

## Die Kunst im Gleichgewicht zu bleiben!



**Sportler Gottesdienst, 1. Mai 2016**



## Im Gleichgewicht = Balance der wirkenden Kräfte!

Kritische Lebensereignisse

Entwicklungsaufgaben



**Kräfte →**  
**... innere und äussere**  
**Anforderungen an die**  
**Person**

**Kraft/Energie →**  
**Bewältigungsmög-**  
**lichkeiten der Person**

Tägliche Widrigkeiten

Kompetenzen, Fähigkeiten, Fertigkeiten im Umgang mit speziellen Anforderungen: Realistische Einschätzung: fallen gehört in der Welt dazu!

Achtsamkeit, Vorkehrungen wie Training, Technik, koordinative Fähigkeiten sind notwendig, um mit den wirkenden Kräften richtig umgehen zu können!

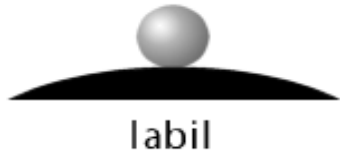
**Im Gleichgewicht = Bauen/stehen auf dem richtigen Fundament, vgl. Mt. 7,24ff**



**«Wer Gottes Wort hört und danach tut, ist wie .....**



## Ganzheitlich im Gleichgewicht = das Gleichnis der Kugel!



Joh 15,5  
... **Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht (= im Gleichgewicht bleiben in den Herausforderungen des Lebens)!**

Apg 17,28  
**Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir...!**

## Die Kunst, ganzheitlich im Gleichgewicht zu bleiben

Dankbarkeit für aktuelles Gleichgewicht

Gut funktionierendes soziales Netz,  
Gemeinschaft: Genseitige Ermutigung

Glaube, Hoffnung, Liebe

Achtsamkeit/Standhaftigkeit



Mit Christus als Fundament leben =  
auf sein Wort hören und danach tun!  
vgl. 1.Kor. 3,11; 1.Petr. 2,4-6

Vergebung annehmen, aussprechen!

Hilfe, Unterstützung in Anspruch nehmen!

Sorge tragen zu seinen Nächsten!

Sorge tragen zu sich selbst: Körper,  
Herz/Seel, Gedanken, Verhalten!

**Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern  
der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. 2.Tim 1,7**

Realistische Einschätzung des Lebens mit seinen speziellen Situationen:  
das Fallen gehört dazu wie das Aufstehen und das Weitergehen!



## Im Gleichgewicht = Bauen/stehen auf dem richtigen Fundament





## Im Gleichgewicht = Balance der Kräfte! Risiko- und Schutzfaktoren


### Kritische Lebensereignisse

#### Negative:

- Todesfälle
- schwere Krankheiten
- Arbeitslosigkeit
- Erdbeben
- Umzug
- Geburt eines Kindes
- usw.

#### Positive:

- + Heirat
- + Geburt eines Kindes
- + Beförderung
- + Lottogewinn



*... innere und äussere  
Anforderungen an die  
Person*

*Bewältigungsmög-  
lichkeiten der Person*

ompetenzen, Fähigkeiten, Fertigkeiten im Umgang mit speziellen Anforderungen: Realistische Einschätzung: fallen gehört in der Welt dazu!  
Achtsamkeit, Vorkehrungen wie Training, Technik, koordinative Fähigkeiten sind notwendig, um mit den wirkenden Kräften richtig umgehen zu können!

## Im Gleichgewicht = Balance der Kräfte! Risiko- und Schutzfaktoren


### Entwicklungsaufgaben

#### Biologische:

- Pubertät
- Menarche, Menopause
- Alterung des Körpers
- Gebrechlichkeit
- Funktionsverluste im Sehen, Hören etc. im Alter

#### Soziale, gesellschaftliche:

- Einschulung
- Grenzen anerkennen
- Berufsfindung
- Partnerwahl
- Familiengründung
- Pensionierung



*... innere und äussere Anforderungen an die Person*

#### Persönliche:

- Identitätsaufbau
- Berufliche Verwirklichung
- Karriere
- Sinnfindung im Leben
- Charakter
- Auszug der Kinder

*Bewältigungsmöglichkeiten der Person*

ompetenzen, Fähigkeiten, Fertigkeiten im Umgang mit speziellen Anforderungen: Realistische Einschätzung: fallen gehört in der Welt dazu!  
Achtsamkeit, Vorkehrungen wie Training, Technik, koordinative Fähigkeiten sind notwendig, um mit den wirkenden Kräften richtig umgehen zu können!

## Im Gleichgewicht = Balance der Kräfte! Risiko- und Schutzfaktoren

### Tägliche Widrigkeiten

- Bus verpassen
- Kritik von Vorgesetzten
- Spannungen mit KollegInnen
- zu spät kommen
- etwas Wichtiges vergessen
- in Warteschlange stehen
- Dinge verlegen
- etc.

*... innere und äussere  
Anforderungen an die  
Person*

*Bewältigungsmög-  
lichkeiten der Person*

ompetenzen, Fähigkeiten, Fertigkeiten im Umgang mit speziellen Anforderungen: Realistische Einschätzung: fallen gehört in der Welt dazu!  
Achtsamkeit, Vorkehrungen wie Training, Technik, koordinative Fähigkeiten sind notwendig, um mit den wirkenden Kräften richtig umgehen zu können!