**P R E D I G T N A C H B E S P R E C H U N G**

**Ich bin Lea! – auf der Suche nach meinem Selbstwert**

Günther Buchetmann | 27.08.2023

*Lest nochmal die Geschichte von Jakob und seiner Familie in der Bibel, zumindest 1.Mose 29,1,-30,24*

Die sog. Erzväter- besser Erzelterngeschichte der Bibel umfasst den Abschnitt 1. Mose 12- 50. Das wäre vllt wieder mal eine Idee für das persönliche Bibelstudium ;)

**1. Welche Aspekte –abgesehen vom Thema Selbstwert- entdeckt ihr noch im o.g. Bibeltext. Tauscht euch darüber aus.**

**2. Holt euch nochmal die Situation von Lea vor Augen**

**2.1 Was spricht dich dabei besonders an?**

 **Sprecht darüber, was Selbstwert für jede/n von euch heißt. Erarbeitet die Unterschiede**

**2.2 Warum ist ein stabiler Selbstwert so wichtig?**

**2.3 Was bedeutet, unser Selbstwert entsteht im Spiegel der anderen?**



2.4 Was haltet ihr davon, den Selbstwert selber zu stärken? Wie machst du das konkret?

2.5 Was trägst du bei, damit deine Mitmenschen einen stärkeren Selbstwert entwickeln?

2.6 Was bedeutet ein gesundes Selbstbewusstsein zu haben?

2.7 Erörtert den Unterschied der Selbstwertsteigerung über die Anerkennung von Sein und Leistung

2.8 Was haltet ihr von der Idee, dass ein von Gott erzeugter Grundwasserspiegel des Selbstwertes ein guter Schutz gegen „das Auslaufen“ ist?

3. Die 4-Wochen-Challenge

* Bibelvers: *Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt es sehr wohl.* Ps. 139,14
* Auf Kärtchen schreiben. Auswendig lernen. Tgl 5 Minuten für die Challenge reservieren.
* Ruhiger Ort. Zu mir kommen, z.B. durch bewusstes atmen
* Teile des Bibelverses nach Innen „gluckern“ lassen. Nicht nur rein kognitiv darüber nachdenken.
* Wie wirkt es, wenn ich diese Worte in mich wie lebendiges Wasser hinein lasse? Nachspüren
* Zeit lassen
* Mehrmals wiederholen. In 5 Minuten kann das ziemlich häufig geschehen.
* Eine gute Idee wäre noch, das Erlebte aufzuschreiben
* Vllt könnt ihr euch in den 4 Wochen über eure Erfahrungen austauschen