

Zum Mitnehmen und Weiterdenken am 5. Januar 2020



3 Schritte zum Umgang mit Stress und Sorgen (Philipper 4,4-8):

1. Lass dich nicht davon bestimmen, sondern lobe den Herrn, schon bevor es dir gelungen ist!
2. Gib die Kontrolle ab und überlasse Gott dein Problem!
3. Bitte um Weisheit und leite deine Gedanken um!

Gesprächsanregungen und Fragen zur Reflexion:

- o Wie kann ich eine neue Sichtweise auf Stresssituationen und Sorgen bekommen? Welchen dieser drei Schritte möchtest du häufiger anwenden?
- o Was kann der Stress und die Sorgen, die du jetzt erlebst, dich über dein jetziges Verhalten im Leben lehren? Gibt es Dinge, die du aufgeben müsstest, um Frieden zu finden?
- o Entscheide dich, wie du in Zukunft reagieren willst, wenn du dich gestresst, überfordert oder belastet fühlst!