

Material für Gesprächskreise und zur Nachbetrachtung (017)

Reihe: Impulse für heile Beziehungen

Thema: Heile Beziehung zu mir selbst

Fragen zum Weiterdenken / zur persönlichen Reflexion zum Thema

Jesus fordert uns auf, unsere Mitmenschen zu lieben *wie uns selbst* (vgl. Mt 22,39).

- Was bedeutet es, uns selbst zu lieben und uns um eine „gute/heile Beziehung zu uns selbst“ zu kümmern?
- Was tust du aktiv dafür, dass du eine heile Beziehung zu dir selbst hast?

Beispiel: Paulus als jemand, der sich mit seiner Vergangenheit auseinandersetzen musste

1. Eine heile Beziehung zu meiner Vergangenheit

- Lies Philipper 3,5-6; Wie würde deine Zusammenfassung über dein Leben lauten?
- Wer hatte Einfluss auf dein Leben? Was davon war gut/hilfreich, was war weniger gut/nicht hilfreich auf deinem weiteren Lebensweg?

2. Eine heile Beziehung zu meinen Entscheidungen in der Vergangenheit

1. Korinther 15,9

- Gibt es eine Entscheidung, die du in der Vergangenheit getroffen hast, mit der du selbst noch Frieden schließen musst?
- Entscheidungen lassen sich nicht rückgängig machen. Aber vielleicht gibt es eine „symbolische Handlung“, die dir helfen könnte, eine falsche Entscheidung loszulassen?
- Gibt es Menschen, die von einer deiner Entscheidungen negativ beeinflusst worden sind? Was für einen Umgang hast du mit ihnen gefunden?

3. Eine heile Beziehung zu dem, wie ich bin

2. Korinther 12, 7-10

- Welche Eigenschaften an dir wertschätzt du?
- Gibt es Eigenschaften an dir, die dir selbst Mühe bereiten?
- Mit welchen Lebensumständen möchtest du gerne einen besseren Umgang finden als aktuell? (z.B. Krankheit, Beziehungsstatus, etc.)



„Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst.“

Zurück zum Anfang: Jesus fordert uns auf, unseren Mitmenschen ebenso liebend zu begegnen wie uns selbst;

- Wo funktioniert das bei dir ganz gut?
- Wo könntest du noch nachbessern?

Hier ein paar Beispiele: Fehlertoleranz, sich etwas gönnen, großzügig sein, nicht verurteilen, sich etwas Gutes tun, ein Lächeln schenken, ...

Fragen

Kontakt: Anthea Roth, Mail: anthea.roth@moencheberg.de