

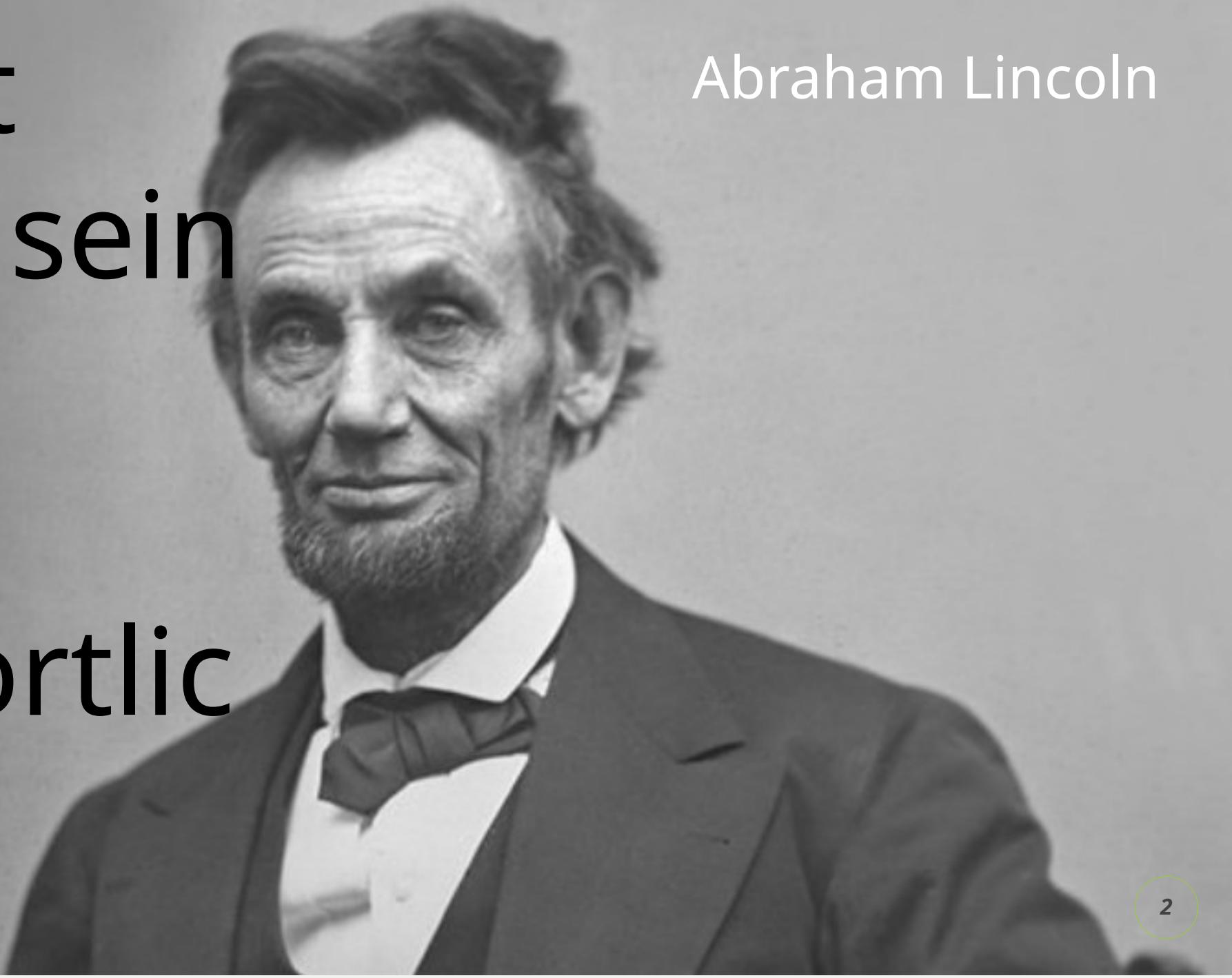
Predigtthema:

Mich selbst gesund leiten!

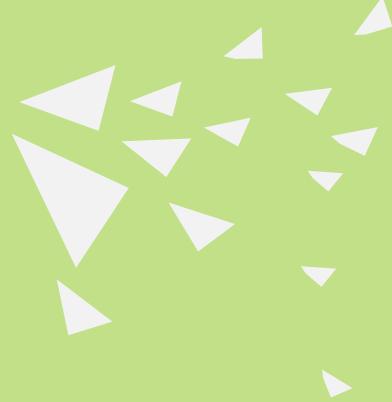
Hier steht Ihr Logo oder Name

“Ab 40 ist
jeder für sein
Gesicht
selbst
verantwortlic
h”.

Abraham Lincoln



Was mach mich, MENSCH, aus?



1. Thessalonicher 5,23:

Der Gott des Friedens **heilige euch**
durch und durch. Er schütze euren
Geist, eure **Seele** und euern **Körper**,
damit sie unversehrt sind, wenn Jesus
Christus, unser Herr, wiederkommt.

1. Apostelgeschichte 20,28:

Gebt Acht auf euch selbst und auf die ganze Herde, die Gemeinde Gottes,
zu deren Leitern euch der Heilige Geist eingesetzt hat. **Sorgt für sie als gute Hirten;** Gott hat sie ja durch das Blut seines eigenen Sohnes erworben.

Wie kann ich mich selbst gesund leiten?



1. SelbstKlärung:

- wer bin ich?
- was kann ich?
- wohin will ich?

→ Lebe dein Maß und vergleiche dich nicht mit anderen!

Wie kann ich mich selbst gesund leiten?



2. SelbstVerantwortung:

Frage: für was bin ich verantwortlich und für was nicht?

→ Ziel: übernimmt keine Verantwortung, die anderen gehört.

Wie kann ich mich selbst gesund leiten?



3. SelbstFürsorge:

→ Wir müssen lernen **unsere Bedürfnisse wahrzunehmen** und sie im gesunden Maß zu stillen.

Selbstfürsorge umfasst drei Bereiche:

1. Spiritualität

→ unsere Gottesbeziehung



Selbstfürsorge umfasst drei Bereiche:



2. Nährende Beziehungen

→ Freundschaften die uns auferbauen und nähren!

Selbstfürsorge umfasst drei Bereiche:

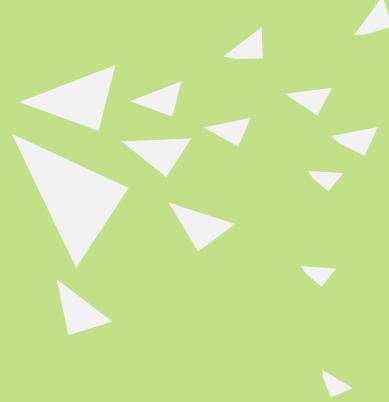
3. Vitalität

→ Ein gesunder & leistungsfähigen Körper!

Hier steht Ihr Logo oder Name

10

Selbstfürsorge umfasst drei Bereiche:



3. Vitalität kommt durch:

- Ausreichend Schlaf!
- Gesunde ausgewogene Ernährung
- Sport / Bewegung
- Natur / Stille
- Sabbat /Ruhe

Wer sich selbst gesund
leitet,
wir langfristig ein
bedeutsames Leben
haben!

Hier steht Ihr Logo oder Name