

Sicher im Sturm

Biblische Strategien zur Überwindung von Ängsten

Studienanleitung & Rechenschaftsplan

Dies ist ein Begleiter zu dem Buch *Sicher im Sturm: Biblische Strategien zur Überwindung von Ängsten*. Es dient dazu, dir bei deinem persönlichen Studium, bei der Seelsorge oder der Jüngerschaft unter die Arme zu greifen. Es eignet sich auch dazu, eine Kleingruppe bzw. einen Hauskreis beim Studium von *Sicher im Sturm* zu begleiten. Die Erlaubnis für das Anfertigen von Kopien und die Weitergabe nach Bedarf ist hiermit grundsätzlich erteilt.

Weitere Titel der Serie Biblische Strategien sowie deren Arbeitshilfen findest du unter:

www.biblischestrategien.de



SESSION 1

Datum _____

Lektion: Einstieg ins Thema

Lies die Seiten 5–8 und 59. Mache dich kurz mit den praktischen Vorschlägen vertraut (S. 101–102)

Fragen zur Diskussion

- Donner, Blitz und dunkle Wolken sind die Elemente eines Unwetters. Nimm dir einen Augenblick Zeit und erwäge Folgendes: Durch welche Elemente (in welcher Hinsicht) kommen Angst und Sorge in deinem Leben zum Ausdruck?
- Welche Begriffe würdest du verwenden, um die Angst und Sorge in deinem Leben zu beschreiben?

Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Beginne mit dem täglichen Bibelleseplan (S. 112).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine Wahrheit oder eine Verheißung aus (S. 114–116) und beginne mit dem Auswendiglernen dieses Abschnitts.
- Gebet: Verwende das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–104).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 9–20 und erwäge Folgendes:
 - Worüber scheinst du in deinem Leben keine Kontrolle zu haben?
 - Fällt es dir manchmal schwer, der Bibel Glauben zu schenken? Warum? Erinnerst du dich an ein Beispiel, wo es dir schwergefallen ist?
 - Deckt sich unser Wunsch hinsichtlich der Belastung (d. h. das Wegnehmen der Ängste bzw. deren Erleichterung) immer mit dem Willen Gottes für uns? Wie sollten wir beten in Bezug auf die Dinge, die uns belasten?

SESSION 2

Datum _____

Lektion: Das erste Prinzip: Glaube (S. 9–20)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 112). Schlage 3–5 der *Abschnitte des Trostes/Psalmen für die Beängstigten und Besorgten* nach und markiere sie (S. 111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder Verheißung aus (S. 114–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole den bereits auswendiggelernten Abschnitt.
- Gebet: Verwende weiterhin das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–104). Suche dir mehrere der Namen Gottes (S. 109–110) heraus und danke Gott für die Wahrheit, die sie über ihn kommunizieren.
- Nachsinnen: Lies die Seiten 21–44 und erwäge Folgendes:
 - Warum scheint es unmöglich zu sein, dem Befehl »sorget euch nicht« zu gehorchen? Was steht deinem Gehorsam gegenüber Gott im Wege?
 - Worauf musst du dein Denken beim nächsten Mal konzentrieren, wenn du von einer Last überwältigt wirst? Welche Bibelabschnitte könnten da eine Hilfe sein?
 - Wenn du den Eindruck hast, dass dein Anliegen für Gott zu klein oder zu belanglos ist, was ist dann wohl die Informationsquelle deiner Gedanken? Hast du jemals den Eindruck, dass dein Problem zu groß oder zu komplex ist, als dass Gott damit umgehen könnte? Was informiert deine Gedanken in solch einem Fall?
 - Wenn du – gemäß deiner Gebetsgewohnheit – den prozentualen Anteil von Flehen, Danksagung und Anliegen einschätzen solltest, wie sähe das aus?

SESSION 3

Datum _____

Lektion: Das zweite Prinzip: Veränderung – Teil 1 (S. 21–44)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 112). Schlage 3–5 der *Abschnitte des Trostes/Psalmen für die Beängstigten und Besorgten* nach und markiere sie (S. 111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder Verheißung aus (S. 114–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Verwende weiterhin das 10-minütige Gebetsmuster (S. 103–104). Suche dir erneut mehrere der Namen Gottes (S. 109–110) heraus und danke Gott für die Wahrheit, die sie über ihn kommunizieren.
- Nachsinnen: Lies die Seiten 44–54 und erwäge Folgendes:
 - Nimm dir täglich Zeit, um zehn Dinge niederzuschreiben, für die du dankbar bist. Vermeide dabei Wiederholungen. Halte dieses Muster eine Woche lang bei (oder einen Monat, falls es sich um eine große Herausforderung handeln sollte).
 - Inwiefern könnte es dir gelingen, dich von der Sorge weg und hin zur Abhängigkeit zu bewegen? Was muss sich in deinem Denken, deiner Einstellung und deinem Handeln ändern?
 - Denkst du auf eine verantwortungsvolle Weise? Inwiefern solltest du noch verantwortungsvoller sein? Wie gedenkst du, größere Verantwortung zu übernehmen?

SESSION 4

Datum _____

Lektion: Das zweite Prinzip: Veränderung – Teil 2 (S. 44–54)

Lies auch die Seiten 117–120 durch. Wende das Stoppschild und die Gedankenfilter an, um deinen Gedankenprozess zu überprüfen.

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 112). Schlage 3–5 der *Abschnitte des Trostes/Psalmen für die Beängstigten und Besorgten* nach und markiere sie (S. 111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder Verheißung aus (S. 114–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Verwende das *Lied des Vertrauens* und gliedere deine Gebetszeit um diese vier Hauptgedanken (S. 105–108).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 55–68 und erwäge Folgendes:
 - *Was könnte Gott inmitten der Angelegenheit, die dich mit Angst und Sorge belastet, mehr für dich wollen, als die bloße Erleichterung von diesen Ängsten und Sorgen? Welchen Charakterzug möchte er womöglich in dir entwickeln?*
 - *Welcher der vier Aspekte, zu denen uns David aufruft (dem HERRN vertrauen, deine Lust an ihm haben, ihm deinen Weg anzubefehlen und stille sein), fällt dir am leichtesten? Welcher fällt dir am schwersten? Warum?*
 - *Zähle zehn Dinge auf, die dir in deiner Beziehung mit Gott Freude bereiten sollten trotz (oder im Gegensatz zu) deiner Angst und Sorge.*

SESSION 5

Datum _____

Lektion: Das dritte Prinzip: Verlangen (S. 55–68)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Setze den täglichen Bibelleseplan fort (S. 112) oder erwäge deinen eigenen Bibelleseplan. Schlage 3–5 der *Abschnitte des Trostes/Psalmen für die Beängstigten und Besorgten* nach und markiere sie (S. 111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder Verheißung aus (S. 114–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Verwende das Dreiecksdiagramm und gliedere deine Anbetungszeit um diese drei Eigenschaften Gottes (S. 121).
- Nachsinnen: Lies die Seiten 69–83 und erwäge Folgendes:
 - Wie kannst du trotz deiner Ängste und Sorgen eine ewige Perspektive bewahren?
 - Woraus besteht dein »tägliches Brot«? Sorgst du dich um Dinge, die sich deutlich außerhalb der Versorgung Gottes befinden?
 - Wenn Gott es auf deine Heiligung (und nicht auf deinen Trost) abzielt, was könnte er dann in dir durch die Lasten, die du herumschleppst, bewerkstelligen wollen?

SESSION 6

Datum _____

Lektion: Tu das, was Jesus getan hat (S. 69–83)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Session.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

In Vorbereitung auf die nächste Session

- Bibellese: Setze den persönlichen Bibelleseplan fort. Schlage 3–5 der nach und markiere sie (S. 111).
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir eine neue Wahrheit oder Verheißung aus (S. 114–116). Lerne den neuen Abschnitt auswendig und wiederhole die bereits auswendiggelernten Abschnitte.
- Gebet: Führe deine Gebetszeit fort.
- Nachsinnen: Lies die Seiten 85–100 und 122–127 und erwäge Folgendes:
 - Was bereust du in Bezug auf die Vergangenheit bzw. welche Ängste hast du in Bezug auf die Zukunft?
 - Inwiefern kann das Evangelium deine Denkweise hinsichtlich deines Anliegens erlösen (im Gegensatz dazu, wie es zum Anliegen wurde)?
 - Inwiefern kannst du gegenüber Gott dein Vertrauen zum Ausdruck bringen (und dadurch deine sorgenvollen Gedanken bezüglich der Zukunft ersetzen)?
 - Zähle im Zusammenhang mit deiner Last jeweils einen positiven Aspekt in Verbindung mit den acht Qualitäten auf, die in Philipper 4,8 zum Ausdruck kommen.

SESSION 7

Datum _____

Lektion: Folge, wie der Geist dich führt (S. 85–100 und 122–127)

- (1) Besprecht eure Antworten auf die Hausaufgabenfragen von der vorherigen Woche.
- (2) Tauscht euch aus in Bezug auf Erfolge oder Misserfolge bei der Anwendung der Wahrheiten, die ihr lernt.

Obwohl es sich hierbei um die letzte Session handelt, sollte dies nicht das Ende der täglichen Angewohnheiten sein, die du dir angewöhnt hast und die auf Wachstum abzielen. Du darfst weiterhin in der Gnade und in der Erkenntnis des Herrn Jesus wachsen (2Pet 3,18).

- Bibellese: Folge weiterhin einem täglichen Bibelleseplan.
- Auswendiglernen der Schrift: Suche dir Abschnitte heraus, die Themen ansprechen, die für dich einen Problembereich darstellen, und setze das bisherige Muster des Auswendiglernens fort.
- Gebet: Vertiefe deine Gebetszeit und baue sie weiter aus.
- Nachsinnen: Erwäge, täglich 15 Minuten damit zu verbringen, ein Buch über geistliches Wachstum zu lesen, um deine tägliche Bibellese zu ergänzen.