

# Gesunder Umgang mit Druck!



## Resilienz = Immunsystem der Seele

„... Ganz allgemein betrachtet ist Resilienz die Fähigkeit von Menschen, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen in sich ändernder Situationen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern..“ (Stangl, 2018).

Verwendete Literatur  
Stangl, W. (2018). Stichwort:  
'Resilienz'. Online Lexikon für  
Psychologie und Pädagogik.  
WWW:  
<http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>  
(2018-11-25)



# Psalm 4

- Für den Dirigenten. **Mit Saiteninstrumenten zu begleiten.** Ein Psalm Davids
- 2 Wenn ich zu dir rufe, mein Gott, so antworte mir, du bist der Gott, der für mein Recht eintritt. **Aus großer Bedrängnis hast du mir schon herausgeholfen und mir weiten Raum verschafft,** sei mir auch jetzt gnädig und erhöere mein Gebet! 3 Ich frage euch, ihr Angesehenen ´meines Volkes` :Wie lange zieht ihr noch meine Ehre in den Schmutz? Wie lange liebt ihr noch die Falschheit und verbreitet eure Lügen?// 4 Begreift doch, dass sich der Herr für mich entschieden hat. Er selbst hat mich berufen als einen Mann, der ihm die Treue hält. Der Herr wird mich erhören, wenn ich zu ihm bete. 5 Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch dabei nicht! Denkt nachts auf eurem Lager nochmals nach und schweigt!// 6 Bringt Gott die Opfer dar, die er von euch möchte, setzt euer Vertrauen auf den Herrn! 7 Viele Leute hört man klagen: »Was haben wir noch Gutes zu erwarten?« Herr, wende uns dein Angesicht freundlich zu und schenke wieder neue Hoffnung! 8 Tiefe Freude hast du mir gegeben. Sie ist viel größer als die Freude derer, die Korn und Wein im Überfluss geerntet haben! 9 In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann.

# Richtige Perspektive gewinnen!



- Psalm 4, 2 ff Wenn ich zu dir rufe, mein Gott, so antworte mir, du bist der Gott, der für mein Recht eintritt. Aus großer Bedrängnis hast du mir schon herausgeholfen und mir weiten Raum verschafft, sei mir auch jetzt gnädig und erhöere mein Gebet! (**Wegschauen von der Bedrohung, hinschauen zu Gott!**)

# Bedränger beim Namen nennen und mich positionieren!

Ich frage euch, ihr Angesehenen meines Volkes: Wie lange zieht ihr noch meine Ehre in den Schmutz? Wie lange liebt ihr noch die Falschheit und verbreitet eure Lügen? Begreift doch, dass sich der Herr für mich entschieden hat. Er selbst hat mich berufen als einen Mann, der ihm die Treue hält. Der Herr wird mich erhören, wenn ich zu ihm bete



# Erst definieren dann handeln

1. Druck, der mich versklavt  
- **verlassen!**
2. Druck, der mich stark macht  
- **überwinden!**
3. Druck, den ich nicht ändern kann  
- **mir genügen lassen!**

# Im Angesicht der Feinde!

Viele Leute hört man klagen: »Was haben wir noch Gutes zu erwarten?« Herr, wende uns dein Angesicht freundlich zu und schenke wieder neue Hoffnung! 8 Tiefe Freude hast du mir gegeben. Sie ist viel größer als die Freude derer, die Korn und Wein im Überfluss geerntet haben! 9 In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann. (**Verborgen in Gott, den Platz der Freude und Sicherheit, „David stärkte sich in dem Herrn“**)

