

In Selbstachtung leben



Predigt vom 14.03. zum Nachhören → <https://www.efg-hemsbach.de/predigten.html>

Hinführung

Wenn du erkannt hast, wie wichtig „Selbstachtung“ für dein Leben ist, solltest du die Achtsamkeit für dich selbst zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden lassen. Du wirst dich richtig kennen und lieben lernen, wenn du dir die Zeit dafür nimmst.



*Deine innere Stimme zu hören
Ist eine Frage der Achtsamkeit.
Ihr auch zu folgen.
Eine Frage des Mutes.*

Bibeltexte:

- Zur Motivation, warum auch „Achtsamkeit für dich selbst“ wichtig ist → *Markus 12,31; Galater 5,14; Johannes 3,16*
- Die Umsetzung dessen, was du erkannt und verstanden hast, liegt Gott sehr am Herzen für dich → *Matthäus 7,24; Jakobus 1,22+25; 1.Johannes 2,17*
- Besondere Zeiten sind wichtig → *1.Mose 1,31-2,3 (Gott selbst nimmt sich Zeit); 1.Könige 19 (Elia braucht eine Aus-Zeit); 2.Mose 24,18 (Mose auf dem Gottesberg Sinai); Matthäus 4,1-11 (Jesus fastet in der Wüste)*

Persönliche Fragen & Austausch in der Gruppe:

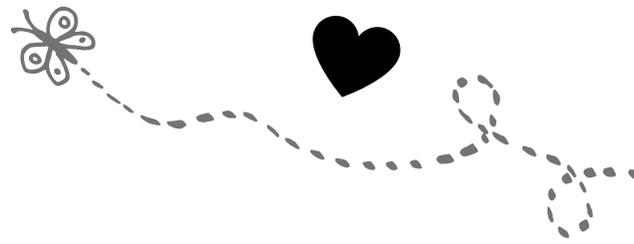
Wie erging es dir in der letzten Woche mit den Wochenübungen?

Wie viel Zeit hast du nur für dich persönlich?

Sammele Beispiele für „Zeiträuber“ (Gewohnheiten, Abläufe und Gegenstände, für die du viel Zeit aufwendest). Wodurch schaffen sie es, dir deine „Zeit zu rauben“? Was kann dir helfen, deine Zeit „für dich“ besser zu nutzen?

Wie wirken dein Körper, dein Geist und deine Seele aufeinander ein? Wo gibt es bei dir ungünstige wechselseitige Beeinflussungen? Welche wechselseitigen Beeinflussungen kannst du dir positiv zunutze machen?

In Selbstachtung leben



Übungen:

Dich selbst lieben zu lernen, ist ein fortwährender Prozess, den du durch Achtsamkeit jeden Tag üben kannst.

1. *Fokussieren*: Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre. Nimm dir Zeit. Konzentriere dich auf etwas und lass dich nicht durch äußere Umstände ablenken. Greife ein Detail heraus.
2. *Wahrnehmen*: Beobachte bewusst und beschreibe. Vermeide Beurteilungen (wertfrei). Halte Beobachtungen und Empfindungen fest.
3. *Wertschätzen (bewerten)*: Freu dich und sei dankbar für deine Lebensumstände. Erkenne, dass du einzigartig bist. Siehe deine Stärken und Schwächen. Entscheide, was du behalten oder was du ändern willst.
4. *Achtsam handeln*: Lebe im Hier und Jetzt. Sei dir bewusst, was du in diesem Moment tust. Entscheide, ob das, was du tust, gut für dich ist. Registriere, was sich bei dir verändert.

"Du bist genau da, wo du sein sollst. Sei geduldig, und bleib dran." (André Loibel)

Anregung für eine Wochenübung

1. Strukturiere deine Zeit und nimm dir Zeit für dich.
2. Werde still und versuche dich im Gebet nur auf Gott zu konzentrieren, um den Alltag für einen Moment auszuschalten.
3. Mach einen Gebetsspaziergang und lege dein Augenmerk dabei auf die Schöpfung Gottes. Achte besonders auf die kleinen Dinge, die Gott geschaffen hat.
4. Suche einen Ort (real oder in Gedanken) wo du dich wohl mit dir fühlst.
5. Lerne dich kennen und gut mit dir umgehen (Körper, Geist und Seele).
6. Stelle dich vor einen Spiegel, schau dir tief in die Augen und sage dir, dass du dich liebst.
7. Halte fest, was an dir liebenswert ist, aber sieh auch, was besser werden kann.
8. Setze dir Ziele und lebe danach.

Buchtipps:

- Susanne Niemeyer: Herr Wohllieb sucht das Paradies
- Peter Lincoln: Wie der Glaube zum Körper findet
- Pierre Stutz: Vom Leben berührt