

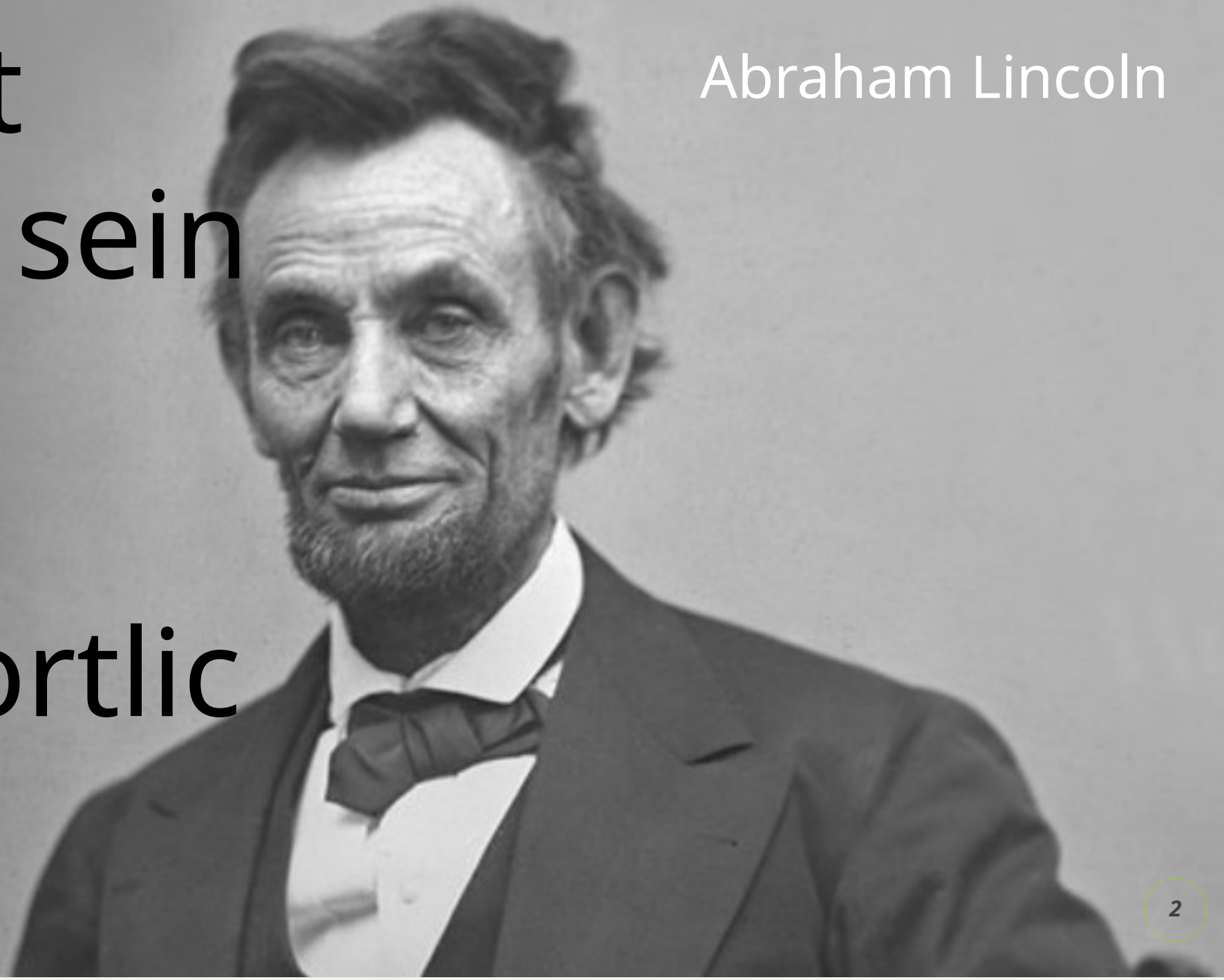
Predigtthema:

Mich selbst gesund leiten!



“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.**

Hier steht Ihr Logo oder Name



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 **aufbauen**
und **nähren**!



Selbstfürsorge umfasst drei Bereiche:

3. Vitalität

→ Ein **gesunder & leistungsfähigen**
Körper!



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!

