



## STORY OF CHRISTMAS

# GROUP PROGRAMM #3

## SO GEHT MAN MIT DRUCK UM - UMGANG MIT INNEREM UND ÄUSSEREM DRUCK

---

Die ewige Geschichte von Weihnachten steckt voller unerwarteter Geheimnisse. Eine Geschichte, so oft erzählt. Doch das Vertrauen in Gott, die Liebe Gottes zu den Menschen und die Anbetung von Jesus sind dort tief verwurzelt.

Diese Group Videos sind eine super Möglichkeit, um mit Freunden über Weihnachten und aktuelle Themen der heutigen Zeit zu sprechen, die sie beschäftigen.

Teil 1 BESTIMME DEINE ZUKUNFT - NEUANFANG

Teil 2 GOTT SPRICHT ZU DIR IN DEINER NOT - NOT IN WUNDER VERWANDELN

**Teil 3 SO GEHT MAN MIT DRUCK UM - UMGANG MIT INNEREM UND ÄUSSEREM DRUCK**

Teil 4 WEIHNACHTEN - GOTT MIT UNS - GOTT IST MIT DIR

### Ice Breaker

Starte mit Entweder-oder-Fragen. Diese helfen dir, die Personen besser kennenzulernen. Erfinde noch weitere Fragen. Daraus kannst du mit der Frage "warum?" ein kurzes Gespräch starten.

- Kino oder Fernseher?
- Obst oder Gemüse?
- Chaotisch oder ordentlich?
- Land oder Stadt?
- Reisen oder Zuhause?

### Video #3 - So geht man mit Druck um





## Austausch & Vertiefung

- Fühlst du dich unter Druck? In welchem Bereich von deinem Leben?
- Für was lebst du?
- Was ist die eine Sache, die du heute anpackst?

### MÖGLICHE FOLGEFRAGEN:

Zu Frage 1:

- Setzt du dich selbst unter Druck? Warum?
- Fühlst du dich von anderen Menschen, Situationen oder Umständen unter Druck gesetzt?

Zu Frage 2:

- Was treibt dich an?
- Hast du ein Ziel in deinem Leben? Was ist dein Ziel?

## Action Steps & Gebet

- Packe die Dinge an, die offensichtlich sind. Was ist dein nächster Schritt?
- Lege dir einen Plan zurecht. Schreibe Dinge auf ein Blatt Papier oder dein Handy.  
*Leader-Tipp: Werdet konkret und macht euch verbindlich in den aufgeschriebenen Dingen. Siehe dazu auch die Angebote bei "Next Steps" unten. Füllt zum Beispiel jetzt eine Anmeldung für ein Angebot aus oder besprecht, bis wann etwas umgesetzt werden soll.*
- Betet füreinander für Mut und Wille, die Dinge anzupacken. Druck mit Motivation, nicht mit Angst zu begegnen. Vertrauen auf Gott, dass er das Mass kennt wie viel du erträgst.  
*Leader-Tipp: Lasse die Teilnehmer füreinander beten, wenn sie das möchten oder bete als Leader für die Teilnehmer.*

## Next Steps

- Durch welche Angebote könnten wir dich unterstützen? Zum Beispiel:
  - Hilfe & Beratung - Punktuelle Unterstützung, Beratung oder in einer akuten Notsituation → [icf.ch/hilfe](http://icf.ch/hilfe)
  - Workshops - Spezifische Weiterbildung zu verschiedenen Themen → [icf.ch/workshops](http://icf.ch/workshops)
- Plant zusammen, wie ihr als Gruppe das Christmas Experience erleben wollt. Besuch vor Ort oder bei jemandem zuhause? Alle Infos zu Reservationen und Showzeiten auf: [icf.ch/christmas-experience](http://icf.ch/christmas-experience)
- Definiert den Termin eures nächsten Treffens.



## OUTLINE (NUR FÜR LEADER)

### SO GEHT MAN MIT DRUCK UM - UMGANG MIT INNEREM UND ÄUSSEREM DRUCK

*Nach diesem Gespräch gingen die Sterndeuter nach Bethlehem. Derselbe Stern, den sie schon beobachtet hatten, als er am Himmel aufging, führte sie auch jetzt. Er blieb über dem Haus stehen, in dem das Kind war. Als sie das sahen, kannte ihre Freude keine Grenzen.*

Matthäus 2,9-10 (Die Bibel - Hoffnung für alle)

#### THEMEN

- Bild einer Passstrasse → Wirrwarr der Strassen wie wir uns fühlen, wenn wir unter Druck sind.
- Im Druck kommt hervor, was schon immer in dir drin war.
- Innerer Druck und äusserer Druck (Corona-Krise, Job, ...)
- Vier Schritte die dir helfen, mit Druck umzugehen:
  - Wisse wofür du kämpfst → Was ist deine Vision? Berufung? Für was lebst du?
  - Erstelle einen Plan
  - Tue das was vor deinen Füßen liegt → Packe an, was heute vor deinen Füßen liegt.
  - Begegne Druck mit Motivation, nicht mit Angst → Gott kennt das Mass, wieviel er dir zutrauen kann.
- Auf dem Weg ist Gott dabei, um den Diamanten in deinem Leben hervorzubringen.