



## Gruppenprogramm ICF Wien, Sonntag 20.06.21

### Emotionen mit René Schubert: Wie komme ich aus negativen Emotionen heraus?



**2. Ice Breaker-Fragen:** Was hast du erlebt bei der Umsetzung deines „Next Step“ von letzter Woche? **und/oder:** Verfolgst du momentan die EM?

**3. Predigtzusammenfassung** (review: <https://www.youtube.com/watch?v=3RDEorGW1j0>):

**Starke Emotionen** sind wie Flugpiraten, die völlig **ungeplant** in einer scheinbar sicheren Situation die **Kontrolle übernehmen**. Emotionen lassen uns Dinge tun, die wir so nicht geplant hatten. Um **frei zu werden**, musst du dich zuallererst **deinen Emotionen stellen** und ehrlich werden (Röm 12,3). Schau dir genau an, welcher Pirat die Kontrolle übernimmt, gib ihm einen Namen (Überforderung, Angst, Hass, Neid, Zorn, Lust, Opfergefühle...). Im zweiten Schritt liegt es nun an dir, die **Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen**. Wir müssen diese Emotionen nicht einfach zulassen und akzeptieren, sondern wir können uns ändern (Röm 12,2). Wir müssen nicht den anderen die Schuld für unsere Gefühle geben, sondern dürfen den Blick auf uns selbst richten. Emotionen sind die Motoren unseres Handelns. Um sie zu kontrollieren und das Leben zu meistern, hat Gott uns einen Rahmen gesteckt. In den **10 Geboten** finden wir Anleitung dazu, was wir nicht tun sollen, obwohl wir eigentlich so handeln wollen würden. Als Christ bist du **frei eine andere Handlung zu setzen**. Und doch ist es gleichzeitig auch so, dass wir als Menschen immer wieder und unser Leben lang an unsere Grenzen stoßen. Deshalb dürfen wir unsere **Unzulänglichkeit annehmen** und Gott um Hilfe bitten (Mt 5,3). Er ist derjenige, der Wunder schenkt und dich wirklich von Grund auf verändern kann.

#### 4. Reflexionsfragen und mein persönlicher Next Step:

- ❖ Von welcher Emotion lässt du dich immer wieder übermannen? Wie schaut das konkret aus? Wie verhältst du dich dann?
- ❖ Findet zusammen zu jedem der 10 Gebote eine passende Emotion, die uns dazu verleiten möchte, das Gesetz zu brechen.
- ❖ Was fällt dir am schwersten?
- ❖ Was tust du, wenn dir bewusst wird, dass Emotionen dich im Griff haben? Was ist deine Exit-Strategie?
- ❖ Halte dir vor dem inneren Auge eine Situation vor, in der du dich von deinen negativen Emotionen übermannen hast lassen. Versuche dir vorzustellen, wie Jesus an deiner Stelle agiert hätte. Wie verändert sich dadurch die gesamte Situation?
- ❖ Was sind deine Top-Tipps für den Umgang mit starken Emotionen, damit sie nicht die Kontrolle über unser Handeln übernehmen?
- ❖ Was ist dein Next Step, den du bis zum nächsten Treffen umsetzen willst? Tauscht darüber aus.

#### 5. Infos aus dem ICF – alle Infos und teilweise mit Anmeldung unter [www.icf-wien.at](http://www.icf-wien.at):

Aufgrund von Corona müssen wir derzeit flexibel und kurzfristig planen und entscheiden. Alle Infos bekommst du vorrangig über unseren Telegram ICF Cannel!