

OJT – Seminar : „Umgang mit Depression und Selbstwertgefühl“

Beginn mit dem Lied „Vergiss es nie“ von Jürgen Werth

Symptome einer Depression:

Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit/Freudlosigkeit, Interessenverlust, innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit

Selbstwertgefühl – subjektive Bewertung des eigenen Selbst – basiert auf Selbstwahrnehmung, Erfahrungen, Überzeugungen/Prägungen

Säulen des Selbstwertgefühls: Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstbewusstsein

Gestörtes Selbstwertgefühl führt zu Selbstkritik, Versagensängste, Abhängig von Anerkennung anderer, Schwierigkeiten Grenzen zu ziehen, Tendenz zu Perfektionismus

Bibel:

1. Mose 1 – der Mensch ist im Bild Gottes geschaffen („Bild“ wird 3x erwähnt) – das gibt uns Wert

Sündenfall 1. Mose 3 – Lüge/Täuschung, Betrug, Tod kommt in die Welt

Sünde = Zielverfehlung

Sin = „the I is in the middle“: das Ich/Selbst ist in der Mitte/im Zentrum

Aber: „Ur-Evangelium“ in 1. Mose 3,15 – Gott verspricht den Retter

Jesus: der Weg zu Gott, die Wahrheit, das Leben

J – Jesus first

O – others second

Y – Yourself last



Gedanken von Gottes Wahrheit prägen lassen – seine Wahrheit in mich aufnehmen

Gott gibt mir meinen Wert – nicht ich selbst

Identität in Christus

Weil Gott mich liebt und Jesus für mich gestorben ist und ER sein Blut für mich gegeben hat, bin ich wertvoll.

Beziehung zu Jesus leben: Gebet (ehrlich sein vor Ihm, Sorgen, Ängste und Zweifel Ihm bringen), Bibel lesen, Gemeinschaft mit anderen Christen

Bewegung/Sport/Aktivierung

Kleine Dinge lernen zu genießen, bewusst die Umfeld mit den Sinnen wahrnehmen (sehen, hören, riechen, schmecken)

Routinen aufbauen

Bestimmte Bibelverse (z. B. Ps 139, 14 über 40 Tage täglich laut

Lied: „Du sagst“ von Déborah Rosenkranz