

Irgendwas ist immer

Johannes 16,33 | Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt werdet ihr hart bedrängt, aber lasst euch nicht entmutigen: Ich habe diese Welt überwunden.

Wenn wir die Belastung des Lebens nicht bewältigen können, entsteht _____.

Philipper 4,13 | Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.

Wir haben nicht in der Hand _____ -

aber wie wir _____.

Reaktionen auf Stress

1. _____

Prediger 4,9-10 | Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft!

Ich werde mich nicht _____.

2. _____

Jesaja 53,3 | Er war verachtet und von den Menschen verlassen, ein Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut.

Psaln 61,2-3 | Höre, o Gott, mein lautes Flehen, achte auf mein Gebet! Aus weiter Ferne, wie vom Ende der Erde, rufe ich zu dir, denn mein Herz ist mutlos geworden. Bring mich doch auf jenen Felsen, der für mich zu hoch ist.

_____ **erinnert mich daran, dass Gott größer ist als _____**

3. _____

Jeremia 20,18 | Warum nur bin ich geboren? Um ein Leben zu führen, das mir nichts als Leid und Elend bringt? Und um mein Leben in Schande zu beenden?

Matthäus 27,46 | Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Ich fokussiere mich auf _____.

Offenbarung 21,3-5 | Gott wird in ihrer Mitte wohnen; sie werden sein Volk sein, und Gott selbst wird immer bei ihnen sein. Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid und keine Schmerzen, und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein. Denn was früher war, ist vergangen. Und der, der auf dem Thron saß, sagte: „Seht, ich mache alles neu.“

4. _____

Sprüche 3,5-6 | Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand; erkenne Ihn auf allen deinen Wegen, so wird Er deine Pfade ebnen.

Gott _____ wird mir _____ bringen.

Gebet um Gelassenheit

Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom anderen zu unterscheiden.

Die Kraft, einen Tag nach dem anderen zu leben, einen Moment nach dem anderen zu genießen, Schwierigkeiten als einen Weg zum Frieden zu ertragen, Diese sündige Welt so zu nehmen, wie Jesus es tat, und nicht, wie ich sie haben möchte,

Im Vertrauen darauf, dass Du alles in Ordnung bringen wirst, wenn ich mich Deinem Willen unterstelle.

So dass ich in diesem Leben einigermaßen glücklich sein kann, und im nächsten Leben mit Dir für immer vollkommen glücklich bin. Amen.

5. _____

Römer 5,3-4 | Aber nicht nur das, sondern wir rühmen uns auch in den Nöten, die wir jetzt durchmachen. Denn wir wissen, dass Not uns lehrt durchzuhalten, und wer gelernt hat durchzuhalten, ist bewährt, und bewährt zu sein festigt die Hoffnung.

Ich erlaube Gott, mich _____.

6. _____

2. Korinther 1,3-4 | Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Denn er ist ein Vater, der sich erbarmt, und ein Gott, der auf jede erdenkliche Weise tröstet und ermutigt. In allen unseren Nöten kommt er uns mit Trost und Ermutigung zu Hilfe, und deshalb können wir dann auch anderen Mut machen, die sich ebenfalls in irgendeiner Not befinden: Wir geben ihnen den Trost und die Ermutigung weiter, die wir selbst von Gott bekommen.

Ich ermutige _____ mit _____ Geschichte.

Ich kann zu Gott und anderen kommen.

Ich kann anbeten.

Ich kann mich auf den Himmel fokussieren.

Ich kann Gott vertrauen.

Ich kann aus meinen Situationen lernen.

Ich kann durch mein Leben andere ermutigen.

INFORMATIONEN FÜR DICH

Next Steps | Schritt 3. Heute um 14:00 Uhr

Pray First | Findet kommenden Freitag nicht statt

Nächsten Sonntag | Gottesdienste im Loksuppen um 10:00 Uhr und 12:00 Uhr

Taufkurs | Kommenden Sonntag um 13:30 Uhr

Taufe | Am 05. November im Gottesdienst. Anmeldung im Taufkurs

Irgendwas ist immer

Johannes 16,33 | Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt werdet ihr hart bedrängt, aber lasst euch nicht entmutigen: Ich habe diese Welt überwunden.

Wenn wir die Belastung des Lebens nicht bewältigen können, entsteht Stress.

Philipper 4,13 | Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.

Wir haben nicht in der Hand was uns passiert – aber wie wir darauf reagieren.

Reaktionen auf Stress

1. Schock

Prediger 4,9-10 | Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft!

Ich werde mich nicht isolieren.

2. Trauer

Jesaja 53,3 | Er war verachtet und von den Menschen verlassen, ein Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut.

Psalms 61,2-3 | Höre, o Gott, mein lautes Flehen, achte auf mein Gebet! Aus weiter Ferne, wie vom Ende der Erde, rufe ich zu dir, denn mein Herz ist mutlos geworden. Bring mich doch auf jenen Felsen, der für mich zu hoch ist.

Lobpreis erinnert mich daran, dass Gott größer ist als meine

Umstände.

3. Hadern

Jeremia 20,18 | Warum nur bin ich geboren? Um ein Leben zu führen, das mir nichts als Leid und Elend bringt? Und um mein Leben in Schande zu beenden?

Matthäus 27,46 | Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Ich fokussiere mich auf den Himmel.

Offenbarung 21,3-5 | Gott wird in ihrer Mitte wohnen; sie werden sein Volk sein, und Gott selbst wird immer bei ihnen sein. Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid und keine Schmerzen, und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein. Denn was früher war, ist vergangen. Und der, der auf dem Thron saß, sagte: „Seht, ich mache alles neu.“

4. Loslassen

Sprüche 3,5-6 | Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand; erkenne ihn auf allen deinen Wegen, so wird er deine Pfade ebnen.

Gott zu vertrauen wird mir Frieden bringen.

Gebet um Gelassenheit

Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom anderen zu unterscheiden.

Die Kraft, einen Tag nach dem anderen zu leben, einen Moment nach dem anderen zu genießen, Schwierigkeiten als einen Weg zum Frieden zu ertragen, Diese sündige Welt so zu nehmen, wie Jesus es tat, und nicht, wie ich sie haben möchte,

Im Vertrauen darauf, dass Du alles in Ordnung bringen wirst, wenn ich mich Deinem Willen unterstelle.

So dass ich in diesem Leben einigermaßen glücklich sein kann, und im nächsten Leben mit Dir für immer vollkommen glücklich bin. Amen.

5. Heiligung

Römer 5,3-4 | Aber nicht nur das, sondern wir rühmen uns auch in den Nöten, die wir jetzt durchmachen. Denn wir wissen, dass Not uns lehrt durchzuhalten, und wer gelernt hat durchzuhalten, ist bewährt, und bewährt zu sein festigt die Hoffnung.

Ich erlaube Gott, mich zu formen.

6. Dienen

2. Korinther 1,3-4 | Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Denn er ist ein Vater, der sich erbarmt, und ein Gott, der auf jede erdenkliche Weise tröstet und ermutigt. In allen unseren Nöten kommt er uns mit Trost und Ermutigung zu Hilfe, und deshalb können wir dann auch anderen Mut machen, die sich ebenfalls in irgendeiner Not befinden: Wir geben ihnen den Trost und die Ermutigung weiter, die wir selbst von Gott bekommen.

Ich ermutige andere mit meiner Geschichte.

Ich kann zu Gott und anderen kommen.

Ich kann anbeten.

Ich kann mich auf den Himmel fokussieren.

Ich kann Gott vertrauen.

Ich kann aus meinen Situationen lernen.

Ich kann durch mein Leben andere ermutigen.

INFORMATIONEN FÜR DICH

Next Steps | Schritt 3. Heute um 14:00 Uhr

Pray First | Findet kommenden Freitag nicht statt

Nächsten Sonntag | Gottesdienste im Loksuppen um 10:00 Uhr und 12:00 Uhr

Taufkurs | Kommenden Sonntag um 13:30 Uhr

Taufe | Am 05. November im Gottesdienst. Anmeldung im Taufkurs