



## Smallgroup Unterlagen

### AMAZING SUNDAYS

„mit Kraft und Mut durchs neue Jahr - Teil 1“

10.01.2021 – Nathanael Rosemann

#### Einstieg

Wie hast du den Jahreswechsel verbracht?

Was hast du dir für 2021 vorgenommen – welchen Schritt willst du dieses Jahr im Glauben gehen?

#### THEMA: mit Kraft und Mut durchs neue Jahr

Eine „**semipermeable Membran**“ hat die Eigenschaft, dass sie bei Haut z.B. Schweiß nach außen trägt, unser Körperwasseranteil bleibt aber im Inneren – sie lässt Salben von außen nach innen einziehen, Regen hingegen perlt an ihr ab.

Im Alltag prasseln Einflüsse auf uns ein und beeinflussen unsere Gefühlswelt, Gedanken und Handlungen. Damit nicht alles, was wir erleben ungefiltert auf unseren Geist einwirkt, ist es sinnvoll sich die Eigenschaften dieser semipermeable Membran zu Nutzen zu machen.

Wenn unser Äußeres stärker ist als unser Inneres (alle Situationen dringen ungehindert zu uns durch) sind wir nur in der Lage auf Umstände zu reagieren.

Wenn unser Inneres stärker ist als die Umstände in denen wir stehen, können wir aktiv agieren und Freude, Hoffnung und Vision ausstrahlen.

„Von allen Seiten dringen Schwierigkeiten auf uns ein, und doch werden wir nicht erdrückt.

‘Oft` wissen wir nicht mehr weiter, und doch verzweifeln wir nicht. Wir werden verfolgt und sind doch nicht verlassen; wir werden zu Boden geworfen und kommen doch nicht um.“ 2.KORINTHER 4,8-9 (NGÜ)

>>DU KANNST NICHT ALLE UMSTÄNDE BESTIMMEN,  
ABER DU KANNST IMMER BESTIMMEN, WIE DU MIT DIESEN UMSTÄNDEN UMGEHST.<<

→ **Du bist selbst verantwortlich dafür, wie du auf diese Umstände reagierst – werde aktiv!**

„Mehr als alles, was man (sonst) bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm (entspringt) die Quelle des Lebens.“ SPRÜCHE 4;23 (ELB)

Beschütze dein Herz (deine Gedanken, Geist, Inneres) vor den äußeren Einflüssen. Erlaube den Umständen, Verletzungen, schlechte Erfahrungen etc. nicht sich einzunisten und Lügen zu säen. Diese Lügen hindern dich daran, das Gute zu sehen & zu empfangen, was unser Vater für dich bereithält.

„Ein Mensch ohne Selbstbeherrschung ist so schutzlos wie eine Stadt mit eingerissenen Mauern.“  
SPRÜCHE 25;28 (NL) → Risse sind lebensgefährlich für unser „Lebenshaus“

## Smallgroup Unterlagen

### Die 11 inneren EINSTELLUNGS-FREUNDE

Egal, was um dich herum NICHT möglich ist, du kannst immer ...

- |  |   |
|--|---|
| 1 näher zu Jesus kommen                | 7 Menschen für Gott gewinnen                  |
| 2 fokussiert auf sein Reich sein       | 8 Gemeinschaft aktiv gestalten                |
| 3 zu seiner Ehre leben                 | 9 mutige & klare nächste Schritte gehen       |
| 4 Freude bewahren – Nehemia 8;10       | 10 Vergangenheit, Schuld und Wunden loslassen |
| 5 den richtigen Dingen Priorität geben | 11 agiere mit Glaube, Hoffnung & Liebe        |
| 6 großzügig leben & anderen dienen     | 1.Kor 13;13 & Philipper 4;13                  |

„...weil ein ÜBERRAGENDER GEIST bei ihm gefunden wurde, dazu Verstand und Klugheit, Träume zu deuten, dunkle Rätsel zu erraten und Verschlungenes aufzulösen. Das ist Daniel, dem der König den Namen Beltschazar gab. So rufe man nun Daniel; der wird sagen, was es bedeutet.“ DANIEL 5;12 (LUT)

### Reflexion & Austausch

- wie reagierst du aktuell auf die Einschränkungen in deinem Leben? Wie nutzt du diese Lockdown Zeit für dich?
- Wie würdest du den Zustand deines Herzens beschreiben, wenn du auf das vergangene Jahr zurückblickst? Wie haben dich all die Maßnahmen und „nicht-machen-können“ Situationen beeinflusst?

### Action Step & Gebet

- bringt die Dinge, die euer Herz beschweren ans Kreuz (zu zweit oder als Gruppe) und ermutigt euch gegenseitig mit dem Vers: „Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ 2.TIMOTHEUS 1,7 NGÜ
- nehmt euch einzeln 5-10 Minuten Zeit und fragt Gott welche konkreten Schritte ihr zu diesen 11 Punkten gehen dürft (nehmt den ÜBERRAGENDEN GEIST, der euch geschenkt wurde, in Anspruch)
- tauscht euch mit einer Person über diese Punkte aus und plant sie in eure Woche ein