr euch in der kommenden Zeit daran erinnern könnt.

DIE KOMMUNIKATION



VORBEREITUNG

Ihr braucht einen freien Stuhl.

Tipp für Online Groups: Bitte deine Teilnehmer einen zusätzlichen Stuhl griffbereit zu haben.



EXPERIENCE: GOTTES THRON

30-60 MIN

Sprich zu Beginn ein kurzes Gebet (wenn ihr wollt könnt ihr Worship-Musik leise im Hintergrund laufen lassen, z.B. "Throne Room" von Kim-Walker Smith), kommt dann bei Gott zur Ruhe und reflektiert über die Gespräche, die ihr in letzter Zeit so geführt habt. Folgende Gebete können helfen:

- Gott, zeige mir eine Beziehung, in der ich tief in mir drin unzufrieden/unversöhnt/vorurteilsvoll bin.
- Jesus, wieso ist das so?

Kommt anschließend wieder zusammen und stellt euch im Kreis um den leeren Stuhl auf. Einer nach dem anderen nimmt auf dem Stuhl Platz, gibt bei Jesus am Kreuz den Konflikt / die Vorurteile / die Missverständnisse ab, die er in der Reflektionszeit aufs Herz bekommen hat.

Wenn der Teilnehmer auf dem Stuhl dann bereit ist, steht er auf und überlässt Gott somit symbolisch wieder den Thron und den Richterstuhl in der Beziehung oder dem Konflikt. Es ist eine geistliche Entscheidung, Gott die Leitung zu überlassen.

DIE KOMMUNIKATION



AUSTAUSCH: WIE GEHT ES DIR?

20-50 MIN

Tauscht euch über die Experience aus. Ihr könnt dafür die nachstehenden Fragen als Anstoß nutzen:

- Welche Entscheidung hast du gerade getroffen als du aufgestanden bist?
- Was macht dieses Entscheidungsgebet mit dir?
- Wie kannst du solche Entscheidungen immer wieder in deinen Alltag einbauen?



NEXT STEP: SEI EIN LICHT

10 MIN

Lasst das Treffen nicht vorüber gehen, ohne euch zu überlegen wie ihr die gewonnen Erkenntnisse in der folgenden Woche weiterhin in eurem Herzen bewegen könnt.

Was kann eine Erinnerung sein, nicht wieder selbst auf den Thron zu steigen? Wie kannst du deine Identität als Kind Gottes weiter festigen?

Tauscht euch über eure Ideen aus und begleitet euch in der Umsetzung durch die nächste Woche.

ABSCHLUSS



Aufregende Wochen voller neuen Eindrücken und Erfahrungen zum Thema Beziehung liegen hinter euch. Nehmt euch ein bisschen Zeit und lasst die Zeit einmal Revue passieren.

Die nachfolgenden Fragen können euch dabei helfen:

- Was sind deine Highlights aus der Zeit?
- Ist der etwas besonders wichtig geworden? Wenn ja was?
- Wie kannst du das was dir wichtige geworden ist ganz konkret in deine Beziehung einfließen lassen?

Kommt zum Abschluss zusammen und segnet euch für die nächste Schritte und die kommende Zeit in euren Beziehungen aus.

WIE GEHT'S WEITER?



WIR BRAUCHEN DICH!

Hast du...

- ...Feedback zur Group Experience?
- ...ein Experience in deiner Group entwickelt, die wir unbedingt veröffentlichen sollten?
- ...eine Idee für ein neue Experience?

Dann schreib uns gerne unter: impact@icf-muenchen.de

WAS IST UNSER NÄCHSTER SCHRITT ALS GROUP?



Ihr habt Lust auf noch mehr Goup Experiences? Dann bleib in unserem Telegram-Channel über die neusten Group Experiences immer auf dem Laufenden.

<https://t.me/groupprogramm>



Außerdem findest du auf unserer Website eine Übersicht über alle unsere Group Experiences.

<https://www.icf-muenchen.de/de/groups-2/group-resources/>



WO KANN ICH ANSCHLUSS FINDEN?

Ihr seid als Group im ICF München unterwegs, habt aber keinen Anschluss an eine Community? Du hast dich alleine mit dem Thema beschäftigt und wünschst dir eine Group? Oder vielleicht bist du auch Teil der Online Church und wärst gerne Teil einer Gemeinschaft.

Dann melde dich gerne unter: groups@icf-muenchen.de