

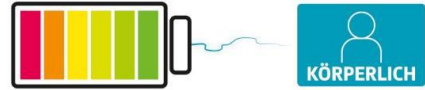
# Gottes Plan für Dein Wohlbefinden (3/10)

## Körperliches Wohlbefinden II:

### Schönheit und Bewegung

Wir laden Dich bei diesem Thema ein, Deine Beziehung zu Deinem Körper, mit dem, was Gott Dir gegeben hat und womit er Dich ausgestattet hat, zu betrachten, wertzuschätzen und dementsprechend zu handeln.

## Gottes Plan für Dein Wohlbefinden



17.01. & 24.01 - 10:00 Uhr

#### Eisbrecher

- Wer hat schon mal großzügig und regelmäßig ein Fitnessstudio finanziell unterstützt, ohne dessen Leistung in Anspruch zu nehmen?
- In welchem Alter sind deiner Meinung nach die Menschen im Durchschnitt am zufriedensten mit ihrem Körper und warum?

#### Persönliche Fragen

- a. Was ist das schönste Kompliment, das du mal bekommen hast?
- b. Wie leicht oder schwer findest du es, dich als schön zu betrachten?

#### Bibelstelle – Lies oder lest gemeinsam 1. Timotheus 4,8 und 1. Korinther 6,19

#### Einsteigerfragen

- a. In welchem Verhältnis stehen die beiden Aussagen von Paulus zueinander?
- b. Wenn du an einen Tempel denkst, was kommt dir dabei in den Sinn? Wie verhält man sich dort? Wie behandelt man einen Tempel?
- c. Was für Gefühle und Gedanken ruft folgende Formulierung bei dir hervor? „Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst.“
- d. Was könnte es ganz praktisch bedeuten, dass unser Körper nicht mehr nur uns gehört?

#### Tiefer bohren

- a. Zu welchem Extrem tendierst du innerlich mehr? 1. Gott hat mich so gewollt, wie ich bin, und darum brauche ich mich nicht mit viel Zeit um meinen Körper zu kümmern. Oder: 2. Ich muss immer das Beste aus meinem Körper rausholen, weil Gott mir dafür die Verantwortung gegeben hat.
- b. Wen kennst du persönlich, der im Umgang mit seinem Körper ein Vorbild für dich ist?
- c. Gibt es Menschen, die dich dabei unterstützen, Verantwortung für deinen Körper zu übernehmen?

#### Praktische Schritte

„Die meisten Menschen überschätzen, was sie in zwei Monaten erreichen können und unterschätzen, was sie in zwei Jahren erreichen können.“

- Was möchtest du gerne im Hinblick auf dein körperliches Wohlbefinden ändern?
- Was könnte dir dabei helfen, nicht aufzugeben und dran zu bleiben?