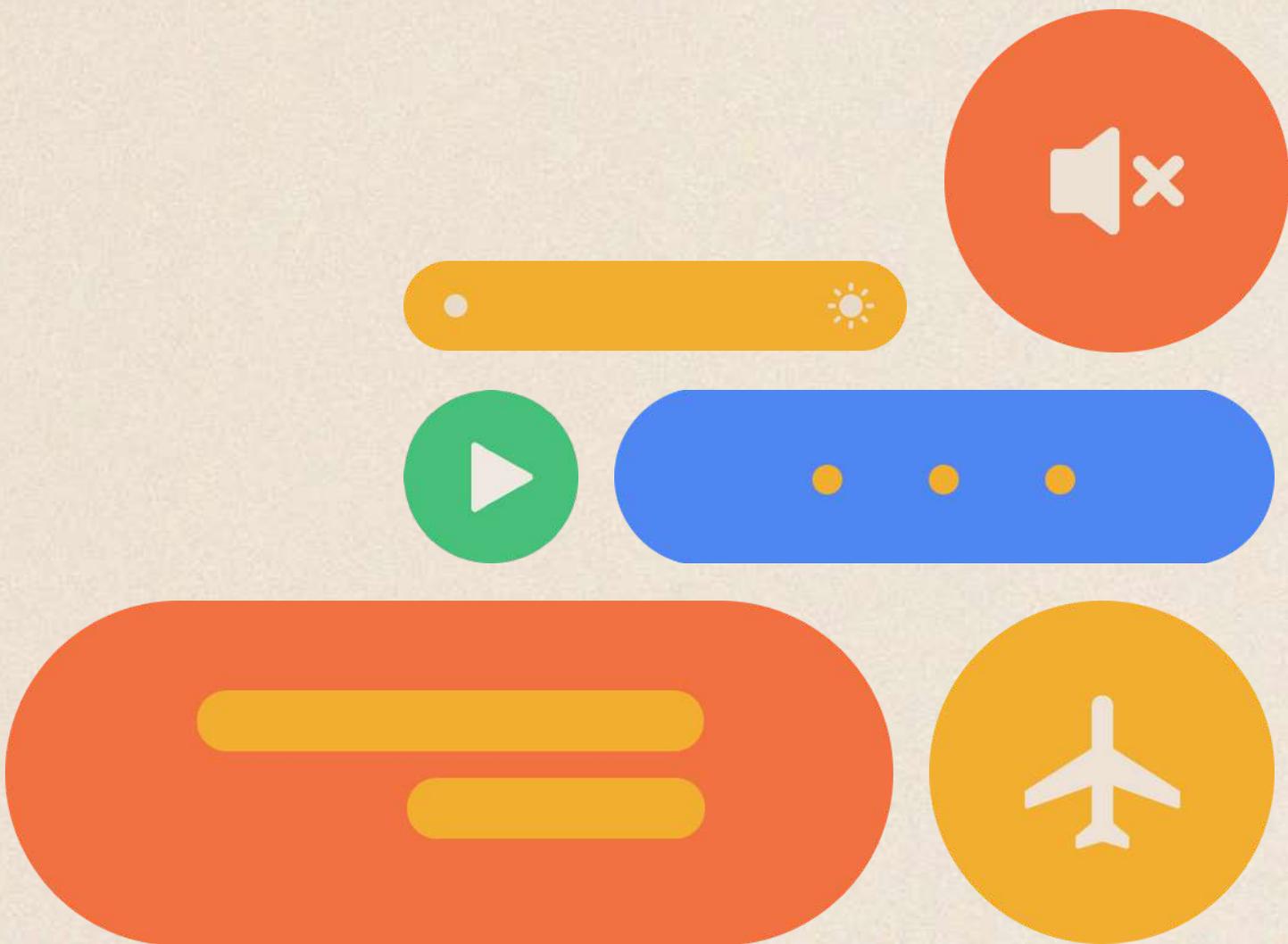


OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?

GROUP EXPERIENCE



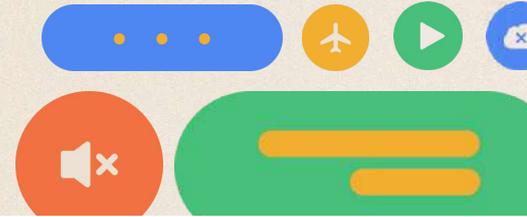
INHALTSVERZEICHNIS

	EINLEITUNG	S. 1
1	WIE KOMME ICH ZUR RUHE?	S. 2 - 5
2	DAS VERGESSENE GEBOT?	S. 6 - 13
3	WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?	S. 14 - 18
4	WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?	S. 19 - 27
5	WORAN MERKE ICH, DASS MEIN ENERGIETANK LEER IST?	S. 28 - 32
6	IST WENIGER MEHR?	S. 33 - 39
7	WIE KANN ICH IM HIER UND JETZT LEBEN?	S. 40 - 43
	ABSCHLUSS	S. 44
	WIE GEHT'S WEITER?	S. 45

EINLEITUNG

 OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?



ALLES IST MÖGLICH!

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 Minuten 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 es für deine Teilnehmer.

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.

WIE KOMME ICH ZUR RUHE?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Innerer Frieden statt Stress im Alltag" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=jTdcv-w8Uuw&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=7



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Viele Erfindungen nehmen uns heutzutage die Arbeit ab, doch statt entspannt zu sein, sind wir getrieben, gehetzt und gestresst wie nie zuvor.

Zitat: "If the devil can't make you sin, he makes you busy." (Corrie ten Boom)

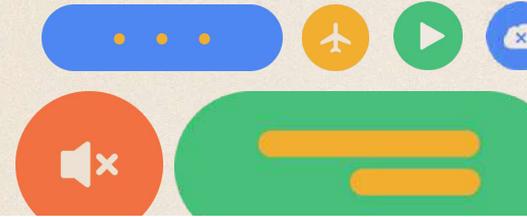
- Was bewirkt Stress?
 - Stress und Sünde haben den gleichen Effekt: Sie trennen uns von Gott!
 - Wir haben die Zeit für Momente mit Gott verloren.
 - Was lässt du als erstes weg, wenn Stress kommt?
- Was bietet Gott uns an?
 - Innerlich zur Ruhe zu kommen – auch bei äußerlichem Chaos (Johannes 14,27; Hebräer 4,1-11).
 - In der Ruhe ist der Ort, wo Gott dir begegnen möchte (1. Korinther 14,33).
 - Schalom (hebräisch für Frieden) = Ganzheit mit Gott.
- Drei Tools, wie Gott dich in die Ruhe führen möchte:
 - a. Geistiges Lesen
 - b. Atmendes Gebet
 - c. Fühlendes und hörendes Gebet
- Wenn wir still werden, fängt unsere Seele an, alle Dinge zu finden, die uns wie ein Suchscheinwerfer stressen. Deshalb plane schon im Alltag Momente ein, wo dieser Suchscheinwerfer leuchten darf.
- Wichtig: Reagiere mit Gebet darauf und bring die Dinge zu Jesus ans Kreuz!

1

WIE KOMME ICH ZUR RUHE?

OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?



AUSTAUSCH: WAS DENKST DU GERADE?

5 - 30 MIN

Bevor ihr gleich in die Experience startet, bietet sich eine ehrliche Standortbestimmung an:

- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie hoch ist dein aktueller Stresspegel?
- Welche „Methode“ hast du aktuell, um zur Ruhe zu kommen?
- Wie gut funktioniert das? Was raubt dir die Ruhe?

Predigtzitat: „Wenn der Teufel es nicht schafft, dass du sündigst, wird er dich treiben.“

- Was löst dieser Satz bei dir aus?
- In welchem Lebensbereich fühlst du dich „getrieben“?
- Was verstehst du unter „Frieden“ (Schalom)? Und welche Rolle spielt Gott dabei?



EXPERIENCE: ANKOMMEN BEI JESUS

45 MIN

In Gottes Ruhe zu kommen, soll gelernt sein. Wir sind extrem schnell abgelenkt. In dieser Experience wollen wir gemeinsam einfach nur sein in der Gegenwart Gottes. Schaut euch gemeinsam die Experience God Session unter dem folgenden Link an. Je aktiver ihr mitmacht, desto mehr könnt ihr aus der Zeit mit Gott für euch mitnehmen.

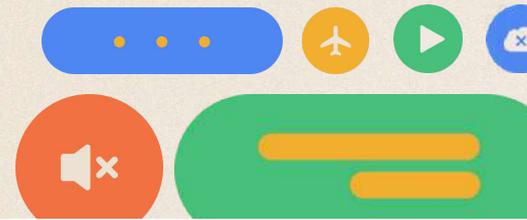
<https://youtu.be/OMGfjBmJV9k>



WIE KOMME ICH ZUR RUHE?

OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?



AUSTAUSCH: WIE GEHT ES DIR JETZT?

5 - 35 MIN

Kommt nach der Experience God Session wieder zusammen und tauscht euch über folgende Fragen aus:

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?
- Wie ist dir Gott in der Ruhe begegnet?



NEXT STEP: RUHE IM ALLTAG

5 - 10 MIN

Zur Ruhe kommen ist nicht etwas, das man einmal macht, und dann passt es wieder für den Rest der Woche. Ganz im Gegenteil: Wir brauchen diese Ruhe jeden Tag neu.

Nehmt euch ein paar Minuten und überlegt, wie ihr in der kommenden Woche immer wieder Momente der Ruhe einbauen könnt.

Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, die Meditation aus der Experience God Session einzubauen.

Alternativ könnt ihr das "atmende Gebet" nutzen, das ihr auf der nächsten Seite findet.

Nehmt euch gegenseitig in eure Next Steps mit rein, dann könnt ihr euch unter der Woche ermutigen und gemeinsam am Ball bleiben.

VERTIEFUNG FÜR ZUHAUSE



GEBET:

ATMENDES GEBET

1. ANKOMMEN

- Leg dein Handy weg (Flugmodus).
- Setz dich aufrecht und bequem hin und schließ die Augen.

2. ATMEN

- Atme sieben Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halte den Atem für einen Moment.
- Atme sieben Sekunden lang durch den Mund aus.
- Wiederhole das Ganze mehrmals und spüre dabei deinen Körper: Wie fühlst du dich? Nimm deine Gefühle wahr und lass sie erst mal stehen.

3. BETEN

- Stell dir vor, du stehst vor dem Kreuz. Hier kannst du jetzt alles bei Jesus eintauschen, was dich gefangen nimmt.
- Lass all diese Dinge beim Ausatmen los:
 - Zorn
 - Traurigkeit
 - Angst
 - Verzweiflung
 - Kontrollzwang
 - Unzufriedenheit
- Hol dir all das Gute ab, das Jesus dir schenken möchte, wenn du einatmest:
 - Liebe
 - Freude
 - Friede
 - Vertrauen
 - Hoffnung
 - Zufriedenheit

4. VERWEILEN

- Bleib jetzt so lange in der Gegenwart Jesu, wie du möchtest.
- Du kannst dabei über Johannes 15,5 (NGÜ) meditieren:

Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wenn jemand in mir bleibt und ich in ihm bleibe, trägt er reiche Frucht; ohne mich könnt ihr nichts tun.

DAS VERGESSENE GEBOT?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "10 Gebote: Am 7. Tag sollst du ruhen!" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=ln7mfop8ZY&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=6



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Das Prinzip des „Sabbat“ existiert seit Beginn der Schöpfung.
- Es ist die Nr. 3 der „Top 10“ (zehn Gebote), damit dein Leben aufblüht.
- Dieses Geschenk Gottes wird am meisten vergessen & missverstanden.

Zitate: „Du bist nicht dazu geschaffen zu arbeiten, sondern in Beziehung zu mir zu leben.“
 „Sabbat heißt so zu tun, als sei heute schon alles erledigt – Gott arbeitet für dich.“
 „Sabbat ist die wöchentliche Frage an dich, ob du Gott vertraust.“

Drei Tipps zur Sabbatgestaltung:

1. Planen: Wähle einen Zeitraum von 24h. Weniger ist auch gut, aber definiere eine konkrete Zeitspanne!
2. Abbremsen: Bremse früh genug ab und starte weise in den Sabbat. Nimm keine Lasten mit!
3. Füllen: Es geht nicht darum, was „erlaubt“, sondern was dem Ziel dient:
 - Aufhören
 - Ausruhen
 - Freude
 - Worship

Jesus in dir entscheidet, was am Sabbat dran ist!

DAS VERGESSENE GEBOT?



AUSTAUSCH: RUHE UND SABBAT

25 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Tauscht euch zu Beginn gerne noch kurz über eure Erfahrungen aus der letzten Woche aus:

- Wie hast du die Experience God Session oder das atmende Gebet in der letzten Woche erlebt? Hat es geklappt mit dem "Zur-Ruhe-Kommen"?
- Was konntest du aus der Jesus-Begegnung heraus umsetzen?
- Hatte es einen spürbaren Effekt auf deinen Alltag?

Abschließend könnt ihr überlegen, ob die Erfahrungen der letzten Woche auch einen Impact auf eure Grouptreffen und die Gemeinschaft als Group haben. Wenn ihr z.B. eine Team Group seid: Wie könnt ihr eine Auszeit von der Arbeit nehmen und gemeinsam zur Ruhe kommen? Oder welche Ideen hat Jesus für euch, Gottes „Schalom“ in euren Groupzeiten neu zu erleben?

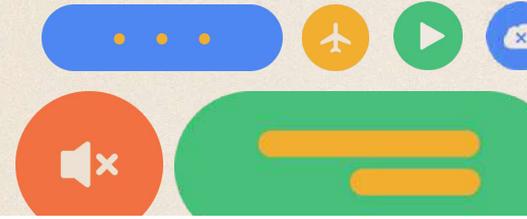
ZUR PREDIGT

Hat jeder von euch die aktuelle Predigt gehört? Dann denkt noch kurz darüber nach:

- Hast du das Sabbat-Gebot bisher als ein „echtes Gebot“ empfunden – und stand es dabei auf einer Stufe mit den anderen neun Geboten?
- Was macht dir eher ein schlechtes Gewissen: dir regelmäßig Pausen zu gönnen oder „pausenlos“ zu arbeiten?
- Welche Formen des Sabbats hast du bisher in deinem Leben praktiziert (kurze Auszeit, ganzer Tag, Sabbatjahr, ...)?
- Wie leicht oder schwer fällt es dir, beim Sabbat wirklich abzuschalten?
- Was löst dieses Predigtzitat bei dir aus?

"Sabbat ist die wöchentliche Frage an dich, ob du Gott vertraust."

DAS VERGESSENE GEBOT?



EXPERIENCE: SABBATPLANUNG

30 - 60 MIN

Der Sabbat ist ein Prinzip, das dich mehr und mehr an Gottes Herz zieht. Stell dir gemeinsam mit Gott die folgenden Fragen und werde konkret in deiner Sabbatgestaltung. Wenn du Inspiration brauchst, wie du deinen Sabbat füllen kannst, schau gerne auf die Liste mit Sabbatideen auf der nächsten Seite.

ZIEL

Kultiviere Intimität mit Gott, indem du Schritt für Schritt lernst, was euch in eurer Beziehung guttut. Kennst du da schon Elemente, die dir helfen, mit Gott Beziehung zu leben?

ZEITSPANNE

Wähle einen Zeitraum von 24 Stunden aus (du kannst auch mit einem halben Tag bzw. einem 2h-Slot anfangen), in dem du deinen Sabbat verbringen möchtest. Du kannst auch, wie Gott es uns in der Schöpfung zeigt, am Vorabend anfangen, um direkt mit Ruhe in den Tag zu starten.

DAS VERGESSENE GEBOT?

ECKPUNKTE

Überlege dir Rituale für den Start und das Ende deines Sabbats, die dir helfen, den Sabbat bewusst zu erleben (z.B. Kerze anzünden, Worship Song singen, Festessen, Dankbarkeitsmoment, Vater segnet Familie, Psalm, Gebet, Spaziergang, ...). Überlege dir also:

1. Wie kannst du bewusst alles an Gott abgeben? (Dinge aufschreiben, die du nicht erledigen konntest; Sorgen an Gott abgeben, die du nicht in der Hand hast, ...)
2. Mit welchem Ritual kannst du bewusst in den Sabbat einsteigen?

FÜLLUNG

Plane deinen Sabbattag bewusst mit Aktivitäten, bei denen du...

- ...aufhörst mit dem, was du normalerweise tust (z.B. Handynutzung, Kochen, Ehrenamt, Hausarbeit, Job, ...).
- ...ausruhst von der Anstrengung, die du im Alltag hast (körperliche Arbeit ausgleichen mit mentaler Betätigung, usw.).
- ...dich freust (Spaß, Leichtigkeit, Schlaf, Freunde, Liebe, Sex, ...).
- ...anbetest (Worship, Natur, Bibel, Gebet, ...).

IDEEN FÜR DEINEN SABBAT

FÜR ALLE

- In der Woche davor: Planungsmoment für den Sabbat
- Sabbat-Box mit den besten Ideen zur Sabbatgestaltung, aus der man jede Woche ziehen kann
- Ortswechsel
- Vorher: Arbeit abschließen (Laptop ausschalten, Haushalt liegen lassen, ...)
- Freitagabend Sabbat-Essen
- Sabbat Budget einrichten (Tretboot fahren, Essen gehen, ...)
- Sabbat Aktivitäten rechtzeitig planen, vor allem, wenn man das Handy ausschalten will
- Am Sabbat essen als gäbe es nichts Ungesundes 😊
- Zeit mit Gott verbringen
- Nicht kochen oder zusammen kochen / backen
- Mittagsschlaf
- Mit wem möchtest du am Sabbat grundsätzlich gerne Zeit verbringen? Wer oder was gibt dir Kraft?
- Ohne Wecker aufwachen
- Am Sabbat so tun, als wäre alles erledigt. Was würdest du tun, wenn alles erledigt wäre?

FÜR SINGLES

- Bibelvers kreativ gestalten
- Wellness mit Freunden
- Mittagsschlaf machen
- Tagebuch schreiben
- Instrumentalmusik anhören und mit Jesus reden
- Shoppen gehen
- Buch lesen in einem schönen Café
- Rechtzeitig Treffen mit Freunden ausmachen (Kino, Biergarten, Spieleabend)
- Radltour zu einem schönen Park
- Ein neues Rezept ausprobieren und Freunde zum Essen einladen
- Ausschlafen und ausgiebig frühstücken
- Abenteuer erleben, Orte wechseln, Lesen an der Isar
- Verabreden zu Running Dinner, ausgehen
- Tagebuch schreiben / Woche reflektieren
- Eine neue Stadt erkunden
- Sport machen oder keinen Sport machen 😊

IDEEN FÜR DEINEN SABBAT

FÜR PAARE

- Jeder mal Zeit für sich (z.B. Morgenroutine alleine)
- Ausschlafen / Brunch
- Einkaufen, jeder darf sich was Leckeres aussuchen
- Abendessen mit Highlight (Lieblingsrotwein, Nachtisch, ...)
- Abwechselnd planen – keiner meckert
- Mikroabenteuer (draußen Zelten, raus aus der Stadt fahren, ...)
- Picknick
- Gemeinsam Bibel lesen, beten & austauschen
- Rausgehen
- Stand-Up-Paddle / Schlauchboot auf dem See oder Fluss fahren
- Kuchen backen
- Stress vermeiden, mit Leichtigkeit durch den Tag gehen
- Baden
- Ehebuch lesen
- Gemeinsam Podcast / Predigt anhören und darüber austauschen
- Gemeinsames Workout
- Schön ausgehen und sich schick machen

FÜR FAMILIEN (JE NACH KINDESALTER)

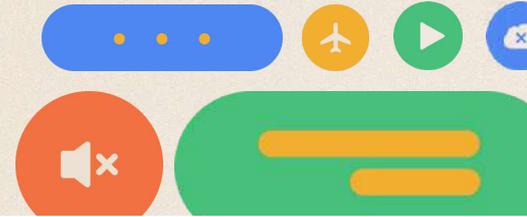
- Rituale und Sabbatkultur schaffen (Kerzen anzünden, Flugmodus, ...)
- Schön und ausgiebig frühstücken
- Alleinerziehend oder auch sonst: jeder mal Zeit alleine, und wenn es nur 30 Minuten sind: Verantwortung für die Kids aufteilen
- Vernetzen mit Singels, Ersatz-Omas, die gerne mit Familien zusammen sind / Babysitter sein wollen
- Mit anderen Eltern / Familie zusammentun und abwechseln Kinder (z.B. für 2 Stunden) übernehmen
- Festgelegte Medienzeit
- Gemeinsam ein Hörbuch anhören
- S-Bahn oder Zug fahren
- Wenn Familie im Mittelpunkt am Sabbat, dann unter der Woche aufladen – ein Abend für mich, ein anderer für anderen (Bsp.: Dienstagabend der eine, Mittwochabend der andere frei)
- Ein Tag der eine ausschlafen, am anderen der andere
- Spielen
- Basteln
- Einkaufen gehen und Kochen oder Backen
- Fotos von Urlauben anschauen
- Box anlegen, in die jeder Ideen stecken darf, abwechselnd "zuständig sein" für den Sabbat und alle machen mit, keiner meckert

2

OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?

DAS VERGESSENE GEBOT?



NEXT STEP:

SABBAT UNTER DER WOCHE

5 - 10 MIN

Ihr habt in der Experience einen Plan geschrieben, wie ihr euren nächsten Sabbat gestalten könnt. Überlegt euch (jeder für sich), wann er ganz konkret in der nächsten Woche diesen Plan in die Tat umsetzen möchte.

Falls euch noch Vision oder Inhalt für die Füllung eures Sabbats fehlt, könnt ihr gerne die Bible Study auf der nächsten Seite nutzen.

Tauscht euch über eure Next Steps aus und motiviert euch unter der Woche.

VERTIEFUNG FÜR ZUHAUSE



STUDY:

GOTTES HERZSCHLAG HINTER DEM SABBAT

Vergleiche die folgenden zwei Bibelstellen miteinander. Es sind die zwei Situationen, in denen Mose die 10 Gebote und dabei auch das Sabbatgebot an das Volk weitergibt - beim ersten Mal direkt nach dem Auszug aus Ägypten, beim zweiten Mal kurz vor der Einnahme vom Verheißenen Land. Du kannst dazu auch deine eigene Bibel zur Hand nehmen.

Denke an den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem HERRN, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt.

Denn in sechs Tagen habe ich, der HERR, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich.

Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.

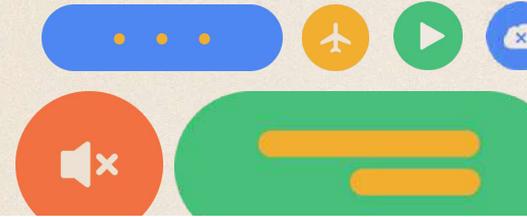
2. MOSE 20, 8-11 (HFA)

Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! So habe ich es dir befohlen. Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem HERRN, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, weder dein Rind noch dein Esel noch ein anderes deiner Tiere, auch nicht der Fremde, der bei dir lebt. Dein Knecht und deine Magd sollen genauso ausruhen wie du. Vergiss nicht, dass auch du einmal Sklave in Ägypten warst und dass ich, der HERR, dein Gott, dich von dort mit starker Hand und großer Macht befreit habe. Deshalb habe ich dir befohlen, den Sabbat als einen Tag zu achten, der mir gehört.

5. MOSE 5, 12-15 (HFA)

1. Welche Unterschiede siehst du bei der Begründung vom Sabbatgebot?
2. Schau nochmal in deine Bibel rein: In welcher Situation in der Geschichte Israels spielen diese beiden Szenen? Hat das eine Auswirkung auf die Art und Weise, wie hier der Sabbat begründet wird?
3. Was lernst du hier über Gottes Herzschlag für den Sabbat und deine konkrete Umsetzung davon?

WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Wie kann ich meine Zeit managen?" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=hg04M_A9vms&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=5



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Kannst du dir vorstellen, dass Jesus gestresst war? Dass er keine Zeit für Menschen hatte oder abgelenkt war? Nein!
- Stress und Sünde haben den gleichen Effekt: Wer ständig am Limit ist, hat keine Liebe für andere.
- Stress tötet – letzten Endes sogar körperlich!

Zitat: „Hurry is not of the devil; hurry is the devil.“ (Carl Jung)

Gott möchte dich vom Stress befreien und in ein inneres Land der Ruhe führen (Hebräer 4,1-11).

Dazu brauchst du:

- Vertrauen -> Dass Gott mit dir zum Ziel kommt!
- Gehorsam -> Einen Tag in der Woche freizumachen, ist eine Entscheidung und kein Gefühl!

Der Sabbat ist dafür wie ein wöchentliches Training mit drei Schritten:

1. Reminder

- Entscheide dich, wofür du deine Zeit „ausgeben“ willst.
- Setze Prioritäten – sonst setzen andere sie für dich!
- Plane deine Woche: die wichtigen Dinge zuerst, dann die unwichtigeren.
- Was nicht in deinem Kalender steht, passiert auch nicht!

2. Routine:

Gewisse Eckpunkte als Säulen deiner Planung helfen dir, Klarheit und Sicherheit zu bekommen.

1. Reward:

Es wird nicht gleich perfekt klappen. Klage dich nicht an, sondern feiere die kleinen Schritte!

WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?



AUSTAUSCH: SABBAT UND ENERGIE

25 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Seit dem Start unserer Offline Reise habt ihr jetzt schon zweimal Sabbat erlebt. Hat euch die Experience von letzter Woche bei der konkreten Planung und Umsetzung geholfen? Wie habt ihr euren Sabbat verbracht? Mit den folgenden Fragen könnt ihr euch darüber austauschen:

- Welche Zeitspanne hast du für deinen Sabbat gewählt?
- Hast du eines der vorgeschlagenen Rituale (wie z.B. Kerze anzünden) für dich entdeckt?
- Womit hast du den Sabbat gefüllt?
- Wenn du in einer Beziehung, WG oder Familie lebst: Was hat dein Sabbat für Reaktionen ausgelöst?
- Wurdest du unterstützt, konntet ihr vielleicht sogar gemeinsam Sabbat feiern?
- Wo hat die Umsetzung des Sabbatgedankens deiner Beziehung zu Gott gutgetan?

Wie sieht es eigentlich mit der Umsetzung des Sabbatgedankens für eure Grouptreffen aus? Statt Bibelstudium, Groupprogramm oder Themenarbeit einfach mal gemeinsam auftanken bei einem Grill-, Spiele- oder Filmabend? Oder zur Ruhe kommen bei einer gemeinsamen Wanderung in den Bergen? Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

ZUR PREDIGT

Hat jeder die aktuelle Predigt gehört? Reflektiert kurz, wie ihr diese Message erlebt habt:

- Hat dich etwas besonders angesprochen? Sind noch irgendwelche Fragen aufgepoppt?
- Was sagst du zu der Aussage, dass Sünde und Stress den gleichen Effekt haben?
- Wie hat Jesus uns ein "stress-freies" Leben eigentlich vorgelebt?

Stress raubt dir Energie – andere Dinge füllen deine Energien wieder auf. Daher ist es wichtig, dass du gute Entscheidungen für dein tägliches Leben triffst. In der Predigt hieß es:

Zitat: "Wenn du keine göttlichen Prioritäten setzt, setzen andere sie für dich."

Wie denkst du persönlich über diese (deine!) Verantwortung? Tauscht euch darüber aus.

WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?



EXPERIENCE:

20 - 40 MIN

WIE SIEHT DEIN ENERGIEHAUSHALT AUS?

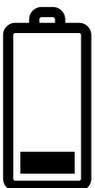
Dein Energielevel sagt viel darüber aus, wie gesund du deine Zeit verwaltest. Schau dir mit Gott gemeinsam deine letzte(n) Woche(n) in deinem Kalender bzw. deiner To-Do-Liste an und lass dir von ihm zeigen, was dir deine Energie raubt und was dich erfüllt. Dann schreib es hier in deine persönliche Energieskala rein und markiere dann zwischen den beiden Batterien, wo du insgesamt auf der Energieskala stehst.



Großartig, ich lebe dafür und fühle mich danach besser, absoluter Sweet Spot

macht Spaß, gibt mir Energie

anstrengend, aber tolerierbar



Stark kräftezehrend, entmutigend, ätzend, sollte nicht Teil von meinem Leben sein

WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?



NEXT STEP: DEN ENERGIEHAUSHALT AUSWERTEN

15 - 30 MIN

Meine Energiediebe: Was raubt mir meine Kraft?

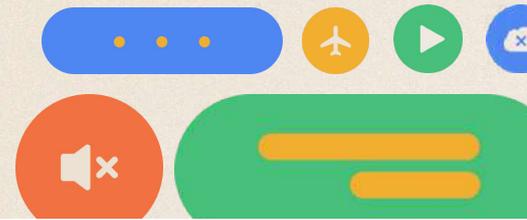
Meine Energiequellen: Was gibt mir neue Kraft?

Schau dir deine Energiediebe an und überlege dir, auf welche der folgenden drei Arten du sie loswerden kannst:

- **Übertragen:**

Gib Leidenschaftskiller an andere in deinem Haushalt oder auf deiner Arbeit ab, die du nicht magst, eine andere Person aber schon. Z.B. kannst du es gar nicht leiden zu staubsaugen, aber dein Mann macht das echt gerne. Dann übergib ihm doch einfach die Verantwortung für das Thema. Was willst du übertragen und an wen?

WIE KANN ICH MEINE ZEIT MANAGEN?



- **Eliminieren:**

Streiche Dinge aus deinem Kalender bzw. deiner To-Do-Liste, die nicht notwendig sind und dir Kraft rauben. Z.B. hast du ein Meeting bei der Arbeit, das für dich echt anstrengend ist und du brauchst eigentlich nur die Ergebnisse aus dem Meeting. Dann lass das Treffen doch einfach ohne dich stattfinden und Sorge dafür, dass du die Ergebnisse zugeschickt bekommst. Was willst du eliminieren und wie?

- **Automatisieren:**

Überlege dir Systeme (Technische Hilfsgeräte, Apps, Routinen, ...) dafür, wie du unbeliebte Dinge energiesparend erledigen kannst. Z.B. quält dich der Poststapel ständig und er wird immer größer. Dann kannst du Werbung immer direkt in den Müll werfen und dir einen festen Slot in deiner Woche einplanen, an dem du wichtige Post bearbeitest und dich danach belohnst. Oder es nervt dich jedes Jahr, die Unterlagen für deine Steuererklärung zusammenzusammeln. Deshalb legst du dir ein Programm zu, das alle steuerrelevanten Infos automatisch für dich einholt. Was willst du automatisieren und wie?

Schau dir deine Energiequellen an und plane sie bewusst in den nächsten Wochen ein, indem du einen Kalendereintrag erstellst und die Momente gut vorbereitest, damit du da wirklich auftanken kannst. Versuche, vor allem nach Aktivitäten, die dich anstrengen, energiespendende Aktionen einzubauen.

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Wie vermeide ich einen Burnout?" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=NywBgAKOU5A&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=4



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Bist du rastlos, sind die Leute in deiner Gegenwart gestresst?
- Burnout kommt nicht vom Beruf – der selbstgemachte Druck treibt dich an!

Zitat: „If the devil can't make you sin, he makes you busy.“ (Corry ten Boom)

87% der Deutschen sind im Stress, 60% klagen über Burnout-Probleme (7-Phasen-Modell von Burisch).

- Hör auf die Symptome: Dein Körper spricht mit dir!
- Gib die besten Jahre Jesus: Gott möchte, dass brennst – aber nicht, dass du ausbrennst.
- Genügsamkeit ist wichtig zur Heilung:
 - Du hast Überfluss (Johannes 10,10) und musst dein Lebens-Feld nicht bis zum Rand abernten.
 - Du darfst in deinem Leben Platz haben und etwas übrig lassen, um andere zu lieben (5. Mose 24,19).
 - Wenn du dein Feld nicht bis zum Rand abmäht, hast du mehr Zeit für Worship & Gebet.

Drei der sechs Leben-Tanks:

1. Körper: Elia hat gegessen und geschlafen, um Kraft zu tanken (1. Könige 19,1-8).
2. Seele: Schütze deine Seele vor ASUS (Angst, Schuld, Unruhe, Depression)!
Durch welches Tor kommen Lasten in dein Leben / deinen Sabbat?
3. Geist: Meetest oder datest du Jesus?

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



AUSTAUSCH: ENERGIETANK UND TANKANZEIGE

30 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Startet gern mit einem kleinen Rückblick auf die Experience von letzter Woche:

- Was hatte dein Akkuladestand damals angezeigt? Was zeigt er jetzt an?
- Konntest du deine Energiediebe entlarven? Und deine Energiequellen entdecken?
- Bist du schon erste kleine (oder große) Schritte gegangen, um deinen Akku neu zu füllen? Wenn du noch keine wirklichen Fortschritte spürst, bleib weiter dran! Veränderungen brauchen immer Zeit. Plane die Umsetzung dieser Next Steps ganz bewusst längerfristig.

Diese „Akku-Experience“ lässt sich übrigens auch prima auf eure Grouptreffen anwenden. Überprüft gemeinsam, welche eurer Aktivitäten den Akku besonders gut auffüllen – und welche eher als mühsam oder kräfteraubend empfunden werden:

- Liegt es vielleicht daran, dass sie nicht zu einem Online-Treffen passen und ihr sie ersetzen solltet, bis ihr euch wieder live treffen könnt?
- Welche anderen Gründe kann es noch geben? Empfinden da alle gleich?
- Wie könnt ihr auch hier die drei vorgeschlagenen Lösungswege anwenden (Übertragen, Eliminieren, Automatisieren)? Ziel ist ja, dass ihr am Ende alle mit einem 100% gefüllten Akku rausgeht.

ZUR PREDIGT

Benni hat in der Predigt sehr ehrlich von seinem Burnout erzählt.

- Kennst du Burnout (oder auch nur die Anfangs-Symptome) in deinem Leben?
- Wo "brennst du für Gott" - und wo fühlst du dich "ausgebrannt"?

Weil Gott dir Überfluss schenkt, muss du nicht das Letzte aus deinem Leben herauspressen. Was heißt es für dich, dein Lebensfeld nicht bis zum Rand abzuernten?

In der aktuellen Predigt hast du außerdem gesehen, wie du deine inneren Tanks füllen kannst. Dabei ging es zunächst um den physischen, emotionalen und geistlichen Tank. Überlegt gemeinsam:

- Wie schützt du deine Seele vor ASUS (Angst, Schuld, Unruhe, Depression)?
- Sei ehrlich: Meetest oder datest du Jesus?

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?

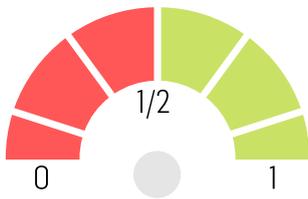


REFLEXION: WIE VOLL SIND DEINE TANKS?

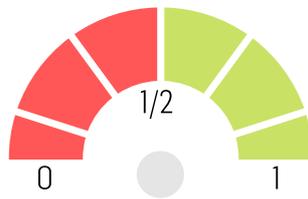
30 - 70 MIN

Schau dir deine unterschiedlichen Lebenstanks an und zeichne jeweils eine Nadel ein, wie voll oder leer dein Tank ist.

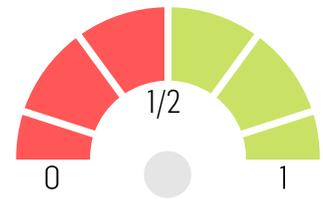
Körperlicher Tank



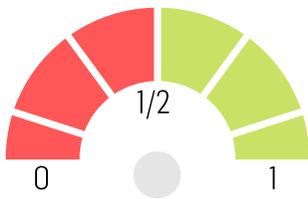
Seelischer Tank



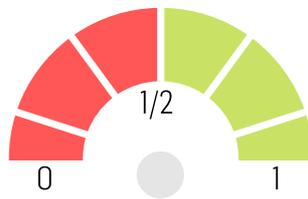
Geistlicher Tank



Beziehungstank



Ressourcentank



Beruf(ung)stank



Jetzt überlege gemeinsam mit Gott, welchen Tank er mit dir neu befüllen möchte. Schau nochmal tiefer in diesen Tank rein und mach konkrete Schritte fest, wie du darin vorangehen möchtest. Nutze dazu die jeweilige Vertiefung zu dem Tank auf den folgenden Seiten.

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



KÖRPERLICHER TANK

1. Wie lange und wie gut schläfst du?
2. Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hast du? Wie ernährst du dich?
3. Wie bist du sportlich aktiv? Welche Routinen hast du da?



NEXT STEP

1. Was kannst du abends weglassen, um früher schlafen zu gehen?
2. Wann startest du abends deine bildschirmfreie Zeit?
3. Isst du zu viel oder zu wenig? Wie kannst du das regulieren?
4. Wie möchtest du deine Ernährung umstellen? Kalorienärmer? Weniger Fast Food? Mehr Gemüse? Vegetarisch? Vegan? Weniger Zucker? Soft Drinks weglassen?
5. Welche Sportart magst du? Mit wem willst du eine Sportroutine entwickeln?

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



SEELISCHER TANK

1. Was sind deine tiefsten Ängste?
2. Wo fühlst du dich getrieben?
3. Wofür bist du dankbar?
4. Welche festen Zeiten hast du in deinem Tages- und Wochenrhythmus, an denen du zur Ruhe kommst?
5. Lebst du das Prinzip vom Sabbat? Wie verbringst du deinen Sabbat?



NEXT STEP

1. Welchen Schritt gehst du, um deiner Angst oder den Antreibern im Leben entgegenzutreten?
2. Wie kannst du bewusst dankbarer werden? (Dankbarkeitstagebuch, ...)
3. Plane einen Sabbattag in deiner Woche bzw. einen Sabbatmoment in deinem Tag ein und überleg dir, wie du ihn füllst.

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



GEISTLICHER TANK

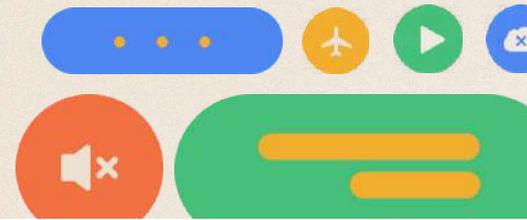
1. Wie sehen deine Gespräche mit Gott aus? (Gibt es nicht, Monolog, Dialog, ...)
2. Was ist dein bester Weg, um Gott zu begegnen? (Gebetsspaziergang, Worship, Malen, Podcast, Bibellesen, ...)
3. Wie erlebst du Gott gerade? (Wunder, Gottes Antworten, Lebensveränderung, ...)



NEXT STEP

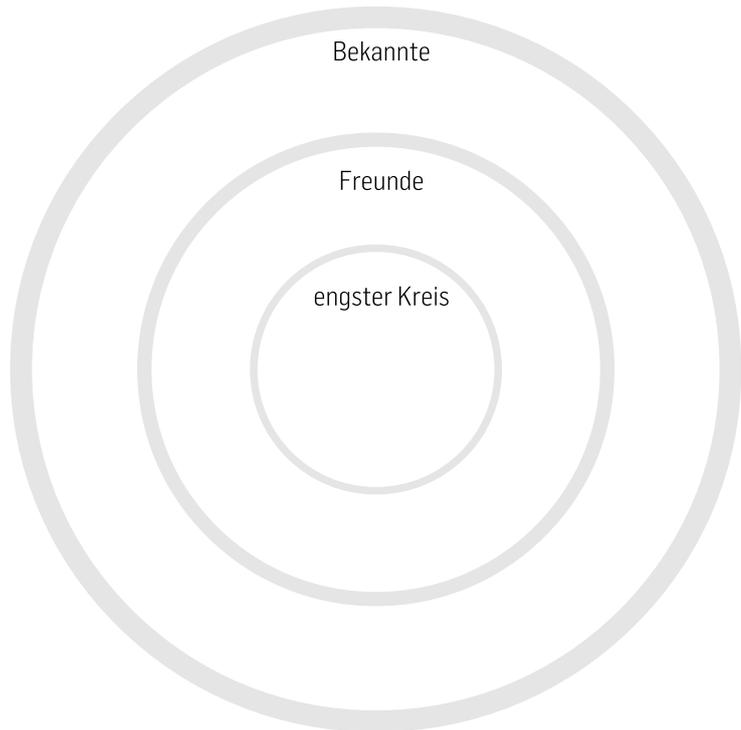
1. Für wann planst du dir deine tägliche Zeit mit Gott ein?
2. Welche Methoden möchtest du zum Bibellesen nutzen? (Markiersystem, Bibel hören, YouVersion Leseplan, SOAP Methode, Journaling Bibel...)
3. Welche neue Routine mit Gott möchtest du starten? (geistliches Tagebuch, Stille vor Gott, Hörendes Gebet, Get Free Partnerschaft, ...)

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



BEZIEHUNGSTANK

1. Was fehlt dir in den wichtigen Beziehungen deines Lebens: Familie, Freunde, Team, Smallgroup, Arbeitskollegen...?
2. Wer macht dich zu einem besseren Menschen? Wen machst du zu einem besseren Menschen?
3. Ordne deine Freundschaften nach Wichtigkeit bzw. Nähe in Beziehungskreisen an.



→ NEXT STEP

1. Welchen Schritt kannst du gehen, um verletzte Beziehungen wiederherzustellen?
2. In welche Person bzw. Personengruppe möchtest du dich investieren? Welchen konkreten Schritt gehst du? (Small/Team Group suchen, Event besuchen, Person anrufen, ...)
3. Welche neue Beziehungsroutine möchtest du starten? (Kaffee-Date, Spaziergang, Familienessen, ...)

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



RESSOURCENTANK

1. Welchem der beiden Extreme würdest du dich eher zuordnen: Armutsgeist oder Geldliebe? Woher kommt das? (Prägung, Mangel, gute/schlechte Erfahrungen, Ängste, ...)
2. Welche Wunder hat Gott schon im Bereich deiner Finanzen getan? (Versorgung, Schuldentilgung, Großzügigkeit, Loslassen, ...)
3. Welche Routinen hast du in diesem Bereich entwickelt? (Sparplan, Zehnter, Budgets, ...)



NEXT STEP

1. Wie kannst du konkret an deiner Blockade im Bereich Ressourcen arbeiten? (Shopaholism, Sicherheitsängste, Uneinigkeit mit deinem Partner, Sucht, ...)
2. Welche Herausforderung möchtest du dir vornehmen, die dich finanziell etwas kostet? (Zehnter, Erstlingsgabe, Großzügigkeitskonto, ...)
3. Welchen Schritt in Sachen Verwalterschaft möchtest du gehen und wie? (Einnahmen/Ausgaben tracken, Budgetplan, Kontenstrukturierung, ...)

WIE VERMEIDE ICH EINEN BURNOUT?



BERUF(UNG)STANK

1. Worin bist du richtig begabt?
2. Was sehen andere in dir? (Partner, Familie, beste Freunde, Leiter, ...)
3. Welche Berufung siehst du, wenn du dir Gottes Geschichte mit dir anschaust?
4. Welche Berufung hat Gott über deinem Leben ausgesprochen? (Eindrücke, Bibelverse, prophetische Worte, ...)
5. Inwiefern würdest du deinen Beruf als deine Berufung bezeichnen?



NEXT STEP

1. Schreib dir die Stationen deines Lebens auf und frag Gott, welche Richtung er dir dadurch zeigen möchte.
2. Schau auf deinen Kalender: Welche Dinge sind unwichtig? Mit welcher Leidenschaft möchtest du sie ersetzen?
3. Wer kennt dich am besten? Wann triffst du dich mit der Person, um sie zu fragen, was sie in dir sieht?
4. Welchen einen Schritt in Richtung dessen, was Gott dir über dein Calling gezeigt hat, kannst du heute gehen?
5. Inwiefern kannst du deine Berufung in deinem Beruf (oder in deiner Kirche, Group, ...) leben?

Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=rdS4nhtyHMc&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=3



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Der Benzintank deines Autos ist eine Metapher für deinen Lebensenergie-Tank.
- Tankstopps muss man planen!
- Um bis zur Tankstelle zu kommen, brauchst du noch Restenergie.

Zitate: „Ich mache die dümsten Dinge, wenn meine Tanks leer sind.“
„Wenn ich Tankstopps nicht einplane, werde ich sie verpassen!“

Wir sündigen meist in Momenten, wo unser Tank leer ist. Um das zu vermeiden, schenkt Gott uns Warnleuchten:

- Schlechter Schlaf
- Fehlende Liebesfähigkeit (Matthäus 22,36-40)
- Konsum (Galater 5,19-21)
- Nicht präsent sein
- Ängste
- Fehlende Begeisterungsfähigkeit
- Erschöpfung

Drei weitere Leben-Tanks:

1. Beziehungen: Wer tut dir gut? Diese Freundschaften gilt es zu pflegen! (Epheser 6,10-12)
2. Ressourcen: Großzügigkeit statt Geiz! (Galater 5,22-23)
3. Berufung: Was bedeutet es, dass du dich Gott zur Verfügung stellst? (Johannes 4,34)

Behalte deine Tanks im Blick und achte auf die Warnsignale, um rechtzeitig aufzutanken.

Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?



AUSTAUSCH: VOLLGETANKT?

25 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Was für eine geniale Experience letzte Woche! Vermutlich hat eure Groupzeit gar nicht ausgereicht, um alle Tanks durchzuchecken, oder? Konntest du die Experience zu Hause noch fertig machen? Teilt kurz miteinander:

- Was war dein „wichtigster“ Tank?
- Welche Next Steps hast du dir vorgenommen?
- Konntest du schon etwas umsetzen, und wie hat es sich angefühlt?

ZUR PREDIGT

Nun zur aktuellen Predigt – jeder von euch hat sie miterlebt? Prima! Dort ging es weiter um die Lebenstanks und wie Gott mit seiner Verheißung in unsere "Warnleuchten" hineinkommen möchte. Tauscht euch vor der Experience kurz über diese Kernaussagen der Predigt aus:

- „Ich mache die dümmsten Dinge, wenn meine Tanks leer sind.“
- „Wenn ich Tankstopps nicht einplane, werde ich sie verpassen!“

Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?



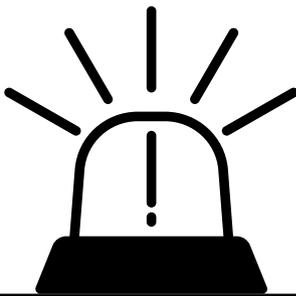
EXPERIENCE:

WELCHE WARNLEUCHTEN SIND BEI DIR AN?

30 - 60 MIN

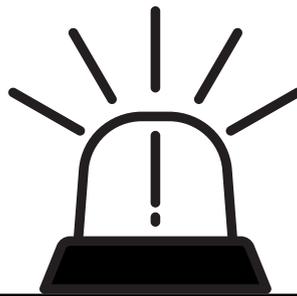
Wie in einem Auto gibt es auch in deinem Leben Warnleuchten, die dir helfen, auf dich aufzupassen und dich vor „Unfällen“ zu schützen. Gott hat diese Schutzmechanismen in dich hineingelegt, um dich immer wieder daran zu erinnern, dass du bei ihm Heilung und Wiederherstellung erleben kannst. Schau dir mit Gott gemeinsam die unterschiedlichen Warnleuchten an und frage ihn, welche bei dir gerade aufleuchten. Markiere dir die 2-3 Warnleuchten, die am hellsten aufleuchten, entweder **gelb** (bedenklich – Handlungsbedarf) oder **rot** (kritisch – Vollbremsung notwendig)!

ABENDRUHE



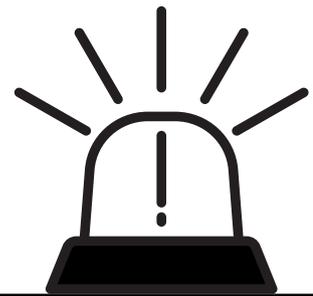
Wie würdest du abends deine Gefühlslage beschreiben: gestresst, beunruhigt, abwesend oder ruhig, entspannt, zufrieden?

LEBENSFREUDE



Wie oft lachst du am Tag? Erlebst du Leichtigkeit? Hast du diese Woche etwas Schönes erlebt?

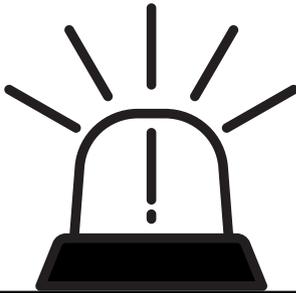
ERFÜLLTE ARBEIT



Bist du zufrieden mit deinem Job? Hast du deine Leidenschaft zu deinem Beruf gemacht? Musst du dich jeden Morgen neu überzeugen, zur Arbeit zu gehen?

Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?

GUTER SCHLAF



Kannst du gut einschlafen? Schläfst du nachts durch? Hast du Alpträume? Tun dir beim Aufstehen irgendwelche Körperteile weh? Wie lange schläfst du?

GOTTESNÄHE



Wie nah fühlst du dich Gott gerade? Erlebst du ihn? Spürst du seine Gegenwart? Wie verbringst du Zeit mit ihm? Was tut Gott gerade in deinem Leben?

PRÄSENT SEIN



Wie leicht fällt es dir, dich auf den Moment einzulassen? Bist du unaufmerksam in Gesprächen? Kannst du dich selbst spüren? Wie geht's dir gerade wirklich?

ÄNGSTE



Wovor hast du gerade Angst? Erlebst du Zukunftsangst, Selbstzweifel, Ruhelosigkeit oder Versagensangst?

GEREIZTHEIT



Wie lange dauert es, bis dein Vulkan ausbricht? Fühlst du dich innerlich ruhig oder reizt dich jedes Wort, jede Lautstärke und jedes Fehlverhalten?

ERSCHÖPFUNG



Bist du den ganzen Tag müde trotz ausreichendem Schlaf? Könntest du den ganzen Tag im Bett liegen/Netflix schauen? Bist du erholungsunfähig?

Woran merke ich, dass mein Energietank leer ist?



Wenn bei dir eins der göttlichen Warnleuchten aufleuchtet, kannst du jetzt tiefer einsteigen und schauen, wie Gott dir in diesem Bereich helfen und dich heilen möchte.

Schließe dazu deine Augen und stell dir einen Ort vor, an dem du jetzt liebend gern sein würdest. Vielleicht ein Garten, ein Strand oder der Gipfel eines Berges mit atemberaubendem Blick? Schau dich um: Was siehst du? Plötzlich geht dein Warnlämpchen an. Wie fühlst sich das an? Was macht das mit dir? Wie geht es dir damit? Jetzt schau vor dich: Siehst du Jesus? Wie begegnet er dir in deiner Not? Was macht er? Zeigt er dir etwas? Möchte er dir etwas geben?



NEXT STEP: WARNLAMPEN IMMER IM BLICK

5 - 10 MIN

Wenn du noch mal eine Seite zurück schaust, siehst du, welche Lampen bei dir rot oder gelb leuchten. Nehmt euch bewusst ein paar Minuten und überlegt, jeder für sich, wie ihr eure Lampen gelb oder sogar aus bekommt.

Notiert eure Ziele und teilt sie miteinander als Unterstützung und Ermutigungen unter der Woche.

IST WENIGER MEHR?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Von Gott erfüllt statt zugemüllt!" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=HcjBGdeF9fU&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=2



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- 25% der Menschen haben die Garage voll mit Kram (statt Auto).
- 40% der Hausarbeit könntest du sparen, wenn du öfter ausmistet würdest.
- Ein ganzes Jahr deines Lebens verbringst du mit Suchen!

Wir denken stets: „Wenn ich dieses oder jenes noch hätte, dann wäre ich wirklich glücklich...“
Uns treibt eine innere Rastlosigkeit, weil wir immer mehr wollen – Jesus ist die Antwort auf diese Sehnsucht!

- 1. Beispiel – Der reiche Jüngling aus Matthäus 19,18-22: „Was muss ich noch tun, damit Gott mit mir zufrieden ist?“
 - Gedanken wie „du bist nicht genug“ oder „du tust nicht genug“ sind Lügen des Teufels.
 - Jesus liebt dich bedingungslos. Du bist genug! Ist Jesus auch genug für dich?
 - Du musst bereit sein loszulassen, denn Jesus hat viel mehr für dich.
 - Der junge Mann hängt leider an seinem „Lebensschrank“ – woran hängst du fest? An deiner Beziehung? An deinem Geld? An deinem Hobby?

Zitate: „Gottes Liebe vertreibt die Angst, etwas zu verlieren.“
„Jesus ist die Antwort auf deine Sehnsucht nach mehr.“

IST WENIGER MEHR?

- 2. Beispiel -> Der Apostel Paulus: Er war sehr reich (auch in religiöser Hinsicht!), doch dann sieht er nur noch Jesus.
 - Er räumt seinen Lebensschrank leer, ist zufrieden mit dem, was er hat (Philipper 4,11-13; 2. Korinther 12,9).
 - Gott hat eine neue Ordnung für seinen Lebensschrank und gibt allem eine neue Bedeutung.

Zitat: „Ist dein Lebensschrank zugemüllt – oder von Gott gefüllt?“

Wie kannst du dich von unwesentlichen Dingen trennen? Miste regelmäßig mit dem Heiligen Geist aus:

- Frage stets: Ist es wesentlich, d.h. entspricht es meinem Wesen als Tochter oder Sohn Gottes?
- Sortiere auf drei Stapel: Ja=Behalten, Nein=Recyceln/Verkaufen/Verschenken, Vielleicht=Warten

Zitat: „Wenn du äußerlich Ordnung schaffst, wird auch dein Herz neu sortiert.“



AUSTAUSCH: WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?

25 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Die Experience von letzter Woche war bestimmt krass für dich – neun Warnleuchten, die in deinem Leben aufleuchten können! Wie hast du das erlebt, während des Grouptreffens und in den Tagen danach?

- Magst du zumindest eine „blinkende Warnleuchte“ mit den anderen teilen und wie Gott dazu mit dir geredet hat während der letzten Woche?
- Womit hat Jesus dich beschenkt?
- Welchen Next Step hast du dir überlegt, und konntest du ihn schon umsetzen?

Für euch als Group bietet sich besonders ein Rückblick auf den „Geistlichen Tank“ und den „Berufungs-Tank“ an. Tauscht euch gern darüber aus:

- Habt ihr Ideen, wie ihr in euren Grouptreffen Gott noch intensiver begegnen wollt?
- Wie könntet ihr eure verschiedenen Gaben bündeln, um dadurch anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, Gott zu begegnen?
- Macht doch eine "Gabendusche" in der Group: Die erste Person feiert die Gaben, die sie in der anderen sieht, dann macht diese Person weiter bei der nächsten – solange, bis ihr begeistert seid von dem, was Gott eurer Group alles geschenkt hat!

IST WENIGER MEHR?

ZUR PREDIGT

Bevor es nun zur neuen Experience geht: Hat jeder die aktuelle Predigt angeschaut? Dann tauscht euch gerne darüber aus:

- Wo empfindest du eine "Rastlosigkeit" in deinem Leben? Wie äußert sich das?
- Bist du dir bewusst, dass du für Jesus genug bist - und Jesus auch für dich?
- Wie schwer fällt es dir, Dinge loszulassen? Woran hängst du fest?

Erzählt euch, was die folgenden Predigtzitate mit euch machen:

- "Jesus ist die Antwort auf deine Sehnsucht nach mehr."
- "Ist dein Lebensschrank zugemüllt - oder von Gott gefüllt?"



EXPERIENCE:

AUSMISTEN MIT DEM HEILIGEN GEIST

30 - 60 MIN

Ein Leben mit Klarheit und göttlicher Perspektive beginnt mit Ordnung, und die fängt ganz praktisch in deiner Wohnung an. Wenn du weniger hast, hast du mehr Raum für Jesus. Steile These, oder?! Probier's doch einfach mal aus und überlege, wo sich bei dir vielleicht Dinge angehäuft haben. Schau dir EINEN der folgenden Bereiche gemeinsam mit dem Heiligen Geist an und versuche, seine Perspektive einzunehmen. (Achtung: Anschauen, nicht anfassen!)

KLEIDUNG

Schau live oder gedanklich in deinen Kleiderschrank und lass dir vom Heiligen Geist zeigen, was er dort sieht?
 Überfluss- oder Mangeldenken?
 Ordnung oder Chaos? Zufriedenheit oder ständiges Verlangen nach Mehr?
 Definiere ich meine Kleidung oder definiert meine Kleidung mich?

IST WENIGER MEHR?

GEGENSTÄNDE

Jetzt laufe mit dem Heiligen Geist durch deine Wohnung, ob live oder in Gedanken. In welchem Zimmer darfst du stehenbleiben? Was sagt er dir zu dem Raum? Welchen Gegenstand will er sich mit dir anschauen? Wo nehmen Gegenstände zu viel Raum ein in deinem Leben? Welchen Raum will der Heilige Geist neu einnehmen?

PAPIERKRAM

Wirf einen Blick in deinen Papierkram, ob ausgedruckt oder digital. Hast du deinen Laptop vor dir? Dann schau dir deinen Desktop an. Wo herrscht Unordnung statt göttlicher Ordnung? Wo will Gott Dinge neu ordnen? Was sind deine meistgeklickten Ordner und Websites? Wenn du durch Gottes Augen da reinschaust: Was siehst du?

KALENDER

Lass den Heiligen Geist in die letzten beiden Wochen deines Kalenders reinschauen. Was seht ihr? Bist du zu ausgebucht für Gott? Sind die Dinge, die Gott wichtig sind, in deinem Kalender sichtbar?

IST WENIGER MEHR?

15-Minuten-Challenge

Ihr habt jetzt zwei Möglichkeiten: Wenn ihr euch live trifft, könnt ihr Option 1 nutzen – wenn ihr euch online trifft, nutzt gerne Option 2.

Option 1:

Nutzt die 15 Minuten und tauscht euch darüber aus, was ihr aus eurem Lebensschrank aussortieren wollt. Orientiert euch dafür an der Predigt und dem Beispiel aus Matthäus 19,18-22. Woran hängst du (so wie der reiche junge Mann) fest?

Option 2:

Werdet direkt gemeinsam praktisch vor euren Kameras!

Lasst euch herausfordern, den Raum zu leeren, um Gott den Raum zu geben, und zwar mit der 4-Stapel-Methode. Jeder sortiert in 15 Minuten so viel wie möglich (z.B. aus deinem Kleiderschrank) auf folgende vier Stapel. Ihr werdet in dieser Zeit nicht alles schaffen. Aber jeder wird einen Anfang machen und merken, dass es Spaß macht auszumisten. Stellt euch einen Timer auf 15 Minuten und schaut, wie weit ihr kommt – los geht's! (Achtung: Anfassen, nicht nur anschauen!)

Gehe mit jedem Gegenstand den folgenden Weg nach der Methode von Marie Kondo, um dich gut von ihm trennen zu können:

1. Was löst dieser Gegenstand in dir aus? Freude oder Stress?
2. Wenn dich der Gegenstand stresst, verabschiede dich bewusst von dem Gegenstand, um dich emotional davon zu lösen. „Bedanke“ dich bei ihm für die gemeinsame Zeit und nimm Abschied davon.

3. Auf welche Art willst du ihn abgeben?

Verschenken

= Dinge, die anderen dienen können, die du vor Augen hast: z.B. Familie, Freunde oder Bedürftige, die du aus deinem Überfluss heraus beschenken kannst.

Verkaufen

= Dinge, die für andere mehr wert sind als für dich: z.B. Flohmarkt, Ebay, etc. nutzen mit Win-Win-Situation für dich und den Einkäufer.

IST WENIGER MEHR?

Wegwerfen / Recyclen

= Dinge, die du einfach loswerden willst.

Warten

= Dinge, bei denen du noch nicht sicher bist. Oft Dinge, an denen wir emotional hängen. Packe diesen Stapel für 3 bis 6 Monate in einen Schrank oder eine Garage. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt einen Gegenstand wieder herausholst, nur zu. Bald merkt man, dass man die Sachen nicht mehr wirklich braucht und kann sich dann nach einigen Monaten von ihnen trennen.

Tipp

Ihr könnt euch auch einfach als Group auf einen Lebensbereich einigen (z.B. Kleiderschrank) und danach eine Kleidertauschparty, Papierkram-Verbrennungsaktion oder Ähnliches machen.



NEXT STEP:

... UND WEITER GEHT'S

5 - 10 MIN

Vielleicht hast du gemerkt, dass du dich innerlich leichter fühlst, wenn du in deiner Umgebung Dinge aussortierst. Nutze diese Motivation und halte am besten direkt in deinem Kalender fest, wann du weiter ausmisten wirst. Oder wenn euch das gemeinsame Ausmisten Spaß gemacht hat: Wie wäre es mit einer Ausmist-Party?

Wenn du eine besondere Herausforderung suchst, kannst du dich gerne an der "333 Challenge" auf der folgenden Seite versuchen. Ihr könnt euch auch direkt als ganze Group mit einklinken, wenn ihr wollt.

VERTIEFUNG FÜR ZUHAUSE



333 CHALLENGE

Bei dieser Challenge geht es darum, für drei Monate mit einem minimalistischen Kleiderschrank zu leben...und zwar mit nur 33 Kleidungsstücken. Das klingt zwar nach viel, ist es aber nicht. Zumindest nicht am Anfang. Es bedeutet erst mal radikales Aussortieren. Hast du Lust auf die Challenge? Let's go!

- Was zu den 33 Kleidungsstücken dazu zählt:
 - Kleidung
 - Accessoires & Schmuck
 - Jacken
 - Schuhe
- Was nicht dazu zählt:
 - Hochzeitsring bzw. sentimentaler Gegenstand, den ich nie ablege
 - Unterwäsche
 - Schlafanzug
 - Chill-Kleidung
 - Sport Bekleidung
- Was mit den aussortierten Klamotten machen?
Packe sie in Kartons oder Boxen ein, mach sie zu und stelle sie irgendwo hin, wo du sie nicht siehst (z.B. Keller).

TIPP

Du kannst das Ganze auch erst einmal ein bisschen vereinfachen, indem du z.B. 45 Kleidungsstücke zulässt oder du dir einen Sommer- und einen Winterkleiderschrank zusammenstellst mit je 33 Kleidungsstücken.

WIE KANN ICH IM HIER UND JETZT LEBEN?



TEACHING

Schaut euch in Vorbereitung auf das Treffen die Predigt zum Thema "Wie kann ich im Hier und Jetzt leben?" an. Der QR-Code bringt euch direkt dort hin.

https://www.youtube.com/watch?v=ROpkrL96DrM&list=PLZeCBnU2d_FJGZvaTiQdpHvOP6pVTC3FS&index=1



Die wichtigsten Punkte sind hier nochmal zusammengefasst:

- Wir verpassen, was links und rechts ist, wenn wir zu schnell unterwegs sind (Sprüche 21,5).
- Was hält dich gerade davon ab, im Hier & Jetzt zu sein?

Wie „benahm“ Gott sich während der der Schöpfung (1. Mose 1)?

- Vers 1: Gottes To-Do-Liste war sehr lang, trotzdem "schwebte" er entspannt über dem Schöpfungs-Chaos!
- Vers 4-5: Gott nimmt bewusst wahr, dass es gut ist. Und entscheidet sich für Nachtruhe, obwohl es noch so viel zu tun gibt.

Zitat: „Wenn du schnell unterwegs bist, verpasst du, was Gott vorhat.“

Drei göttliche Schritte zur Verlangsamung:

- Wahrnehmen
- Auf das Gute schauen
- Ruhe zulassen

Lebensqualität gibt es nur in der Gegenwart – Liebe gibt es nur in der Gegenwart!

Fünf Übungen zur Umsetzung der Verlangsamung:

1. Weglassen
2. Kunstvoll die Gegenwart üben
3. Smartphone zu „Dumbphone“ ändern und erziehen
4. Zeit „verschwenden“
5. Stille und Rückzug

WIE KANN ICH IM HIER UND JETZT LEBEN?



AUSTAUSCH: DIE ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT

5 - 50 MIN

ZUR LETZTEN WOCHE

Sicher hattet ihr jede Menge Spaß bei der Experience von letzter Woche. Und ganz bestimmt haben die 15 Minuten nicht ausgereicht, um deinen Schrank komplett zu sortieren...

- Wie hast du das Ausmisten erlebt? Ungewohnt? Befreiend? Oder beängstigend?
- Wie groß sind die einzelnen Stapel geworden? (Ihr könnt euch gerne gegenseitig Vorher-Nachher-Bilder zeigen für den Spaß-Faktor!)
- Konntest du schon Dinge verkaufen / verschenken / recyceln? Wie war das?

Für euch als Group: Habt ihr durch die letzten Wochen bestimmte Aktivitäten oder Gewohnheiten entdeckt, die ihr „wegwerfen“ solltet? Um stattdessen die Groupzeit mit anderem zu füllen?

ZUR PREDIGT

Nun ist Zeit für den Abschluss der Offline Reise. Blickt noch einmal kurz zurück: Wie hat sich dein Blick auf den Sabbat, auf Ruhe und inneren Frieden verändert?

Tauscht euch vor der letzten Experience gern noch über die Kernaussagen der aktuellen Predigt aus:

- "Wenn du zu schnell unterwegs bist, verpasst du, was Gott vorhat."
- "Lebensqualität und Liebe gibt es nur in der Gegenwart."



EXPERIENCE: DIE BIBEL NEU ENTDECKEN

50 - 60 MIN

Zeit in Gottes Wort entschleunigt und zeigt uns Gottes Herzschlag. Schaut euch gemeinsam die Experience God Session unter folgendem Link an. Je aktiver ihr mitmacht, desto mehr könnt ihr aus der Zeit mit Gott für euch mitnehmen. Ihr braucht dazu eure Bibel, Stifte und euer Journal / Notizbuch.

<https://www.youtube.com/watch?v=LSGd-krXdyA&t=1649s>

Tauscht euch nach der Experience gerne aus über das, was ihr erlebt habt.



WIE KANN ICH IM HIER UND JETZT LEBEN?



NEXT STEP: DEN ALLTAG ENTSCHEUNIGEN

5 - 10 MIN

Ob du im Hier und Jetzt bist und die Gegenwart Gottes genießen kannst, hängt oft damit zusammen, wie sehr du dich von den Einflüssen um dich herum treiben lässt. Um dem entgegenzutreten und zu entschleunigen, könntest du in der kommenden Woche etwas aus den folgenden Dingen ausprobieren:

- absichtlich den Bus/Bahn verpassen
- im Supermarkt an der längsten Kassenschlange anstellen
- an jedes Geschwindigkeitslimit halten
- 10 Minuten früher bei einem Meeting sein, aber ohne Handy
- einfach mal ein Bild malen
- 10 Minuten klassische Musik hören
- auf eine Parkbank setzen und einfach mal die Menschen um dich herum beobachten
- die Natur beobachten
 - fließende Gewässer
 - Vögel
 - im Wind schwingende Bäume

Nimm dir eine oder zwei Ideen ganz bewusst für deine kommende Woche vor. Du kannst auch einen Ruhemoment in Gottes Wort einbauen, indem du die Lectio Divina auf der folgenden Seite ausprobierst.

VERTIEFUNG FÜR ZUHAUSE



STUDY: LECTIO DIVINA

Die Lectio Divina ist eine Jahrtausende alte Bibellesemethode, die aus vier Schritten besteht. Du kannst die Methode bei jeder Bibelstelle benutzen. Nimm dir am besten ein Kapitel aus deinem aktuellen Leseplan vor oder such dir eins der folgenden Kapitel aus:

- Psalm 23, 37 oder 40
- Johannes 15 oder 17
- Galater 5
- Epheser 1

Jetzt gehe damit die folgenden vier Schritte durch:

1. LESEN

- Lies den Text langsam durch.
- Wenn dich ein Wort oder Gedanke anspricht, bleib stehen und lass deine Gedanken darüber kreisen.
- Dann lies den Text weiter bis zum Ende.

2. MEDITIEREN

- Mach dir bewusst, was dich gerade in deinem Leben beschäftigt. Nimm es mit in den Bibeltext.
- Lies den Text nochmal von vorne.
- Wenn ein Wort oder Gedanke in deine Lebenssituation hineinspricht, bleib stehen und lass Gott weiter sprechen.

3. BETEN

- Geh mit Gott ins Gespräch über das, was dich in dem Text bewegt.

4. GEGENWART GENIEßEN

- Genieße den Moment in der Gegenwart Gottes.
- Bring vor Gott zum Ausdruck, was gerade in dir vorgeht:
 - Wenn du glücklich bist, feiere, singe oder tanze!
 - Wenn du dankbar bist, danke Gott oder mache Worship!
 - Wenn du ängstlich bist, gib deine Angst an Gott ab und lass dir seinen Frieden geben!
 - Wenn du vor offenen Fragen zu deiner Zukunft oder deinem Leben stehst, erzwing keine Antwort, sondern parke das Thema bewusst vor Gott!

ABSCHLUSS

OFFLINE

Wie baue ich Stress ab?



Aufregende Wochen liegen hinter euch, gefüllt von neuen Eindrücken und Erfahrungen zum Thema Sabbat und Ruhe. Nehmt euch ein paar Minuten und lasst die Zeit einmal Revue passieren.

Die nachfolgenden Fragen können euch dabei helfen:

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

WIE GEHT'S WEITER?



WIR BRAUCHEN DICH!

Hast du...

... Feedback zur Group Experience?

... eine Experience in deiner Group entwickelt, die wir unbedingt veröffentlichen sollten?

... eine Idee für eine neue Group Experience?

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

WAS IST UNSER NÄCHSTER SCHRITT ALS GROUP?



Ihr habt Lust auf noch mehr Group Experiences? Dann bleibt in unserem Telegram-Channel über die aktuellen Experiences auf dem Laufenden.

<https://t.me/groupprogramm>



Außerdem findet ihr auf unserer Website eine Übersicht über all 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?

Vielleicht gehörst du auch zur Online Church und wärst gerne Teil einer Gemeinschaft.

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