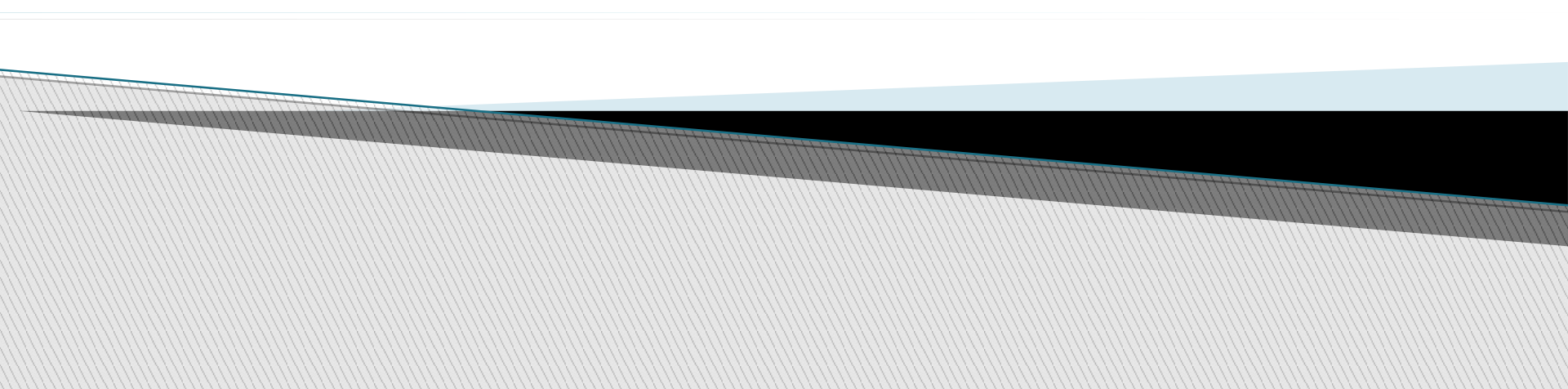


# In Selbstachtung leben

Wie gelingt das ?

Mark.12, 29–31



## Motivation

- Ich will Gottes Willen tun

Mark. 12

<sup>29</sup>Jesus antwortete: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, <sup>30</sup>und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und mit all deiner Kraft« (5. Mose 6,4–5). <sup>31</sup>Das andre ist dies:

»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« (3. Mose 19,18). Es ist kein anderes Gebot größer als diese.

# Motivation

- Ich will Gottes Willen tun

Mark. 12

<sup>29</sup>Jesus antwortete: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, <sup>30</sup>und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und mit all deiner Kraft« (5. Mose 6,4–5). <sup>31</sup>Das andre ist dies:

»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« (3. Mose 19,18). Es ist kein anderes Gebot größer als diese.

- Ich möchte lernen mich zu lieben, weil Gott mich liebt

Joh. 3,16 Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben.

# Motivation

- Ich will Gottes Willen tun

Mark. 12

<sup>29</sup>Jesus antwortete: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, <sup>30</sup>und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und mit all deiner Kraft« (5. Mose 6,4–5). <sup>31</sup>Das andre ist dies:

»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« (3. Mose 19,18). Es ist kein anderes Gebot größer als diese.

- Ich möchte lernen mich zu lieben, weil Gott mich liebt

Joh. 3,16 Denn Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben.

- Ich habe gemerkt, wie wichtig und positiv Achtsamkeit für mein Leben ist und möchte darin wachsen



*Ich liebe  
mich!*

## 2. Zeit

1.Mose1,31 Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.

2. Mose 24,18 Und Mose ging mitten in die Wolke hinein und stieg auf den Berg und blieb auf dem Berge vierzig Tage und vierzig Nächte.

1.Kön.19, 18 Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

Mark1,12 Und alsbald trieb ihn der Geist in die Wüste; <sup>13</sup>und er war in der Wüste vierzig Tage und wurde versucht von dem Satan und war bei den Tieren, und die Engel dienten ihm.

# 4 Schritte der Achtsamkeit

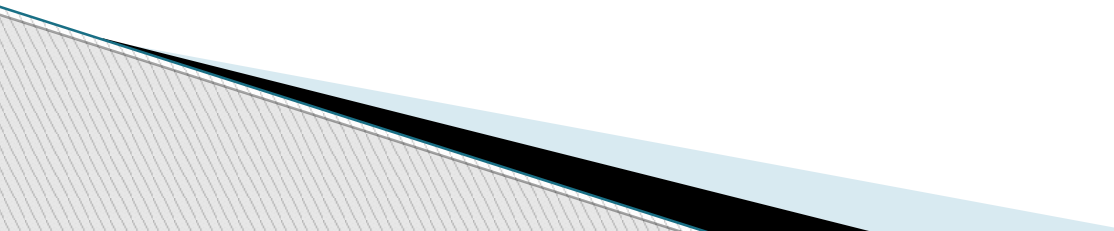
## Fokussieren

Eine angenehme Atmosphäre schaffen

Sich Zeit nehmen

Sich auf etwas konzentrieren und nicht durch äussere Umstände ablenken lassen

Ein Detail herausgreifen



## 4 Schritte der Achtsamkeit

### Wahrnehmen

Bewusst beobachten und beschreiben

Beurteilungen vermeiden ( wertfrei )

Beobachtungen und Empfindungen festhalten



## 4 Schritte der Achtsamkeit

### Wertschätzen ( Bewerten )

Freue 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 Schritte der Achtsamkeit

### 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

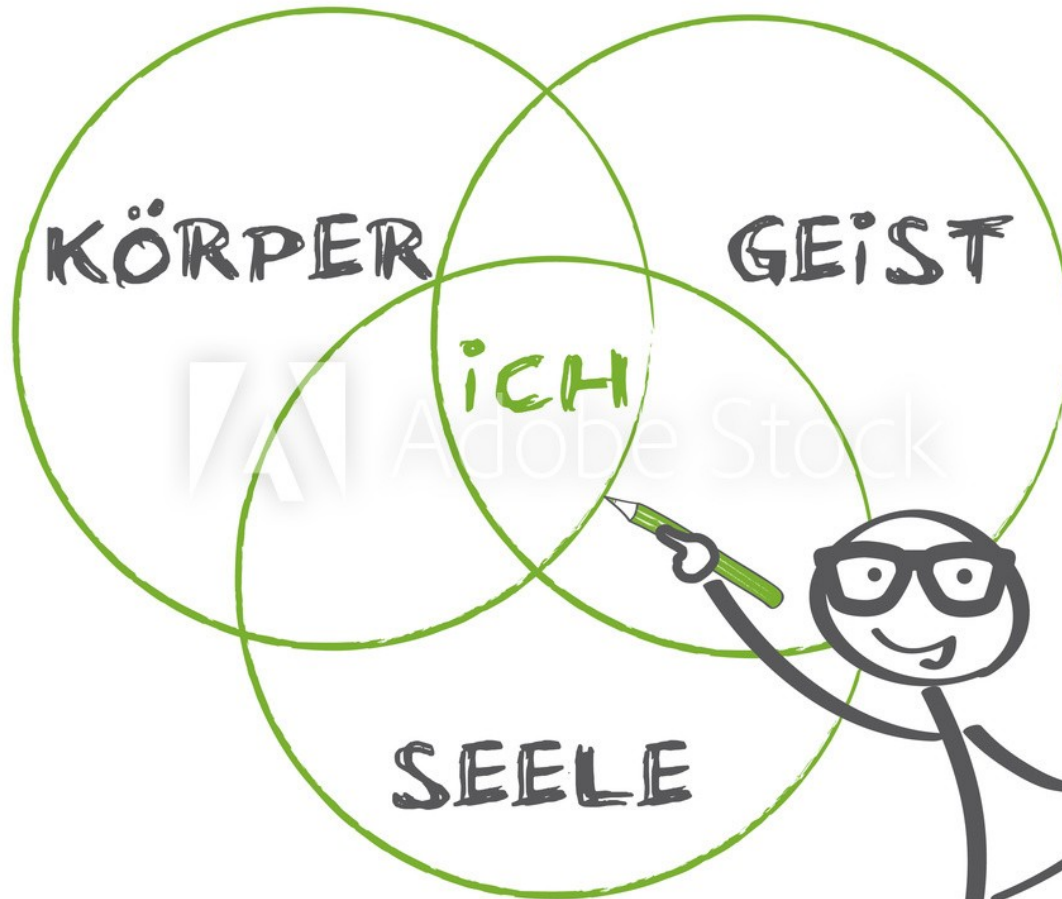
Du bist genau da, wo du sein sollst. Sei geduldig und bleib dran!

André Loibl



# Körper – Seele – Geist





Adobe Stock

