



Evangelisch-
methodistische
Kirche

EMK Zürich 2

Regenbogenkirche



The United Methodist Church

Gesprächsgruppe «*Hoffnung für unsichere Zeiten*» mit dem Buch «*Gegen die Angst*»



**Fünf Gesprächsrunden
aufgrund der persönlichen Lektüre des
Andachtsbuches «*Gegen die Angst*»
an fünf Donnerstagabenden vom
18.8.22 bis 15.9.22, 19.30 bis 21.30 h**

Wir leben in unsicheren Zeiten. Zwischen manch Bedrängendem und Lichtblicken der Hoffnung.

Der Neufeld Verlag hat ein hilfreiches Buch von Adam Hamilton übersetzt und publiziert: 31 Lektionen (bzw. tägliche Andachten) der Hoffnung für unsichere Zeiten!

Du liest für dich persönlich zu Hause die täglichen Andachten. In welchem Rhythmus genau bleibt offen.

In fünf Gruppentreffen sprechen wir jeweils über eine der Andachten:

- | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. Aug. | Ringen mit Gott - Die Erfahrung dunkler Nacht (1. Mose 32,10ff) Tag 5 im Buch |
| 25. Aug. | Riesen in meinem Leben – Wovon ich mich (nicht) einschüchtern lasse (1.vSam. 17, 4-7) Tag 10 |
| 1. Sept. | Für eine Zeit wie diese – Einfluss nehmen, Einfluss verlieren. (Esther 4,12-14) Tag 18 |
| 8. Sept. | Gott hat dich auserwählt – mich Gott zur Verfügung stellen. (Lukas 1,26ff) Tag 19 |
| 15. Sept. | In jeder Situation – wenn ich untendurch muss (2. Kor. 11,23-27) Tag 30 |

Wie kann ich teilnehmen?

- ✓ mich anmelden (nach Möglichkeit bis am 18. Juli 2022 aber auch noch später). Ich erhalte dann das Buch «Gegen die Angst» für 20 Franken (Sammelbestellung).
- ✓ indem ich im Buch die täglichen Andachten lese.
- ✓ indem ich an der Gesprächsgruppe mitmache, die sich 1x pro Woche austauscht.
- ✓ Die Gruppe trifft sich an Donnerstagabenden, 18.8., 25.8., 1.9., 8.9. und 15.9. je von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr in Regenbogenkirche in Wollishofen

Der Autor des Buches:

Adam Hamilton, Jahrgang 1964, ist Hauptpastor der United Methodist Church of the Resurrection, einer Evangelisch- methodistischen Kirche in Leawood, Kansas. Diese wachsende Gemeinde gilt als eine der einflussreichsten Kirchen in den USA. Adam Hamilton setzt sich für Versöhnung und eine Erneuerung der Kirche ein und ist Autor von über fünfundzwanzig Büchern.

Leitung der Gesprächsabende: Pfr. Stefan Zolliker

Anmeldung

(wenn möglich bis 18.7.22, aber auch noch nachher)

An: stefan.zolliker@methodisten.ch

Auskunft: Stefan Zolliker, 079 573 41 79

Zahlreiche Gemeinden haben schon gemeinsam das Buch gelesen und sich ausgetauscht. Weitere Infos sind zu finden unter: www.gegendieangst.net

Zum Inhalt des Buches - Adam Hamilton schreibt:

Unsere Fähigkeit, Angst zu erleben, ist ein Geschenk von Gott. Angst schützt uns vor Schaden, weil sie uns auf Bedrohungen hinweist. Dieses „Warnsystem“, häufig auch Kampf-oder-Flucht-Mechanismus genannt, ist immer aktiv. Und auch wenn es ein Geschenk sein kann, das uns rettet, wenn uns eine reale Gefahr droht, kann es dazu führen, dass eine kleinere Bedrohung gross reden, sodass sie viel ernster und beängstigender auf uns wirkt, als sie tatsächlich ist.

Wir sorgen uns um die Zukunft, um unsere Gesundheit, haben Angst, unsere Freunde und Angehörigen zu enttäuschen. Wenn wir diese Ängste immer wieder in unseren Gedanken durchspielen, ohne eine Lösung zu finden, kann uns das in unserem Alltag einschränken

oder daran hindern, Dinge zu tun, die unser Leben bereichern würden.

In meinem Buch «Gegen die Angst» erläutere ich vier Schritte, mit denen wir unsere Ängste überwinden können:

- ▶ Stellen Sie sich Ihren Ängsten mit Hoffnung.
- ▶ Überlegen Sie, was genau Ihnen Angst macht.
- ▶ Gehen Sie Ihre Ängste mit beherztem Handeln an.
- ▶ Geben Sie Ihre Sorgen an Gott ab.

Dieses Buch mit seinen 31 Andachten führt Sie durch viele beliebte Stellen der Bibel, geht den Geschichten von Menschen auf den Grund, die im Angesicht der Angst gelebt haben. Angst ist ein Thema, das sich durch die ganze Bibel zieht. Mehr als einhundert Mal lesen wir in der Bibel: „Hab keine Angst“. Ich wünsche mir, dass Sie beim Lesen der Andachten Hoffnung, Frieden und Mut finden, indem Sie sich bewusst machen, dass Sie in Ihrer Angst nicht alleine sind; Gott ist bei Ihnen.

