

Gefühle...

und wie wir gut mit ihnen umgehen können – Teil 3

08.12.2024 / MV

Letztes Mal: **Warte:** Nicht aus den Emotionen heraus handeln

Lose: *Was fühle ich?*

Luege: *Warum fühle ich so?*

Heute: **Laufe: Aktiv werden!**

Hinter unseren negativen Emotionen stehen ungestillte Bedürfnisse

Angst Sicherheit, Schutz

Trauer Bindung, geliebt werden

Ekel (Scham) dazugehören, Beziehungen, Wertschätzung

Ärger Gerechtigkeit erleben

Vier Schritte zu „Laufe“

1. Lügen durch Wahrheit ersetzen (Joh 8,32)

2. Vergebung (Eph 4,32)

3. Konkrete Massnahmen (Mt 18,15)

- konkret aktiv werden
- gute Lösungen suchen
- nicht nach 1. Versuch aufgeben

+ Gebet (Phil 4,6-8) → verlorengangener Friede zurückschenken lassen

4. Bedürfnisse richtig stillen (3. Joh 2)

Wie bleiben wir fit an Geist, Seele und Leib?

- Gebet
- Bibellesen
- Sabbat
- Offline
- Gemeinschaft mit Gott und Menschen
- Erholung
- Sport
- Schlaf
- Ernährung
- Gesundes Arbeitspensum