

Text :

**Thema : Leiterpodcast 4
Unsere WIRKSAMKEIT im Leben stärken (Teil 3)**

Rückblick Leiterpodcast November

- Lerne die Kunst der Selbstmotivation
- Relaxe im Prinzip „Gott gibt das Wachstum“
- Fülle deine heutige Position aus
- Geniesse Gott
- Lerne zu kämpfen

Inhalt:

- Trage deiner Seele Sorge
- Lass es deinem Körper gut gehen

I. TRAGE DEINER SEELE SORGE

A.

- Als Christen legen wir besonderen Wert auf den durch Christus erneuerten Geist. Wichtig und zentral. Oft aber vernachlässigen wir den seelischen Bereich, der auch wichtig ist – Bereich unserer Gefühle und Gedanken
- Unsere Seele ist „der Sack, in dem wir Gutes und Schlechtes des Lebens sammeln“.
- Meist tun wir das unbewusst.
- Wenn wir stärker als sonst gereizt sind, ist das ein „Warnzeichen“.
- Die Seele soll unserem Geist dienen, nicht unser Geist und Körper unserer Seele
- Eine gesunde Seele kennt das Prinzip von „uusschnufe“ und „iischnufe“.

B. UUSSCHNUFE UND IISCHNUFE

1. UUSSCHNUFE

- Negatives, Böses muss immer wieder raus
- Vergebung leben (zu anderen, zu dir)
- Frust loslassen (Hab die grössten Erwartungen an JESUS!)
- Lerne, dich mit Misserfolgen zu versöhnen. Niemandem gelingt immer alles.
- Lerne, dich mit der Realität unerfüllter Träume zu versöhnen
- Lerne die Römer 8-Spannung auszuhalten

2. IISCHNUFE

- Trainiere deine Seele, das Gute zu sehen und dich daran zu erfreuen.
- Lerne Dankbarkeit – täglich.
- Plane täglich etwas ein, das deiner Seele gut tut.
- Wenn dich etwas plagt, suche das Gespräch – und versuche, nicht alles zu unterdrücken oder immer selbst zu lösen.
- Plane deine Ferien im voraus und arbeite so, dass du sie beziehen kannst.
- Plane Genussmomente im Alltag ein (Kaffee, Essen etc.).
- Setze anderen auch Grenzen (in Bezug auf deine Zeit, im Gespräch, im Umgang) – lass dir nicht ALLES gefallen.

C. Biblische Beispiele

1. Simeon und Hanna sind herrliche Beispiele einer gesunden Seele bis ins hohe Alter (Lukas 2,27ff): *Simeon ... war fromm und gottesfürchtig und wartete auf den Trost Israels, und der Heilige Geist war mit ihm. Und ihm war ein Wort zuteil geworden von dem Heiligen Geist, er solle den Tod nicht sehen, er habe denn zuvor den Christus des Herrn gesehen. Und er kam auf Anregen des Geistes in den Tempel.*
2. Lukas 2,36ff: *Und es war eine Prophetin, Hanna, ...; die war hochbetagt. Sie hatte sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt, nachdem sie geheiratet hatte, und war nun eine Witwe an die vierundachtzig Jahre; die wich nicht vom Tempel und diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht. Die trat auch hinzu zu derselben Stunde und pries Gott und redete von ihm zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten.*

3. Psalm 103,1-6

- Lobe den HERRN, meine Seele,
- und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
- der dir alle deine Sünde vergibt
- und heilet alle deine Gebrechen,
- der dein Leben vom Verderben erlöst,
- der dich krönnet mit Gnade und Barmherzigkeit,
- der deinen Mund fröhlich macht
- und du wieder jung wirst wie ein Adler.
- Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht allen, die Unrecht leiden.

II. LASS ES DEINEM KÖRPER GUT GEHEN

A.

- 1. Thessalonicher 5,23: *Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für die Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.*
- Paulus wies Timotheus an, seinem übersensiblen Magen Gutes zu tun (1. Timotheus 5,23).
- Wäre unser Leib nicht wichtig, gäbe es keine Auferstehung unseres Körpers.
- Grundsatz: Mein Körper soll mir dienen und meiner Lebensvision – nicht umgekehrt. Nicht alles kann ich beeinflussen, aber einen wichtigen Teil.
- Manche Menschen sind in ihrer Lebenswirkung eingeschränkt, weil sie den Körper nicht beachtet haben.
- Paulus sagte zwar: die körp. Übung wenig nütze. Auslegen in der damaligen Kultur: Paulus – ohne Auto, Flugzeug, Geher! 1000e von km!

- Ein gesunder Körper wirkt sich auch auf das seelische Wohlbefinden aus.
- BSE (☺) steht für
 - Bewegung (Einplanen ..., Gewohnheiten ...)
 - Schlaf (genügend, regelmässig)
 - Ernährung (ausgewogen)

B. Ernährung, Schlaf, Bewegung

1. Ernährung

- iss bewusst, nicht nebenher, und (Schokolade beim Arbeiten – 2 Zustände – ganz oder weg)
- genieße bewusst - du erhältst so ein gutes Mass
- nimm es als Geschenk Gottes für dein Leben
- finde heraus, was dir gut tut – lass anderes sein
- werde nie fanatisch, wenn es ums Essen geht – diskutiere NIE im Dienst mit Menschen über Vorstellungen
- Simple: an apple a day keeps the doctor away

2. Schlaf

- Grosser Mythos unter Leitern: 4-5h Schlafen würden reichen. Die meisten normalen brauchen über 7h um volle Leistung zu bringen
- Grösste Challenge: abends ins Bett zu gehen. Setz dir eine Zeit, kommunizier sie – „guter Check“ ob du zum Wort stehst
- Bete vor dem Schlafen, leg Sorgen zurück in die Hände des Vaters
- Wirklich entspannen (...) wenn nicht schlafen: steh auf und bete – und investiere die Zeit in der Nacht statt am Tag.

3. Bewegung

- nicht jeder ist ein Fitnessfreak – OK so!
- Fitness kann auch ein Götze werden
- Tempel des Hlg. Geistes
- Schulter 3x ausgereckt – Zeichen: du sitzt so viel – mach etwas für deine Kraft (Oberkörper) und Herz-Kreislauf (1x Fitness, 2 längere Jogging Runde pro Woche)
- Wissen: Stephen Hawking – sitzen zuviel. Langes Sitzen immer wieder durch Bewegung unterbrechen,

- Spaziergänge, Puls täglich 1x über 130 zu bringen (wenn keine Krankheiten vorliegen)

- Nike – Just do it -> Do it – if you love Jesus and yourself!

Zur Vertiefung:

1. Was hat dich besonders angesprochen?
2. Was nimmst du für dich mit?
3. Wie kannst du es dir immer wieder in Erinnerung rufen?