

# BACK ON TRACK

## TALK IT OVER

### Zurück auf den richtigen Weg in meinen Beziehungen Relationships

Pastor Stacie Wood 1. Februar 2026

Beginnt auch heute mit einem Gebet und behaltet dabei im Blick, dass es sich bei diesem Dokument lediglich um eine Orientierungshilfe handelt. Fühlt euch frei, die vorgeschlagenen Fragen in den Notizen gemeinsam zu besprechen – oder konzentriert euch auf eine einzige Frage und vertieft euch intensiver in deren Inhalt. Bevor ihr euer Treffen mit einem Gebet abschließt, nehmt euch ein paar Minuten Zeit, um die drei zentralen Fragen am Ende des Dokuments anzuschauen.

Wenn Du magst, dann kannst Du über diesen Link den Gottesdienst vom vergangenen Wochenende anschauen [www.saddleback.com/watch](http://www.saddleback.com/watch).

### Verwendete Bibelstellen

1. Mose 1, 26; 1. Johannes 4, 7 bis 21; Johannes 10, 7 bis 10; Galater 5, 22 bis 23; Römer 12, 18; Römer 12, 12; 1. Korinther 13, 6 bis 7; 2. Korinther 4, 17; Psalm 30, 5; 1. Petrus 5, 10; Klagelieder 3, 22; Philipper 1, 6

### Fragen

1. In dieser Woche beschäftigen wir uns damit, wie wir Jesus durch unsere Bezeichnungen ehren können. Gott hat uns für Beziehungen geschaffen! In 1. Mose 1, 26 heißt es: "Lasst uns Menschen nach meinem Ebenbild schaffen." Was sagt 1. Mose 1, 26 über Gott und unsere Bestimmung aus? Die Dreifaltigkeit hat uns geschaffen, damit wir dieselbe liebevolle Einheit erfahren, die Gott als Vater, Sohn und Heiliger Geist hat! Inwiefern musst Du die Art und Weise ändern, wie Du andere Menschen behandelst, weil Du nach Gottes Ebenbild geschaffen bist? Lies 1. Johannes 4, 7 bis 21 in Deiner Kleingruppe laut vor. Wo könnten wir gemäß den obigen Passagen ansetzen, um unsere Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen?
2. Es ist so leicht, dass unsere Beziehungen aus der Bahn geraten! Gott hat uns für perfekte Beziehungen geschaffen, wie die Dreifaltigkeit, aber die Sünde zerstört sie. Jesus kam, um uns durch ein ganz neues Paradigma für Beziehungen wiederherzustellen, das durch den Heiligen

Geist gestärkt wird! Nach Galater 5, 22 bis 23 sind ... "die Früchte des Geistes: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung". Jesus sagte in Johannes 10, 10: "Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und Leben in Fülle haben." Inwiefern spiegelt das oben Gesagte Gottes Wunsch wider, dass wir ein erfülltes Leben jenseits der bloßen Existenz erfahren? Sprecht über den Hauptgrund, warum Beziehungen aus der Bahn geraten, und die Mittel, die Gott bereitstellt, um Dich wieder in die richtige Bahn zu bringen!

3. Wie führt Gott die Gläubigen in Christus dazu, andere so zu lieben, wie Gott uns liebt? Gott wird Dich nicht für andere Menschen zur Rechenschaft ziehen, sondern nur für Dich selbst. In Römer 12, 18 lesen wir: "Sofern es an Euch liegt, tut alles dafür, mit jedem in Frieden zu leben." Was sagt die Heilige Schrift über den Frieden mit anderen? Du kannst andere Menschen nicht verändern, aber Du kannst Dich auf Dein eigenes Wachstum in Christus und im Heiligen Geist konzentrieren! Sprecht vor diesem Hintergrund, was Gott von uns erwartet - und was nicht - wenn es darum geht, unsere Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen.
  4. In Römer 12, 12 werden wir aufgefordert: "Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, haltet an am Gebet." John Piper sagt: "Hoffnung ist der Boden, auf dem Freude wächst. Wenn das Leben schwer ist, kann man entweder die Freude aufgeben oder sie aus der Hoffnung schöpfen. Gemäß 1. Korinther 13, 6 bis 7 "... hofft die Liebe immer". Anstatt zuzulassen, dass eine dysfunktionale Beziehung Hoffnung in Zynismus verwandelt, ruft Gott uns dazu auf, unsere Seelen in Christus zu verankern, der sogar Herzen aus Stein nehmen und durch Herzen aus Fleisch ersetzen kann! In Psalm 30, 6 heißt es: "Wenn wir am Abend noch weinen und traurig sind, so können wir am Morgen doch wieder vor Freude jubeln." In 2. Korinther 4, 17 lesen wir "Was wir jetzt leiden müssen, dauert nicht lange. Es ist leicht zu ertragen und bringt uns eine unendliche, unvorstellbare Herrlichkeit. Besprecht, wie das Wissen, dass wir immer "freudig in der Hoffnung sein können" - weil wir in Jesus Christus einen Anker für unsere Seele haben - uns helfen kann, unsere Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen.
  5. Römer 12, 12 fordert uns nicht nur auf, "freudig in der Hoffnung" zu sein, sondern auch "geduldig in Trübsal". Wenn wir das tun, verspricht uns 1. Petrus 5, 10: "Gott aber, von dem ihr so viel unverdiente Güte erfahrt, hat euch durch Christus dazu berufen, nach dieser kurzen Leidenszeit in seine ewige Herrlichkeit aufgenommen zu werden. Er wird euch ans Ziel bringen, euch Kraft und Stärke geben und dafür sorgen, dass ihr fest und sicher steht." Welche Hoffnung gibt uns 1. Petrus 5, 10 in unserem Leiden? Eine aktuelle Studie der Cornell Universität schätzt, dass fast 27% der erwachsenen US- Amerikaner derzeit von einem nahen Familienmitglied entfremdet sind, das bedeutet "kein Kontakt" oder "wenig Kontakt" zu einem Elternteil, Kind, Geschwisterteil oder einem nahen Verwandten - unserer wichtigsten Beziehungen! Wir werden die Verheißung Christi, ein erfülltes Leben zu führen, nicht erfahren, wenn wir unsere wichtigsten Beziehungen abbrechen, das geht zu Lasten unserer eigenen Identität. Wenn wir nicht bereit sind, die harte Arbeit zu leisten, angemessene Grenzen zu setzen, verlieren wir Gottes Gaben der Vertrautheit und Verbundenheit. Sprecht darüber, wie das Teilen in einer kleinen Gruppe mit anderen, die ebenfalls mit Beziehungsproblemen zu kämpfen haben, Dir
-

helfen kann, "in Trübsal geduldig zu sein" und Deine Bezeichnungen wieder in Ordnung zu bringen.

6. Römer 12, 12 schließt in der Aufforderung, "... treu im Gebet" zu sein. Das Beten für Beziehungen hat eine starke Wechselwirkung - sowohl auf veränderte Umstände als auch auf unsere eigene Stärkung! Wenn Du Deine Beziehungen wieder in Ordnung bringen möchtest, ist es unerlässlich, "treu im Gebet" zu sein. Die größte Herausforderung beim Beten ist die Treue und Beharrlichkeit, wenn Deine Gebete scheinbar keine Wirkung zeigen. Wie können wir Vertrauen in unsere Hoffnung haben, und weiter bitten, weiter anklopfen und weiter suchen? Philipper 1, 6 ermutigt uns mit dem Versprechen: "Ich bin ganz sicher, dass Gott sein gutes Werk, das er in euch begonnen hat, zu Ende führen wird, bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus kommt." Sprecht in Eurer Gruppe über einige praktische Schritte, die Du unternehmen könntest, wie es in Römer 12, 12 heisst, um in dieser Woche in Deinen Beziehungen "freudig in der Hoffnung, geduldig in Trübsal, und treu im Gebet zu sein."

### **Persönliche Prinzipien, die ich in Beziehungen gelernt habe:**

7. Priorisiere bewusst gemeinsam zu verbringende Zeit. Trage es in Deinen Kalender ein. Volle Aufmerksamkeit. Augenkontakt.
  8. Eine sanfte Antwort wendet den Zorn ab.
  9. Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend.
  10. Findet gemeinsame Interessen & Hobbies.
  11. Körperliche Zuneigung ist beruhigend.
  12. Habe fünf positive Interaktionen für jede negative Interaktion.
  13. Löse Konflikte schnell. Wenn das nicht sofort möglich ist, vereinbare eine Zeit für ein Gespräch innerhalb von 24 Stunden.
  14. Finde eine Balance in einer Atmosphäre von ehrlicher Kommunikation, in dem Du kommunizierst, was Dich stört, und in dem Du der Liebe, die eine Vielzahl von Sünden zudeckt, Raum gibst.
  15. Führe eine Liste mit Dingen, die Du an Deinem Partner liebst. Schau sie Dir oft an.
  16. Sprich ( Dir selbst, Deinem Partner und anderen) Leben / Segen über Deine Beziehung und vermeide Negativität / Tod / Fluch.
  17. Stelle das Problem in den Mittelpunkt. Du bist nicht das Problem. Wir haben ein Problem.
  18. Bleibe am Tisch sitzen. Halte auch schwierige Gespräche durch, ohne davon zu laufen (weder physisch noch emotional.)
  19. Zeige echtes Interesse an der Arbeit & an den Interessen Deines Gegenübers.
  20. Übernimm die volle Verantwortung für Fehler.
  21. Entschuldige Dich aufrichtig und bitte um Vergebung.
  22. Schaffe Dir kleine, heilige Zeiten / Momente, in denen keine Mobiltelefone etc zugelassen sind. Zeit im Auto. Essenszeiten. Zeit mit der ganzen Familie. Urlaub.
  23. Gib Geld aus, um Erinnerungen zu schaffen.
  24. Die Früchte des Geistes sind mein Leitfaden für den Umgang mit anderen Menschen.
  25. Gebet für Deine Beziehung hat einen großen Effekt, sowohl auf die Veränderung der Umstände als auch auf Deine eigene, mentale Stärke.
  26. Gib nicht auf. Gib nicht auf. Halte länger durch, als Du es Dir selbst zutraust.
  27. Sei der Erste, der auf den anderen zugeht und die Initiative ergreift.
  28. Sei hilfsbereiter als alle anderen um Dich herum. Und tue dies mit großer Freude im Herzen.
-

29. Denke darüber nach, dass Dein Problem für einen anderen ein Segen sein könnte. (Wie viele Witwen würden gerne das Schnarchen ihres Mannes hören? Wie viele unfruchtbare Frauen würden gern hinter ihren Kindern herräumen?)
30. Lächel oft.
31. Lobe Deine Nächsten unter vier Augen, vor anderen und durch ermutigende Nachrichten / Kärtchen.
32. Lebe heute so, dass Du es morgen nicht bereust. Wie würde ich mir in 25 Jahren wünschen, diesen Moment gehandhabt zu haben?

## Drei Essentielle Fragen

Die folgenden, offenen Fragen sind dazu bestimmt und sollen die Mitglieder Deiner Kleingruppe ermutigen, darüber nachzudenken, was sie empfunden haben und was sie, oder die Gruppe tun können, als Antwort auf die gehörte Predigt.

1. **Was hast Du gehört?** *Welcher Teil der Predigt hat Dich besonders berührt?*
2. **Was hast Du gedacht?** *Wie hat Dich diese Predigt herausgefordert, verändert oder Dein Denken bestätigt?*
3. **Was wirst Du tun?** *Wie wirst Du oder Deine Kleingruppe das heute Gelernte in die Praxis umsetzen?*

## Kleingruppen Aktionsschritte

1. Denkt darüber nach, als Gruppe das Health Assessment für Eure Kleingruppe zu machen. Dieses Assessment wird Euch helfen, herauszufinden, wie man die 5 Ziele des Lebens mit einer Vision besser in Einklang bringen kann und wird Euch nächste Schritte empfehlen, diese Ziele für ein Leben mit Vision zu gehen und zu gestalten. Unter dem Link findet Ihr dieses Assessment ( nur auf Englisch ):

<https://saddleback.com/connect/smallgroups#spiritualCheckup>

2. Wusstet Ihr dass Saddleback jedes Jahr viele neue Kleingruppenkurse produziert und anbietet: Du kannst Sie unter diesem Link (bisher nur in Englisch)

<https://saddleback.com/studies> finden, welcher Dir Zugang zur immer andauernden und sich ständig vergrößernden Saddleback Bibliothek gibt.

---