

Heft 3 *Dankbarkeit und Zufriedenheit*

# Woche 1: Zufrieden sein

## 1. Ankommen und Einleitung

- Begrüßung und Gebet
- Gebet
- Erfahrungen & Gebetsanliegen
  - o Falls Gebetsanliegen genannt werden – ev. Gebetsgemeinschaft in kleinen Gruppen
- **Hinführung zum Thema**
  - o Unsere Welt und unser Wirtschaftssystem ist auf Konsum ausgelegt und davon abhängig. Wer mit seiner jetzigen Situation, seinem materiellen Reichtum so zufrieden ist, dass er nicht nach mehr strebt, passt nicht ins System.
    - Wie kannst du in einer Konsumkultur Zufriedenheit spüren?
    - Was führt dazu, dass Mensch trotz ihrer vergleichsweise guten wirtschaftlichen Lage unzufrieden werden?

## 2. Gemeinsames Bibellesen

Gemeinsames Lesen des Textes **Psalms 23,1-6** in mehreren Übersetzungen

- o Gibt es interessante Unterschiede zwischen den einzelnen Übersetzungen?
- o Welche Beobachtungen im Text mache ich? -> auf Flipchart markieren – siehe auch Hinweise auf S. 7
- o Fragen aus der Gruppe notieren, mit den Fragen von S. 7 ergänzen und gemeinsam beantworten

## 3. Persönliche Reflexion & Austausch in Gruppen

Fragen aus der Lektion aus dem Bereich **anwenden** (S. 8)

- Kleingruppen (2 oder 3 Personen), die sich über die Anwendungsfragen austauschen
- Zusammentragen der Gruppengespräche im Plenum

Was hast du in der letzten Woche (oder davor) ausprobiert (Aufgaben aus dem Bereich **einüben** der letzten Wochen)? Welche Erfahrungen möchtest du mit den anderen teilen?

- ➔ Du kannst diese praktischen Anwendungsfrage auch an den Anfang des Bibelgesprächs stellen)

## 4. Vertiefung & Persönliche Anwendung

Lies zusammen einige Texte aus **vernetzen** (S. 11)

- **Prediger 6,9** // Sei zufrieden mit dem, was du hast, und verlange nicht ständig nach mehr, denn das ist vergebliche Mühe – so als wolltest du den Wind einfangen.
- **Diskussionsthema:** Spannungsfeld zwischen Zufriedenheit/Stagnation – Ambition/ Stolz im christenleben, was sind Vor-/Nachteile und Gefahren?

## 5. Einüben > Einzel- & Partnerarbeit

### Einzelarbeit

- Was spricht mich an diesem Thema an oder trifft mich?
- Wo wünsche ich mir Wachstum?
- Welche Entscheidung habe ich diese Woche getroffen oder möchte ich treffen?
- Meine Entscheidung auf Moderationskarte/Zettel notieren - Smarte

Zielformulierung:

- o **Spezifisch:** konkrete Formulierung
- o **Messbar:** am Ende kann man überprüfen, ob das Ziel erreicht wurde
- o **Attraktiv:** Ich habe ein ehrliches Interesse, an der Erreichung des Ziels.
- o **Realistisch:** Die Zielsetzung ist theoretisch und praktischer realistisch.
- o **Terminiert:** Zielerreichung ist an Deadline geknüpft.

### Partnerarbeit

- Austausch mit einer oder zwei anderen Personen in der Kleingruppe

## Abschluss

- Ermutigende Gedanken
- Abschlussgebet
- Text/Gedicht lesen

Zufriedenheit ist ...

..., wenn du aufhörst, nach dem **perfekten Glück** zu suchen – und stattdessen einfach die Pizza genießt.

..., wenn du erkennst: Es geht nicht darum, **alles zu haben** – sondern darum, nicht ständig alles zu wollen.

..., wenn du siehst, dass **andere schneller** sind – und du trotzdem gemütlich weitergehst.

..., wenn dein **größter Schatz** nicht in der Geldbörse liegt, sondern im Vertrauen zu Gott.

..., **wenn du betest** – und plötzlich merkst: Das Problem ist gar nicht mehr so riesig.

..., wenn du verstehst: **Mein Wert** hängt nicht von „Oh deine Urlaubsfotos sind so schön!“ oder Likes ab, sondern von Gottes Ja zu mir.

..., wenn du **im größten Stress** innehältst – und dir einfällt: „Ach ja. Gott ist ja auch noch da.“