

AUF DEM WEG ZU EINEM AUSGEWOGENEN LEBENSSTIL

1. Gesunde Vorstellungen über mich selbst und den Sinn des Lebens haben

- Meine Identität: Wer bin ich?
- Der Sinn meines Lebens: Wofür lebe ich?

Ich bin wertvoll in Gottes Augen:

- Von Gott geschaffen
- Von Gott geliebt
- Von Gott erlöst

Der Sinn meines Lebens:

- Leben in der Beziehung und Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott

2. Gesunde Einstellungen und gesundes Denken erlernen

- grundsätzliche Änderung des Denkens, wo nötig
- (schmerzhaft) Entscheidungen treffen
- mein Denken durchleuchten / von Gott durchleuchten lassen (Ps. 26,2; 139,23)
- lernen, „Nein“ zu sagen
- eine gesunde Ausgewogenheit zwischen Verantwortung einerseits und Gelassenheit andererseits lernen
- Was will Gott für mich?
- realistische Ziele setzen
- sich abgrenzen können

3. Gesundheitsgefährdende Strukturen und Verhaltensweisen in dem belastenden Lebensumfeld verändern

- Umstrukturierung von Arbeitsabläufen
- Selbstorganisation, Zeitmanagement
- Arbeiten bewusster in Ruhe und ohne Druck ausführen
- Grenzen setzen
- Entschleunigung
- Abbau von Reizen und Stressoren
- (falls nötig) Wechsel des Arbeitsumfeldes

4. Das Leben als Christ durchdenken und ordnen

- das geistliche Leben vor Gott durchdenken (Ps. 26,2; 139,23)
- bekennen und Gottes Vergebung empfangen, wo falsche Lebensprioritäten, Einstellungen oder Verhaltensweisen sind (1Joh. 1,9)
- Lesen der Bibel, damit Gott zu mir redet
- Veränderung des Charakters

5. Die eigenen Aufgaben mit Gottes Hilfe ordnen und neu finden

- neues Fragen nach Gottes Willen
- das übernehmen, was Gott für mich will
- Weniger kann Mehr sein

6. Ausgewogene Work-Life-Balance schaffen

- Gleichgewicht der verschiedenen Lebensbereiche
- Hobby als Ausgleich
- Beziehungen pflegen
- bewusste Zeiten für Regeneration, Erholung, Entspannung
- bewusste Zeiten der Stille (Auszeiten) einbauen
- Zeit mit Gott als wertvolle Zeit
- Zeiten für andere und Zeiten für mich selbst
- gesunde Lebensformen (regelmäßige Bewegung, gesundes Essen, ausreichender Schlaf)

7. Warnsignale beachten und einen gesunden Lebensstil beibehalten

- Warnsignale zeigen, wenn es zu viel ist
- „Narben“ und Rückfallrisiko bleiben

8. Gesunde Strukturen und Atmosphäre in der Gemeinde schaffen

- Fürsorge für einen ausgewogenen, gesunden geistlichen Lebensstil der Gemeindeglieder (Lk. 10,41-42)
- Wachen über die „Seelen“ der Gläubigen – eine Aufgabe der Ältesten (Hebr. 13,17)
- Früherkennung: aufeinander Achthaben (Hebr. 10,24a)
- Hilfestellung im Hinblick auf ärztliche Behandlung (Mut machen, begleiten)
- Mittragen, Mitleiden und anhaltendes Gebet (Gal. 6,2; Jak. 5,16)
- qualifizierte seelsorgerliche Begleitung
- eine Atmosphäre der Liebe, des Vertrauens und der Geborgenheit in der Gemeinde schaffen