

@MY GOD



„Mein Frust“ by Danny

Einstieg (ganze Gruppe)

Heute Abend geht es unserem Frust an den Kragen.

- Lasst kurz Raum, um einander Zeugnis zu geben, über was ihr diese Woche mit Gott erlebt habt.
- Im *Psalm 101* lesen wir von dem aufrichtigen Wandel Davids. Seine Entschlossenheit sich an das Gute und Fromme zu halten ist vorbildlich. Lest diesen Psalm als Einstieg.
- Betet für die smallgroup-Zeit, eure Anliegen und dass Gott heute zu euch spricht.

I. FRUSTRATION

- Definition: (*lat. frusta = vergeblich*) ist eine Wunschversagung. Frustration entsteht durch Ohnmacht (Differenz zw. Wunsch & objektiven Möglichkeiten) oder durch Nichterreichen eines gesteckten Zieles aus inneren (Selbstüberschätzung) oder äusseren Gründen (Versagen der Wünsche) durch andere oder sich selbst.
- Überlegt kurz für euch selbst: Wann, wo und warum seid ihr frustriert? Kommt euch eine bestimmte Situation in den Sinn? Was frustriert euch?

-
- Frustration entsteht...
 - ...aus dem Nichts!
 - ...durch erlebte Ungerechtigkeit!
 - ...bei Verlust!
 - ...durch ein nicht erreichtes Ziel!
 - ...durch Umstände!

Kreuze an, was bei dir am Meisten zutrifft.

- Tauscht euch anschliessend zu zweit oder in kleinen Gruppen aus.

II. 4 ungöttliche Gesinnungen

Geht zusammen die vier schlechten Gesinnungen durch, lest die Bibelstellen und notiert euch eure Gedanken dazu. Diese vier Gesinnungen stellen vier negative Wege dar mit Frustration umzugehen.

1. Jammern *Matthäus 20,11-12*

Ich sehe oft und schnell das Negative. Ich gebe dem Negativen viel Raum in meinen Worten und Gedanken.

2. Selbstmitleid *4.Mose 11,11-12*

Ich nehme immer wieder die Opferrolle an. Ich bemitleide mich gerne selber.

3. Zynismus *Prediger 1,2-3/9*

Ich habe aufgegeben und setze mich nicht mehr von Herzen ein.

4. Perfektionismus *Sprüche 27,16 / Sprüche 21,19*

Ich genüge nie ganz. Ich habe immer noch etwas zu bemängeln. Ich bin nie ganz zufrieden mit anderen oder mir selbst.

III. 4 göttliche Gesinnungen

Schaut euch nun weiter die vier göttliche Gesinnungen dazu an. Seid sensibel auf die Stimme Gottes. Vielleicht möchte Er durch einen der Punkte in euer Leben sprechen.

1. Gib zu, dass du Probleme hast! *Sprüche 28,13*

Sünde, Fehler, Fehlverhalten oder Schuld zuzugeben macht frei! Wenn wir unsere Unzulänglichkeit auf den Tisch legen, dann deckt Gott sie mit Seiner Gnade zu und hilft mit Seiner Kraft und Weisheit auf.

2. Übernimm Verantwortung für dein Leben! *Sprüche 19,3*

Wir haben in erster Linie die Verantwortung unser eigenes Leben in Ordnung zu bringen. Dort, wo wir anstehen, können nur wir Veränderung bewirken, indem wir Verantwortung übernehmen.

3. Entdecke die Handschrift Gottes! *1.Thessalonicher 5,18*

Wir sollen nicht klagen und uns beschweren, denn damit hinterfragen wir die Weisheit Gottes, wir zweifeln an der Fürsorge Gottes und wir vergessen die Gnade, die Gott über unser Leben hat. *Philipper 4,11*: lerne Zufriedenheit und vertraue Gott, dass Er es gut meint mit dir!

4. Lerne positiv zu reden! *Philipper 2,14-15*

Durch positives Reden machen wir wahrhaftig einen Unterschied in dieser Welt. *Epheser 4,29*: Du ermutigst andere durch positives Reden!

Tauscht eure Gedanken und Notizen in kleinen Gruppen aus. Was hat euch besonders angesprochen? Wo ist es dran Busse zu tun? Welchen Punkt möchtest du in Angriff nehmen? Ermutigt euch konkret Schritte anzupacken.

Abschluss

Betet und segnet einander, damit ihr immer mehr die ungöttliche Gesinnung durch die Göttliche ersetzt. Ich wünsche euch eine gesegnete Woche! Ihr seid das Licht und Salz der Welt, lasst dies die Welt erfahren.

Reminder: Teil dich mit auf mygod.zwaenzger.ch.