

STUDIENLEITFADEN GEGEN DIE ANGST

WOCHE 3

Tag 12 - Angst etwas zu verpassen

Salomon drang nach immer mehr aus Angst etwas zu verpassen ging so weit das er seinen eigenen Palast größer und schöner baute als den Tempel Gottes. Wann hast du das letzte mal darüber nachgedacht ob du zufrieden bist mit dem was du in deinem Leben hast? Bist du Zufrieden? Oder hast du Angst etwas zu verpassen?

Tag 13 - Todessehnsucht

Manchmal kann sich die Hoffnungslosigkeit in uns breit machen so wie bei Elia. Elia hatte so wenig Hoffnung das sich sein leben zum besseren wenden wird das er sterben wollte. Gott hat ihn zwar nicht von Jetzt auf gleich da rausgeholt. Aber er stärkte ihn mit Essen und trinken für seinen Weg heraus aus der Hoffnungslosigkeit. Gott hatte Pläne mit Elia die ihn schließlich am leben ließen. Und Elia setzte sich weiterhin für Gerechtigkeit ein und hatte einen Schüler (Elisa) der sein Nachfolger wurde.

(Wer mit Selbstmordgedanken zu kämpfen hat braucht professionelle Hilfe. Da reicht es nicht aus sich in Kleingruppen zu treffen. Aber Gemeinschaft und Freundschaft kann ein guter Anfang und Stabilisator sein. Wenn du Menschen in deiner Gruppe hast biete ihnen Hilfe unter vier Augen an.)

Tag 14 - Denn ich bin dein Gott

Jesaja prophezeite Hoffnung. Und das einem Volk das aus ihrem eigenen Land verschleppt worden war und im Exil lebte. Viele von ihnen gehörten inzwischen zu einer Generation die das Verheißene Land nicht kannten. Und Gott sagte ich halte meine versprechen.

Wann in deinem Leben hast du Gott als guten Gott erlebt? Fällt es dir leicht dich an diese gute Führung Gottes zu erinnern?

Tag 15 - Ich allein weiss, was ich mit euch vorhabe

Bei den Israeliten ist so einiges aus dem Ruder gelaufen. Sie hörten nicht auf die prophetischen Worte von Jeremia und landeten schließlich im Exil in Babylon. Jeremia gab ihnen Prophetische Worte der Hoffnung mit. Was machst du wenn alles aus dem ruder zu laufen scheint?

Helfen dir diese Worte aus Jeremia 29,11-14 vielleicht auch? (Hier könnt ihr die Verse auch zusammen lesen)

Tag 16

Die Bibel ist kein Buch von Leuten geschrieben die ein tolles glückliches Leben hatten. Sie alle kannten Trauer und Leid. So wie der Verfasser der Klagelieder. Was ihre Geschichten besonders macht ist das sie immer an der Hoffnung Gottes festgehalten hatten. Auch dann wenn ihre Welt in Trümmern lag. Was machst du wenn es dir schlecht geht? An wen wendest du dich in den dunkleren Zeiten deines Lebens? Was ist deine Quelle der Hoffnung?

HERAUSFORDERUNG

- Dankbarkeit ist der Schlüssel gegen die Angst etwas zu verpassen. Schreib dir doch eine Liste mit Dingen für die du Dankbar bist. Das könnte ein Ritual werden das du jeden Tag vor dem einschlafen machst.