



Wie kann ich Gutes tun, ohne dass es mich überfordert?

Themenphase: 30 Tage / 5 Sonntage / 4 Wochen

Eph.4,22-24 **Legt von euch ab** den alten Menschen mit seinem früheren Wandel... Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und **zieht den neuen Menschen an**, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. (Vgl. Kol.3,1-17)

1 Starten

Neue Kleidung wollen
(Diskrepanzempfinden)

1

A Thema wählen

Rubrik aussuchen
(relevante Thematik wählen)

A

2 Erkunden

Ausgangspunkt wahrnehmen
Ersteindruck: Vielfalt der Kleidung

2

B Die Sicht erweitern

Das Feld sichten / Varianten sehen
Perspektiven sammeln:
Bibel / Ext. Quellen / Jesus-Perspektive

B

3

C Anprobieren

„Was wäre wenn?“ / „Was passt zu mir?“
Prototyping / Modellieren / Kleider anprobieren
Idee vom Neuen bekommen

C

D Innere Klärung

Im Spiegel betrachten / Stille
„Wovon möchte ich mich verabschieden?“
„Welche Änderungen wünsche ich mir?“

4

E Übernehmen

Personalisieren
Für Kleidung entscheiden
„Das gefällt mir.“ / Stimmigkeit

D

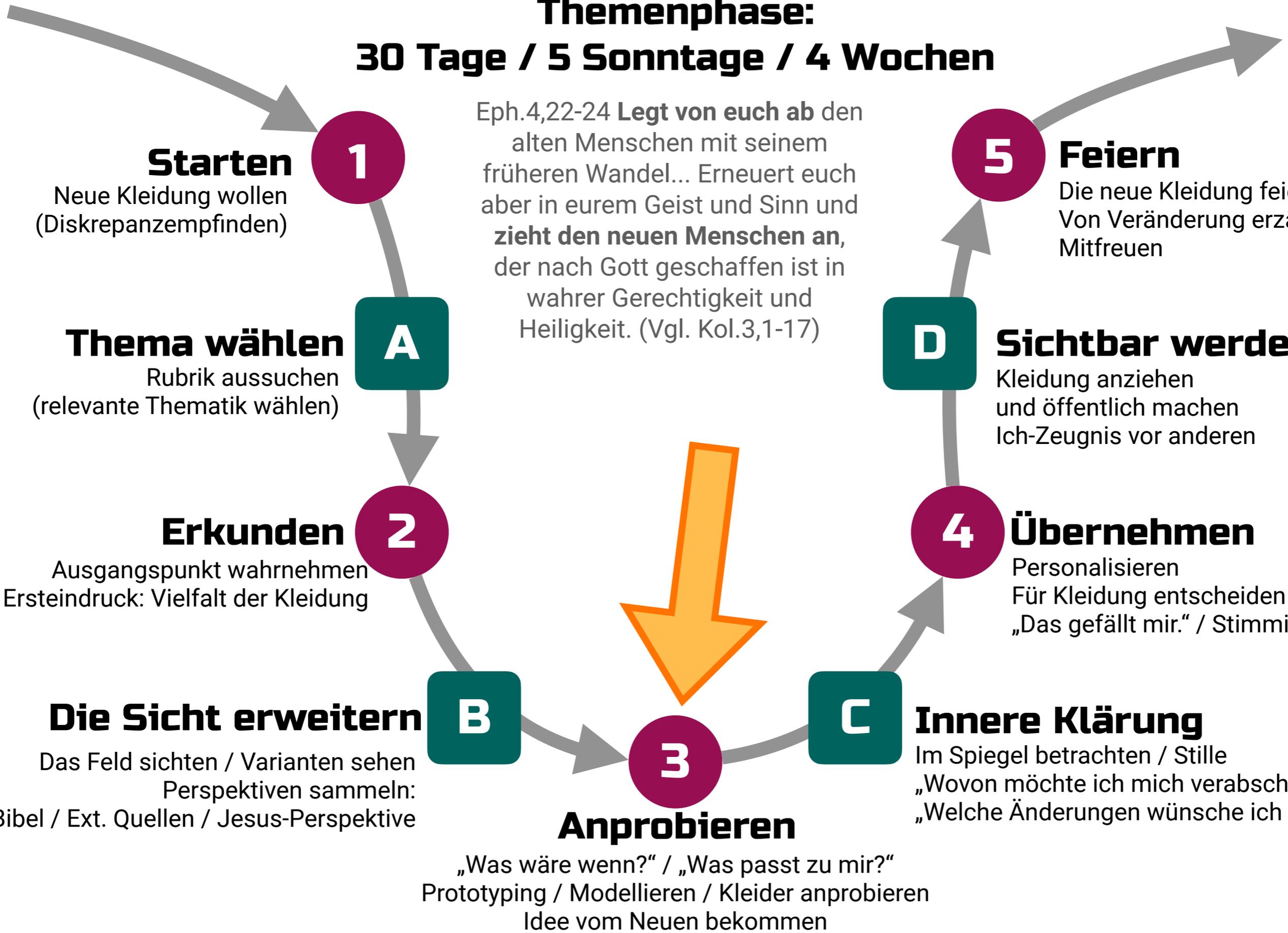
F Sichtbar werden

Kleidung anziehen
und öffentlich machen
Ich-Zeugnis vor anderen

5

G Feiern

Die neue Kleidung feiern
Von Veränderung erzählen
Mitfreuen



Mt.5, 14 **Ihr seid** das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein. 15 Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind.

16 **So lasst** euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.

Apg.9,36 (DBU) In der Stadt Joppe lebte eine Jesusnachfolgerin namens Tabita, was übersetzt »Dorkas«, also »Gazelle« heißt. Die tat **viele gute Taten und unterstützte die Armen finanziell.**

Apg.10,1 (DBU) In Cäsarea lebte ein Mann namens Kornelius. Er war ein Zenturio aus der Kohorte, die »die Italische« genannt wurde. 2 Er war religiös und hatte Ehrfurcht vor Gott, so wie auch alle anderen, die zu seiner Familie gehörten. **Er half Notleidenden in der örtlichen Bevölkerung mit seinen Gaben** und betete beständig zu Gott.







EREIGNIS

Wir machen den Wupp-Garten winterfest!



Mel · Öffentlich

in: Ökologische Aktionen

🕒 27 November 2021 13:00 - 16:30

📍 WUPP - Waller Umweltpädagogik Projekt · Hagenweg / Ecke Fleetstraße, Bremen, 28219, Deutschland

ANMELDEN

💬 0 Kommentare ❤️ 2 Gefällt mir

In Kalender eintragen

Inhalt folgen

Empfehlen



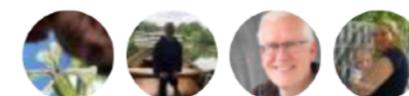
Details

Organisatoren

Anmeldungen

Der Winter steht vor der Tür - höchste Zeit, um das Wupp-Gelände darauf vorzubereiten! Wir freuen uns über helfende Hände, die uns dabei unterstützen.

4 Akteur(e) angemeldet



Rückzug

Wie reagierst du auf Überforderung?

Rückzug

Verschieben

Aufschub

Verdrängung

passiv

WEREN

Erstarrung
- Hals-Nackenspannung

Schuld-
- & -fühle

Flucht:
- ignorieren
- parallel etwas anderes machen
- schlafen
+ eigene Bedürfnisse
= Anspannung

Schlaflosigkeit

Schuldgefühl

Aktivismus

schlaflose Nächte

denressives

Hamsterrad
Jonglieren

Gedanken-
schleifen

bis zur Erschöpfung
auspowern

Abgrenzung

Anspannung

So viel annehmen
bis zur Überforderung,
dann alles absagen

Abgrenzung

GELD / Besitz

ENERGIE

ZEIT

Wie berätst du folgende Personen?

- ▶ Tisch 1: Jemand, der damit beginnen möchte, Gutes zu tun. Wie und wo anfangen?
- ▶ Tisch 2: Jemand, der überlegt, wie viel und wohin er regelmäßig Geld geben möchte.
- ▶ Tisch 3: Jemand, der überlegt, wie viel und wofür er sich zeitlich engagieren möchte.
- ▶ Tisch 4: Jemand, der sich viele Jahre engagiert hat und weiter engagieren möchte, aber Sorge hat, auszubrennen und zynisch zu werden.

Ziel: Tun des Guten

Welche Strategien
fallen dir ein,
um mit Überforderung
umzugehen?

freie Tage für
sich in Kalender
einplanen

Ignorieren

individuelle
Belastbar-
keit

Einordnen:
- Überfordert:
schon ↔ noch nicht
- betritt mich direkt
ja / nein

Qualitätsanspruch
reduzieren

Wissen
wer
man
ist!

Priorisieren

nicht
vergleichen

Tief atmen

delegieren

Liste machen
(Priorisierung)

EINE SACHE
ZUR ZEIT

Nicht das Dringliche
vor das Wichtige
drängen lassen.

Dankbarkeit
für das,
was GUT läuft!

Priorisieren

WAS IST
JETZT
DRAN?

Strategie:
- Zeit der Stille
- schreiben
- machen

TO-DO-
Listen

Eigene Biorythmus
beachten

gucken wofür
das Herz schlägt

Priorisierung
vornehmen (nach
Zeitplan)

- Austausch mit
anderen
Ehrenamtlichen

Überforderung
per. Herausforderung
umwandeln ...

- nicht immer
erreichbar sein

Sortieren

Lustvolle
Resonanz

Aufgabe:

- 1) Bestimmt jemanden, der die Ergebnisse vortragen wird.
- 2) 10 min:
Sammelt auf Zetteln Aspekte, wie ihr die Klientin / den Klienten beraten würdet.
- 3) 10 min:
Ordnet die verschiedenen Aspekte zu einer Liste von 4 bis 7 Punkten.
- 4) 5 min:
Schreibt die Liste auf einen Flipchartbogen.
- 5) Kaffeepause

Gruppe 1

- Definition: Was verstehe ich unter "Gutes tun"?
- Schnittmenge zu Interessen und Begabungen/
Ressourcen finden (Es muss sich nicht schwer anfühlen)
- Testphase: Mit Engagierten sprechen & ausprobieren → Was passt zu mir?
- Langsam angehen, Druck rausnehmen

Was bewegt
Dich zum
Spenden?

Bist Du mit
dem Prinzip der
Zehnten vertraut?

Den Zehnten
empfehlen, denn
Gott hat sich
verpflichtet.

Wofür brennt Dein
Herz?
o Gutes stärken
o Schlimmes lindern

Was passt zu
Deinen Lebens-
zielen?

Geld „freigeben“
oder
Ergebnisse sehen

Welcher Anteil
für die
eigene Gemeinde?

Welchen Anteil
soll die Spontanei-
tät haben?

Zunächst 10%
des Netto ansparen
und prüfen ob man
davon verzichten kann

Probiere es
einige Monate
aus: Spürst
Du den Segen?

Menschentyp

Langfristig oder
projektorientiert?

- fester Termin
oder spontan?

- kleine Schritte
(Zeit u. Energie)

- Was würde
ich gern tun?

- Was motiviert
mich?

Freunde oder
Projekt?

- Priorisieren

TEAM 4

Was war?

IST-ZUSTAND

WOHIN?

- Situation
beschreiben
lassen/
verstehen

- WAS
BRAUCHST
DU?

- Ergebnis offen

- Wert-
schätzung
des eigenen
Engagements

- Erwartungen
und
Antriebe

- Eigene
WÄRTE

4 Gefahr
Freizeit und Beruf

und Antrieber

1. Was hast Du alles gemacht.

Erzählen lassen

- beruflich

- ehrenamtlich

2 Frage, - ob es sich anerkannt wird

- Hirarchien

- mit bestimmen kann

- Effizienz

Fragen, ob Aktivität

Energie gibt

oder nimmt

3 Person loben und danken.

ermutigen, zu konkurrieren

und sich selbst auch

zu "loben".

4 Gefahr
Freizeit und Beruf
zu gleich

- welche Altersgruppe
bisher, eventuell
wechseln

- welche Hobbies?

* Neues Feld
neues Feuer

5 Wenn die zu besetzende
Person keine Energie,
mehr hat, dann
ermutigen, mehr Zeit
oder Geld geben

6) Ruhephasen?
Sonntage?

~~Schalom~~
- Zehnte gegeben?

7) Beziehung zu Gott
Gottesbild

- ist das Gute das Du
tust, Deine Berufung
von Gott

- Schalom

Eph.2,10 Denn wir selbst sind ja Gottes kunstvolle Schöpfung. Er hat uns durch den Messias Jesus erschaffen, **damit wir dann auch das tun, was wirklich gut ist.**

Diese Taten hat Gott sozusagen **schon vorbereitet** und wir sollen sie **jetzt in unserem Leben in die Tat umsetzen.**