

ICH HAB DA MAL NE FRAGE

2 // TOTAL GESTRESST. WAS TUN?



Sieben geistliche Gewohnheiten aus Psalm 23 um Stress zu reduzieren

1. Ich schaue auf Gott - er begegnet meinen Bedürfnissen

Der Herr ist mein Hirte, darum wir es mir niemals an irgendetwas mangeln.

PSALM 23,1

Er hat ja nicht einmal seinen eigenen Sohn verschont, sondern hat ihn für uns alle hergegeben. Wird uns dann zusammen mit seinem Sohn nicht auch alles andere geschenkt werden?

RÖMER 8,32

2. Ich befolge Gottes Ruheplan

Er lässt mich lagern auf grünen Weiden, er führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

PSALM 23,2

Sechs Tage sind für die Arbeit reserviert, aber an jedem siebten Tag sollst du vollständig ruhen. Du sollst einen Sabbatag der Ruhe halten.

2. MOSE 34,21

Sabbat / Medienfasten / Fasten

3. Ich fülle meine Seele mit Schönheit

² Er lässt mich lagern auf grünen Weiden, er führt mich zum Ruheplatz am Wasser. ³ Er erquickt meine Seele.

PSALM 23,2-3A

Natur / Schlaf

4. Ich vertraue seiner Führung zu 100%

Er leitet mich auf den rechten Wegen um seines Namens willen.

PSALM 23,3

Meditation / Herzensaustausch

5. Ich weiß, er ist bei mir in der Dunkelheit

Auch wenn ich durch das Tal des Todesschattens gehe, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab trösten mich.

PSALM 23,4

Wenn ich kurz davor bin aufzugeben, weiß er, was ich tun soll.

PSALM 142,3

6. Ich vertraue auf Gott als meine Gerechtigkeit

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde und du salbst mein Haupt mit Öl; mein Becher fließt über.

PSALM 23,5

¹ Wie sehr liebe ich dich, Herr! ² Du bist mein Verteidiger, mein Beschützer und meine starke Festung. In dir bin ich sicher. Du beschützt mich wie ein Schild.

PSALM 18,1-2

7. Gott wird vollenden, was er in mir begonnen hat

Güte und Gnade werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

PSALM 23,6

PREDIGTNACHBESPRECHUNG

RÜCKBLICK

- Was war dein „One Thing“ der Predigt?
- Welcher Gedanke hat dich besonders angesprochen und berührt?
- Was hat Gott durch die Predigt zu dir gesprochen?
- In welcher Aussage hast du dich wiedergefunden?
- Gab es Punkte, die du nicht nachvollziehen oder verstehen konntest?

WAS SAGT DIE BIBEL?

Lest gemeinsam die Bibelstellen der Predigt. Nutzt dazu gerne das Handout im Predigtarchiv.

- Was spricht dich besonders in dieser Bibelpassage an?
- Wer spricht in dieser Passage und in welche Umstände wird hineingesprochen?
- Wie geht es dir, wenn du diese Bibelstellen liest?
- Gibt es etwas, das du bei dieser Bibelstelle nicht verstehst?
- Gibt es weitere Bibelstellen, die dir zum Thema einfallen?

WAS HAT DAS MIT MIR ZU TUN?

- Wie geht es dir mit dem Thema der Predigt? Wie hast du dich gefühlt, nachdem du die Predigt gehört hast?
- Was fordert dich in dieser Predigt heraus?
- Teile gerne ein Zeugnis zum Thema der Predigt. Was hat Gott bereits in diesem Bereich deines Lebens getan? Wie hat Gott passend zu dieser Predigt in deinem Leben schon gewirkt?
- Gibt es Bereiche, in denen es dir schwer fällt zu glauben oder zu leben, was du gehört hast?
- Hast du etwas Neues gelernt? Welchen Gedanken oder welche bisherige Überzeugung möchtest du gegen das eintauschen, was Gott über dein Leben und deine Situation sagt?

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

- In welchem Bereich deines Lebens möchtest du einen nächsten Schritt hin zu Jesus gehen?
- Was kann dir helfen, das umzusetzen, was dir in der Predigt so wichtig geworden ist?
- Welche Gewohnheit möchtest du neu etablieren oder auch weglassen?
- Erzählt euch gegenseitig von euren Plänen und betet füreinander.

Predigt nachhören: <https://www.ecclesia.church/predigten/>

Predigt-Video: <http://live.ecclesia.church> und bei Youtube

Fragen bezüglich Kleingruppen an kleingruppen@ecclesia.church

Termine und Aktuelles findest du auf www.ecclesia.church