So kannst du jede Krise überwinden

Da wir nun gerechtfertigt worden sind aus Glauben, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus, durch den wir im Glauben auch Zugang erhalten haben zu dieser Gnade, in der wir stehen, und rühmen uns aufgrund der Hoffnung der Herrlichkeit Gottes. Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch in den Bedrängnissen, da wir wissen, daß die Bedrängnis Ausharren bewirkt, das Ausharren aber Bewährung, die Bewährung aber Hoffnung; die Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden, denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist. — Römer 5:1-5

Resilienz - Widerstandsfähigkeit. Die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

5 Schlüssel für Resilienz:

1.Hoffnung

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und allem Frieden im Glauben, damit ihr überreich seiet in der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes! — Römer 15:13

Heute ist ein guter Tag für einen guten Tag.

2.Glaube

Der Glaube aber ist die Substanz dessen, was man hofft, ein Erweis von Dingen, die man nicht sieht. — Hebräer 11:1

Glaube an einen Gott, der dich wirklich liebt und sich um dich kümmert.

3.Dankbarkeit

Wer mir dankt, der bringt ein Opfer, das mich wirklich ehrt. Er macht den Weg frei, auf dem ich ihm Rettung bringe! — Psalm 50:23

Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

4.Freundlichkeit

Eure Freundlichkeit soll allen Menschen bekannt werden; der Herr ist nahe. — Philipper 4:5

Freundlichkeit fokussiert auf die Bedürfnisse anderer, nicht auf die eigenen.

Frage: Wie kann ich einen anderen Menschen glücklich machen?

5.Mut

Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht! Denn mit dir ist der HERR, dein Gott, wo immer du gehst. — Josua 1:9

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Was immer wir durchmachen wird uns größer machen.

Action Step: Mache diese Woche täglich einen 10er

This is how you can overcome any crisis

Having therefore been justified by faith, we have peace with God through our Lord Jesus Christ, through whom also we have obtained access by faith into this grace in which we stand, and we glory in the hope of the glory of God. Not only so, but we also glory in tribulations, knowing that tribulation brings about perseverance, and perseverance brings about probation, and probation brings about hope; and hope does not fail, because the love of God has been poured out into our hearts through the Holy Spirit who has been given to us. - Romans 5:1-5

Resilience. The ability of individuals or communities to withstand difficult life situations such as crises or disasters without permanent impairment.

5 keys to resilience:

1.Hope

But may the God of hope fill you with all joy and peace in believing, so that you may abound in hope through the power of the Holy Spirit. - Romans 15:13

Today is a good day for a good day.

2.faith

Now faith is the substance of things hoped for, a demonstration of things not seen. - Hebrews 11:1

Believe in a God who truly loves you and cares for you.

3.Gratitude

He who gives thanks to me makes a sacrifice that truly honours me. He clears the way for me to bring salvation to him! - Psalm 50:23

It is not the happy who are thankful, it is the thankful who are happy.

4.Kindness

Let your kindness be known to all people; the Lord is near. - Philippians 4:5

Kindness focuses on the needs of others, not your own.

Question: How can I make another person happy?

5.Courage

Did I not command you: Be strong and courageous? Do not be dismayed and do not be afraid. For with thee is the LORD thy God, whithersoever thou goest. - Joshua 1:9

Courage is at the beginning of action, happiness at the end.

Whatever we go through will make us greater.

Action Step: Do a 10 a day this week

Вот как вы можете преодолеть любой кризис

Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом через Господа нашего Иисуса Христа, через Которого и мы получили доступ верою в сию благодать, в которой стоим, и славимся надеждою славы Божией. И не только это, но мы славны и в скорбях, зная, что скорбь ведет к стойкости, а стойкость ведет к испытанию, а испытание ведет к надежде, а надежда не перестает, потому что любовь Божья излилась в наши сердца через Святого Духа, данного нам. - *Римлянам* 5:1-5

Устойчивость. Способность людей или сообществ выдерживать сложные жизненные ситуации, такие как кризисы или катастрофы, без необратимых последствий.

5 ключей к устойчивости:
1.**Надежда**
Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, чтобы вы преуспевали в надежде силою Святого Духа. - Римлянам 15:13
Сегодня хороший день для хорошего дня.

2.**вера**
Вера же есть содержание того, на что надеются, и проявление того, чего не видят.
- Евреям 11:1
Верьте в Бога, который действительно любит вас и заботится о вас.

3.**Благодарность**
Тот, кто благодарит Меня, приносит жертву, которая действительно чтит Меня. Он расчищает мне путь, чтобы я принес спасение Ему! - Псалом 50:23
Не счастливые благодарны, а благодарные счастливы.

4.**Доброта**
Пусть ваша доброта будет известна всем людям; Господь близок. - Филиппийцам 4:5
Доброта сосредоточена на нуждах других людей, а не на своих собственных.
Вопрос: **Как я могу сделать другого человека счастливым**?

5.**Мужество**
Разве я не приказал тебе: Быть сильным и мужественным? Не смущайтесь и не бойтесь. Ибо с тобою Господь, Бог твой, куда бы ты ни пошел. - Иисус Навин 1:9
Мужество - в начале действий, счастье - в конце.

Через что бы мы ни прошли, это сделает нас сильнее.

Шаг действий: каждый день на этой неделе делайте по 10 раз.