

# Grenzen

Lukas 10,38-42

## Auf den Punkt ●

Dr. Henry Cloud beschreibt Grenzen als die unsichtbaren Linien, die unseren persönlichen Raum und unsere Verantwortung abgrenzen und schützen. Diese Grenzen helfen uns, für das, was uns gehört, Verantwortung zu übernehmen – unsere Gefühle, Entscheidungen und Überzeugungen.

DU BIST NEU IM  
CGA? DU  
MÖCHTEST  
MEHR ÜBER  
DAS CGA  
ERFAHREN?


### Grenzen als Schutz und Freiheit

Stell dir deine Grenzen wie die Linien eines Grundstücks vor. Jeder von uns hat sein eigenes „Eigentum“, für das er verantwortlich ist, und wir sind frei, in diesem Raum Entscheidungen zu treffen. Die Herausforderung liegt darin, in Gemeinschaft mit anderen zu leben, ohne unsere Verantwortung abzugeben oder die Grenzen anderer zu überschreiten.


## Grenzen



[www.c-g-a.de](http://www.c-g-a.de)

@cg\_albershausen 

/gegocga 

/CGAlbershausen 

↓  
↓  
↓  
NEXT  
Steps

## **Die Bibel und Grenzen**

Das Beispiel von Maria und Marta (Lukas 10,38-42) zeigt, wie Jesus liebevoll, aber bestimmt eine Grenze setzt. Während Marta versucht, ihn durch Verpflichtungen und Schuldgefühle unter Druck zu setzen, bleibt Jesus in seiner Entscheidung standhaft und weist sie sanft darauf hin, dass Maria „das gute Teil“ gewählt hat. Jesus zeigt uns hier, wie wir „Nein“ sagen können, ohne dabei aus einer Opferhaltung heraus zu handeln oder andere zu manipulieren.

## **Grenzen im Alltag**

Gesunde Grenzen in der Familie, in der Ehe, unter Freunden und sogar am Arbeitsplatz bewahren uns vor emotionalem Stress und fördern respektvolle Beziehungen. Die Bibel lehrt uns, dass es wichtig ist, „Nein“ zu sagen, ohne dabei Schuldgefühle zu haben. Wir sind aufgerufen, unsere eigenen Lasten zu tragen und nicht die Verantwortung für die Probleme anderer zu übernehmen (Galater 6,5).

## **Wie setzt man Grenzen?**

1. Such Gott im Gebet und in seinem Wort.
2. Erkenne deine eigenen Grenzen.
3. Kommuniziere deine Grenzen klar und deutlich (Beispiel Jesus mit Maria und Marta)
4. Lerne „Nein“ zu sagen
5. Sei konsequent
6. Setze Grenzen in Liebe
7. Akzeptiere die Reaktion anderer
8. Vertraue darauf, dass Grenzen Gottes Wille für dich sind
9. Sei bereit, Grenzen anzupassen
10. Vergebung und Grenzen gehen Hand in Hand

## **Erneuere dein Denken mit dem Bibelves der Woche**

Schließlich ist jeder für sein eigenes Verhalten verantwortlich.

**Galater 6,5**