

check dein



WIE KOMME ICH RAUS AUS DER ANGST-ZONE?

Strategien, wie wir mit Angst umgehen:

Fight (Kampf)

Flight (Flucht)

Freeze (Erstarren)

Feign (Verstellen)

Philipper 4:6

Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.

Was du fütterst, wächst!

7 Sofort-Hilfen bei Angst:

1. Atmen 🌬️

2. Ausrichtung: Angst oder Aufregung? 🖼️

3. Angst-Muster erkennen 💡

Dauer Typ (Angst vor Veränderung)

Nähe Typ (Angst vor Selbstwerdung)

Distanz Typ (Angst vor Selbsthingabe)

Wechsel Typ (Angst vor Festlegung)

4. Aufschreiben 📝

5. Abwerfen 🎈

6. Anker 🚢 *1.Petrus 5:7*

7. Alleine geht nicht 🙌

ACTION STEP: Finde Freunde & erlebe Freiheit mit deiner Kleingruppe (QR Code Anmeldung)

check dein



HOW DO I GET OUT OF THE FEAR ZONE?

Strategies for dealing with fear:

Fight
Flight
Freeze
Feign

Philippians 4:6

Be anxious for nothing, but in everything by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known to God.

Let your requests be made known to God with thanksgiving; and the peace of God, which surpasses all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus.

What you feed will grow!

7 immediate remedies for anxiety:

1. breathing 🌬️
2. alignment: anxiety or excitement? 🖼️
3. recognise anxiety patterns 💡
 - Duration type (fear of change)
 - Closeness type (fear of self-development)
 - Distance type (fear of self-surrender)
 - Change type (fear of commitment)
4. write down 📝
5. discard 🎈
6. anchor 🚢 1 Peter 5:7
7. alone does not work 🙌

ACTION STEP: Find friends & experience freedom with your small group (QR code registration)



check dein

НАЗВАНИЕ: КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ СТРАХА?

Как мы боремся со страхом:

Fight (борьба)

Flight (бегство)

Freeze (застывание)

Feign (притворство)

ФИЛИППИЙЦАМ 4:6

Ни о чем не заботьтесь, но во всем будьте в молитве и прощении.

Благодарение Богу за то, что вы возвещаете о своих заботах, и мир Божий, превыше всякого ума, сохранит ваши сердца и помышления в Иисус Христос.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: 2 КОРОБКИ

Большая «Коробка Бога» и меньшая «Коробка со страхом» сзади и спереди соответственно с «Бог» и «Страх» с надписью

То, что вы кормите, растет.

7 Неотложных действий при тревоге:

1. Дыхание
2. Направление страх или волнение?
3. Распознавание шаблонов страха
4. Написать ✍️
5. Выбросить
6. Анкерное мышление ⚓
7. В одиночку не получится

Следующий шаг: найти друзей и пережить свободу в твоей Маленькой группе