



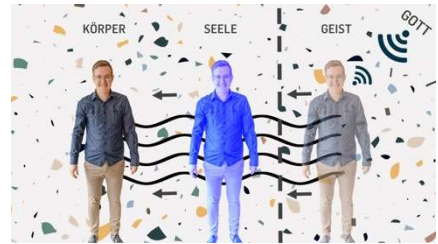
ICF BIELEFELD SMALLGROUP-PROGRAMM
Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

RECREATE vom 13.10.2019
»Body« von Désirée & Manuel Pohl

Psalm 139, 13-14 Hoffnung für Alle

»Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast Du mich gebildet. Herr, ich danke Dir dafür, dass Du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast. Großartig ist alles, was Du geschaffen hast – das erkenne ich!«

Es ist manchmal erschreckend, dass wir so etwas wertvolles wie unseren Körper mit so wenig Respekt behandeln. David spricht in dem Psalm 139 davon, dass er wunderbar und einzigartig geschaffen ist. Was für ihn klar war, ist für uns manchmal nicht so. Oder könntest Du das auch voller Überzeugung aussprechen? Wir sehen schnell den Mangel oder die unschönen Bereiche unseres Körpers, deswegen fällt es uns schwer sich selbst wirklich anzunehmen. Wenn ich aber meinen Körper vom Geist aus anfangs anzuschauen, kann ich Heilung und Versöhnung erleben und kann dann anfangen gut mit meinem Körper umzugehen.



2. Korinther 7, 1 Neues Leben

»Weil wir diese Zusagen haben, liebe Freunde, wollen wir uns von allem reinigen, was unserem Körper oder unserem Geist schaden könnte. Denn wir fürchten Gott, deshalb streben wir nach einem geheiligten Leben.«

Austausch und Vertiefung

Ladet den Heiligen Geist ganz bewusst ein, dass er euch hilft die nächsten Fragen ganz ehrlich zu beantworten. Seid dabei ehrlich und authentisch.

Body – was war

Matthäus 22, 37-39

»Du sollst den Herrn, Deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all Deinen Gedanken. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ein weiteres ist genauso wichtig: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.«

Körperannahme:

- Wenn Dein Körper reden könnte, worauf wäre er stolz? Was hat er schon geleistet und überstanden?
- Lobe Dich bis die Funken sprühen: Schreibt 5 Sätze über Euch auf, was Ihr besonders schön an Eurem Körper findet und teilt es mit den anderen.
- Was sind die Auswirkungen, wenn Du Deinen Körper nicht ganz annehmen kannst?

Bewegung, Ernährung & Erholung

- Welche Rolle spielt Bewegung, eine gesunde Ernährung und Erholung in Deinem Leben?

Body – was ist

1. Korinther 6, 19-20

»Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, der in euch lebt und euch von Gott geschenkt wurde? Ihr gehört nicht euch selbst, denn Gott hat einen hohen Preis für euch bezahlt. Deshalb ehrt Gott mit eurem Leib!«

Wenn Du Dir bewusstmachst, dass der Heilige Geist in Dir wohnt, würdest Du dann mit Dir so umgehen, wie Du es aktuell tust?

Körperannahme:

KIRCHE NEU ERLEBEN

© ICF Bielefeld e.V. | www.icf-bielefeld.de



ICF BIELEFELD SMALLGROUP-PROGRAMM

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

- In welcher körperlichen Verfassung bist Du aktuell?
- Welche Bereiche Deines Körpers findest Du unattraktiv und nicht schön?
- Welche Signale sendet Dir Dein Körper aktuell?

Bewegung, Ernährung & Erholung

- Wie fühlst Du Dich, nachdem Du Dir Zeit genommen hast, Dich ausreichend zu bewegen?
- Wie ist Dein aktuelles Essverhalten? (bezogen auch auf: Zucker, Kaffee, Milchprodukte, Wasserkonsum)
- Wann und wie planst Du Ruhezeiten ein?
- Was sind für Dich Orte zum Kraftschöpfen?
- Bei welcher Beschäftigung kannst Du entspannen?

Body – was wird

Körperannahme:

- Schreibe auf, wie Dein Leben in fünf Jahren aussehen könnte, wenn Du Dich ab heute gesund verhältst und Dich gut um Dich kümmerst.
- Mit welchen Körperteilen solltest Du Dich versöhnen und sie annehmen?

Bewegung, Ernährung & Erholung

Tatsächlich kannst Du dadurch, dass Du »so tust als ob« echte Gefühle erzeugen. Wenn Du bewusst lächelst, bis es sich in echtes Lächeln verwandelt, signalisiert der Augenringmuskel dem Gehirn gute Laune – und sie kommt. Lachen lockert den Kiefer und wirkt gegen körperliche und seelische Verbissenheit. Lachen löst Blockaden, baut Stress ab und bringt Herz und Kreislaufsystem in Schwung.

- Wie zufrieden bist Du mit Deiner Lachquote?
- Wie oft lachst Du am Tag?
- Wieviel Erholung/ Schlaf brauchst Du, damit Du erholt und fit bist?
- Wie möchtest Du Dich ernähren? Worauf möchtest Du künftig achten?
- Wieviel Bewegung möchtest Du Deinem Körper wöchentlich geben?

Hebräer 12,1

»Da wir von so vielen Zeugen umgeben sind, die ein Leben durch den Glauben geführt haben, wollen wir jede Last ablegen, die uns behindert, besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind.«

ACTIONSTEP:

Versöhnt Euch mit Eurem Körper und tauscht am Kreuz Ablehnung gegen Liebe für die einzelnen Körperteile ein.

Schreibt einen konkreten Next Step auf, den ihr umsetzen werdet und fragt einander in den nächsten Wochen danach bzw. erinnert Euch daran!

Infos:

- 19. Oktober 2019 – Leadersday
- 10. November – Stärken - Sonntag
- 29. November – Mike Müllerbauer - Konzert
- 14-15. Dezember – CHRISTMAS EXPERIENCE 2019