

MEHR

EIN KURS FÜR MITARBEITER,

ALS DU

TEAMS, KLEINGRUPPEN

SUCHST

UND BUCHCLUBS



STEPS
LEADERS



Dieser Kurs basiert auf dem Buch »Mehr als du suchst« von Junias Meurer. Am besten liest du vor jeder Lektion das entsprechende Kapitel aus dem Buch. Der Kurs besteht aus sieben Lektionen. Nach einer Standortbestimmung in der ersten Lektion gehen wir 5 menschliche Grundbedürfnisse durch und entdecken, wie Jesus die Antwort auf diese Bedürfnisse ist. In der letzten Lektion kannst du konkrete nächste Schritte für dein Leben und Dienst identifizieren.

ÜBER DIESEN KURS

ZIELGRUPPE

Dieser Kurs ist vor allem für Männer und Frauen konzipiert, die sich Gemeinde oder Jugendarbeit investieren und sich tiefe und echte Veränderung für ihren Glaubensalltag wünschen. Der Kurs eignet sich als Kleingruppenkurs für Mitarbeiterteams, Rechenschaftsgruppen oder in Kombination mit dem Buch als Gesprächsgrundlage für Buchclubs. Er kann aber auch alleine zur Selbstreflexion durchgearbeitet werden.

EHRlich WERDEN

Veränderung passiert, wenn wir ehrlich werden: Ehrlich in Bezug auf die Sünde in unserem Leben, ehrlich vor Gott, ehrlich uns selbst gegenüber (weil wir uns oft vor uns selbst verstecken und uns nicht eingestehen wollen, dass wir schwach sind), ehrlich anderen gegenüber. Deswegen möchten wir dich zu Beginn dieses Kurses herausfordern: Lass die Fragen an dich heran, stell dich den Themen, werde ehrlich. Du darfst mutig sein – weil Gottes Liebe dich frei dazu macht!

INHALTSVERZEICHNIS DIESES KURSES

LEKTION 1 – DAS KERNPROBLEM	3
LEKTION 2 – BINDUNG	5
LEKTION 3 – ORIENTIEUNG & KONTROLLE	8
LEKTION 4 – SELBSTWERT	11
LEKTION 5 – FREUDE	13
LEKTION 6 – SINN	15
LEKTION 7 – UND JETZT?	18

IMPRESSUM

Fragen: Sara Kreuter | Grafik: Anita Lehnhardt | 05/2026

DAS KERNPROBLEM

Diese Lektion basiert auf Teil 1 des Buches. Lies die entsprechenden Kapitel gerne als Vorbereitung für diese Lektion.

- 1.** »Gott sehnt sich nicht nach Perfektion, er sehnt sich nach mir« (S. 9).
Lass diesen Satz auf dich wirken. Was löst er in dir aus?

- 2.** Wonach sehnst du dich? Gehe in deinem Kopf mal verschiedene Lebensbereiche durch (Gottesbeziehung, Arbeit, Privatleben, Beziehungen, Alltag) und notiere mindestens 5 Dinge:

- 3.** Sehnsüchte sind ein Hinweis. Was verraten deine Sehnsüchte über dich?

- 4a.** Versuche einmal, in eigenen Worten Sünde zu definieren:

- 4b.** Im ersten Gebot heißt es: »Du sollst keine anderen Götter haben neben mir« (2. Mo 20,3).
Man könnte also sagen, Sünde ist, in anderen Dingen das zu suchen, was Gott uns geben möchte.
Was an dieser Definition ist neu oder überraschend für dich?

- 5.** Das Übertreten von Geboten ist in erster Linie die Konsequenz der inneren Überzeugung:
Gott allein genügt nicht. Wo entdeckst du das in deinem Leben?

Lügen: Was ist die letzte Lüge, die du gesprochen hast? Was offenbart sie über deine Ängste?

Stehlen: Wann hast du zuletzt eine Situation manipuliert? Was offenbart das über deine Ziele?

Begehren: Wann wolltest du zuletzt etwas mit ganzem Herzen? Was offenbart das über dein Herz?

- 6.** Jesus zentrale Botschaft ist nicht: Streng dich mehr an! sondern: Vertraue mir! In welchen Situationen oder bei welchen Themen fällt es dir besonders schwer, Gott zu vertrauen? Warum?

BINDUNG

DAS BEDÜRFNIS, GELIEBT UND MIT ANDEREN VERBUNDEN ZU SEIN

Lies dazu
Kapitel 5
des Buches

1. Reflektiere einmal über die wichtigsten Beziehungen in deinem Leben:

Nähe: Wem fühlst du dich nah – körperlich und emotional?

Angenommensein: Welche Menschen in deinem Leben kennen dich gut und nehmen dich so an, wie du bist?

Vertrauen: Welchen Menschen vertraust du blind?

Sicherheit: Bei welchen Beziehungen hast du keine Angst, dass sie zerbrechen, wenn Umstände sich ändern oder du Fehler machst?

2. Unser eigener Weg, unser Bedürfnis nach Bindung zu stillen, führt oft in die Sackgasse.

Wo wurdest du von anderen Menschen verletzt? Welche Beziehungen haben dich enttäuscht?
Fühlst du dich manchmal einsam?

Wo hast du andere Menschen verletzt?

Hast du jemanden schon mal mit deinem Bedürfnis nach Nähe erdrückt? Wo isolierst du dich?

3. Du darfst ehrlich werden – vor dir selbst, Gott und anderen:

Welche Aspekte der Sehnsucht nach Bindung entdeckst du in deinem Leben?

- Du klammerst dich an eine Beziehung oder Person
- Du ziehst dich zurück und meidest Gemeinschaft oder Verletzlichkeit
- Du vermeidest feste Bindungen und bleibst lieber unverbindlich
- Du suchst Befriedigung in pornografischen Inhalten, Affären oder promiskuitivem Verhalten
- Du versuchst, dich bei anderen unentbehrlich zu machen
- Du reagierst eifersüchtig in Beziehungen
- Du suchst Bestätigung in sozialen Kreisen und passt dich dafür konstant an
- Du hältst an Verletzungen und Groll gegenüber Menschen, die dir wehgetan haben, fest

4. Was lernst du aus Gottes Fazit »Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist« (1. Mo 2,18) über deine Sehnsucht nach Beziehung?

5. Warum hat der Sündenfall so starke Auswirkungen auf unsere Bindungsfähigkeit?

Welche Folgen sind das konkret?

6. Gott lädt uns ein, unser Bedürfnis nach Bindung bei ihm zu stillen.

Die folgenden drei Aspekte können dir helfen, das konkret werden zu lassen:

Gott ist unser Vater: Welche tiefen Bedürfnisse in dir spricht diese Tatsache an?

Gott wird Mensch: Was heißt das für deinen Wunsch nach Nähe?

Jesus Umgang mit Menschen: Wenn du dir vor Augen hältst, wie Jesus mit Menschen umgeht – wie geht er dann wohl mit deinem Schmerz, Scheitern, Versagen und deinen Fragen um?

7. »Wenn wir die Bedeutung dessen begreifen, was Jesus für uns getan hat, erfahren wir eine Sicherheit und Geborgenheit, die uns keine menschliche Beziehung je geben könnte« (S. 62).

Formuliere in eigenen Worten: Was hat Jesus für uns getan?

Welche Sicherheit und Geborgenheit liegt darin?

Nimm dir nach dieser Lektion einen Augenblick, um mit Gott ins Gespräch zu kommen. Erzähle ihm von deinen Sehnsüchten, deinen Ängsten und deinen Hoffnungen. Bitte ihn, dir zu zeigen, wie er dir in seiner Liebe die Bindung schenken kann, nach der dein Herz sich sehnt. Seine Arme sind weit geöffnet – er lädt dich ein, zu ihm zu kommen.

ORIENTIERUNG UND KONTROLLE

Lies dazu
Kapitel 6
des Buches

DAS BEDÜRFNIS, GEHALTEN UND GEFÜHRT ZU WERDEN

1. In welchen großen Fragen und Lebensbereichen wünschst du dir (mehr) Klarheit?

2. Du darfst ehrlich werden – vor dir selbst, Gott und anderen:

Welche der folgenden Aspekte, dein Leben zu kontrollieren, entdeckst du bei dir?

- Du strebst nach Perfektion. Jeder Fehler fühlt sich wie persönliches Versagen an
- Du wirst wütend oder ungeduldig, wenn Dinge nicht nach deinem Plan laufen
- Du manipulierst Menschen oder Situationen, um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen
- Du machst dir viele Sorgen über die Zukunft
- Du strebst nach immer mehr finanzieller Stabilität und Sicherheit in materiellen Dingen
- Du bleibst lieber in deiner Komfortzone, auch wenn sie dich nicht erfüllt
- Du versuchst, alles in deiner Umgebung zu steuern
- Du bist innerlich bitter, weil das Leben nicht nach deinen Vorstellungen läuft

3. Studien zeigen, dass wahrgenommener Kontrollverlust einer der stärksten Auslöser für chronischen Stress ist. Wo überfordert dich dein Streben nach Perfektion und Kontrolle?

4. In was für eine Welt setzt Gott Adam und Eva? Wer hat die Kontrolle?
Was gibt im Garten Eden Orientierung?

5. Adam und Eva glauben der Lüge, es sei besser, selbst zu wissen, was Gut und Böse ist – und dadurch nicht länger auf Gottes Wegweisung und Orientierung angewiesen zu sein.

Was waren die Konsequenzen dieser Entscheidung?

Entdeckst du dieselbe Lüge auch in deinem Leben?

6. »Gott lädt uns ein, ihm wieder die Kontrolle über unser Leben zu überlassen, nicht um uns zu unterdrücken, sondern um uns die Freiheit und Stabilität zu schenken, die wir uns so sehr wünschen« (S. 72).
Welche Wahrheiten können dir helfen, Jesus die Kontrolle zu überlassen, wenn...

... Stürme des Lebens dich überfordern?

... du bestimmte Menschen, Dinge oder Ereignisse nicht loslassen kannst?

... du Gottes Gebote als Einschränkung wahrnimmst?

- 7.** Jesus gab seine Sicherheit auf, um uns Sicherheit zu schenken. Halte einmal inne und bewege diesen Satz in deinem Herzen. Was löst er in dir aus?

- 8.** Was würde es für dich bedeuten, Gott in einem konkreten Lebensbereich mehr zu vertrauen und ihm die Führung zu überlassen? Werde so konkret wie möglich!

Nimm dir nach dieser Lektion Zeit, diese Fragen in deinem Herzen zu bewegen und sie mit Gott zu besprechen. Bitte ihn, dir zu zeigen, wo du loslassen kannst, um seine Führung und seinen Frieden zu erleben. Er ist bereit, dich zu leiten und dich zu tragen – Schritt für Schritt.

SELBSTWERT

DAS BEDÜRFNIS, BEDEUTUNG UND ANERKENNUNG ZU ERFAHREN

Lies dazu
Kapitel 7
des Buches

- 1.** Du darfst ehrlich werden – vor dir selbst, Gott und anderen:
Welche Aspekte des fehlgeleiteten Strebens nach Selbstwert entdeckst du in deinem Leben?

- Du übertreibst in den Geschichten, die du erzählst
- Du verheimlichst deine Fehler und Schwächen
- Du fühlst dich von den Erfolgen und Fähigkeiten anderer bedroht
- Du investierst viel Zeit in dein Image auf Social Media
- Du investierst viel Zeit in dein Aussehen und Style, um ein Bild zu präsentieren, das Bewunderung auslöst
- Du gerätst häufig in Streit, weil du deinen Standpunkt unbedingt durchsetzen willst
- Du sagst Ja zu allem, obwohl es dich überfordert
- Du reagierst empfindlich auf Feedback und Kritik
- Du gibst dich selbst auf oder sabotierst dich selbst
- Du definierst dich über deine Karriere oder deinen Status

- 2.** Denke mal an eine konkrete Situation zurück, in der du dich ungenügend oder unsicher gefühlt hast. Wie hast du reagiert? Welche Mechanismen zu Selbstwertschutz- oder Steigerung kannst du in deinem Verhalten entdecken?

- 3.** Unser Weg, unseren Wert zu sichern, ist wie Salzwasser trinken: Es fühlt sich kurz gut an, aber dann ist der Durst noch stärker. Warum, denkst du, ist das so? Hast du das schon mal selbst so erlebt?

- 4.** Was bedeutet es, dass wir Menschen in Gottes Bild und sehr gut geschaffen sind (vgl. 1. Mo 1,27+31)?
Halte mindestens 3 Aspekte fest:

- 5.** Lies dir die beiden göttlichen Wahrheiten über dich durch und lass sie auf dich wirken.

Du bist unverdient geliebt

Du bist Teil der göttlichen Familie

Was hindert dich daran, das wirklich zu glauben? Was würde sich ändern, wenn du das wirklich glauben könntest?

- 6.** Wenn unser Bedürfnis nach Selbstwert gestillt ist, verändert sich unser Leben grundlegend.
Wie verändert sich konkret ...

... dein Blick auf dich selbst?

... dein Blick auf andere?

Nimm dir nach dieser Lektion einen Moment, um mit Gott ins Gespräch zu kommen. Erzähle ihm, wo du Zweifel an deinem Wert empfindest, und bitte ihn, dir zu zeigen, wie er dich sieht. Er lädt dich ein, deinen Wert in seiner Liebe zu finden – unabhängig von Leistung oder Anerkennung. Lass ihn dir die Freizeit schenken, einfach du selbst zu sein.

FREUDE

DAS BEDÜRFNIS NACH GENUSS, LEBENDIGKEIT UND INNERER LEICHTIGKEIT

Lies dazu
Kapitel 8
des Buches

1. Du darfst ehrlich werden – vor dir selbst, Gott und anderen:
Worin äußert sich dein Bedürfnis nach Genuss und Leichtigkeit?

- Du greifst zu Süßigkeiten oder Junkfood, um dich (besonders in stressigen Situationen) besser zu fühlen
- Du verschwendest viele Stunden mit Netflix, Social Media oder Zocken
- Du suchst Befriedigung in Pornografie oder sexuellen Beziehungen
- Du nutzt Alkohol oder andere Substanzen, um dich zu entspannen oder zu betäuben
- Du schiebst Aufgaben auf und vermeidest unangenehme Konfrontationen
- Du isolierst dich aus Beziehungen, wenn Konflikte oder Probleme auftauchen
- Du kaufst Dinge, die du nicht wirklich brauchst
- Du vernachlässigst Pflichten, Beziehungen oder dein geistliches Leben
- Du wirst schnell ärgerlich oder reagierst leicht über, wenn du warten musst

2. Das Problem ist nicht, dass wir Freude suchen, sondern: »Wir suchen Freude und Schmerzfreiheit an Orten, die uns das nicht wirklich geben können« (S. 114). Deckt sich das mit deiner Erfahrung?

3. Wir sind geschaffen, um Freude zu empfinden. Wo in der Schöpfungsgeschichte entdeckst du dieses Prinzip?

4. Gott selbst ist die Quelle echter Freude.

Erstelle eine persönliche Liste von göttlich gestifteter Freude in deinem Leben:

Welche Freude schenkt Gott im Hier und Jetzt?

Welche geistlichen Gründe für Freude findest du, die den Moment übersteigen?

5. Das Evangelium sagt: Jesus gab seine Freude auf, um uns Freude zu schenken – und das, weil eine andere Freude auf ihn wartete (vgl. Hebr 12,2). Was ist diese andere Freude?

6. Was kennzeichnet ein Leben, das nicht mehr von der Jagd nach dem nächsten Vergnügen oder der Flucht vor unangenehmen Gefühlen geprägt ist? Ist das eine attraktive Vorstellung für dich?

Nimm dir nach dieser Lektion einen Augenblick Zeit, um mit Gott ins Gespräch zu kommen. Erzähle ihm von den Dingen, die dir Freude bereiten, und von den Ängsten oder Schmerzen, die dich belasten. Bitte ihn, dir zu zeigen, wie du seine bleibende Freude und seinen tiefen Frieden in deinem Leben erfahren kannst. Er lädt dich ein, bei ihm zu finden, wonach du wirklich suchst.

SINN

DAS BEDÜRFNIS, FÜR ETWAS GRÖßERES ZU LEBEN



1. Was würdest du sagen: Was macht ein sinnvolles Leben aus?

2. Du darfst ehrlich werden – vor dir selbst, Gott und anderen:
Welche Aspekte der fehlgeleiteten Sehnsucht nach Sinn entdeckst du in deinem Leben?

- Du opferst Zeit mit Familie, Freunden oder Gott für Karriereziele
- Du setzt dir unerreichbare Standards und fühlst dich schlecht, wenn du sie nicht erreichst
- Du engagierst dich aus einem Gefühl der Verpflichtung oder aus Angst, unwichtig zu sein
- Kritik lässt dich verzweifeln oder wird als Angriff verstanden
- Du konsumierst Medien, um das Gefühl der inneren Leere zu vermeiden
- Du widersetzt dich Regeln und Erwartungen, nur um dich frei und unabhängig zu fühlen
- Du flüchtest dich in Drogen, Alkohol oder Glücksspiel, um die Leere in dir zu füllen
- Du machst dich abhängig davon, dass ein Partner dir Bedeutung verleiht
- Du begegnest anderen zynisch und verurteilst ihre Träume
- Du suchst Wert und Bedeutung in materiellen Gütern

3. Was sagt der Schöpfungsbericht, wozu wir geschaffen sind?

1 Mo 1,26

1 Mo 1,28

1 Mo 2,15

- 4.** Den Sinn unseres Lebens könnte man wie folgt zusammenfassen: »Wir sind geschaffen, um in tiefer Gemeinschaft mit Gott zu leben, ihn zu lieben ihm zu vertrauen und ihn in unserem Leben zu ehren. Gleichzeitig sind wir berufen, diese Liebe in unsren Beziehungen zu anderen Menschen widerzuspiegeln« (S. 138).

Kannst du dieser Definition zustimmen?

Wenn ja: Inwiefern verändert es deinen Blick darauf, ob dein Leben einen Sinn hat?

Und: Inwiefern willst du dann anders leben?

5a. Welche Folgen hatte der Sündenfall auf das, was wir für sinnvoll halten und darauf, wo wir Sinn suchen?

5b. Wo erlebst du die Auswirkungen der Sinnkrise in deinem persönlichen Leben?

- 6.** Ein Leben, das Sinn macht, entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch die Erfahrung der selbstlosen Liebe Gottes.

Wo hast du diese Liebe bereits erfahren?

Zu was befähigt dich diese Liebe?

Wie könntest du diese Liebe noch intensiver erfahren?

Nimm dir nach dieser Lektion Zeit, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Teile ihm deine Gedanken über Sinn und Erfüllung mit und frage ihn, wie er dich leiten möchte. Bitte ihn, dir zu zeigen, was er für dein Leben vorgesehen hat – und wie du in seiner Nähe die tiefste Erfüllung finden kannst. Er hat einen Plan, der größer ist, als du dir vorstellen kannst, und lädt dich ein, Teil davon zu sein.

LEKTION 7

UND JETZT?

Diese Lektion basiert auf Teil 3 des Buches. Lies die entsprechenden Kapitel gerne als Vorbereitung für diese Lektion.

1. Denk nochmal an alles zurück, was du gelesen hast.
Schau nochmal durch deine Notizen und das, was du dir angestrichen hast:

Was hat dich überrascht? Was willst du dir für immer merken?

Welche Fragen sind offen geblieben? Wo bist du anderer Meinung?

Was hat sich verändert – in deinem Herzen und deinem Denken?

Wie hat dieses Buch deinen Blick auf das Evangelium verändert? Wie auf das Thema Sehnsüchte?

2. In diesem Buch ging es darum, ehrlich zu werden. Was ist dir am schwersten gefallen – und warum?

- Ehrlich werden zu dir selbst
- Ehrlich werden vor Gott
- Ehrlich werden vor Anderen

3. Welche dieser Selbsttäuschungen hast du beim Lesen in deinem Herzen entdeckt?

- Ich brauche niemanden
- Ich bin glücklich
- Ich habe keine Angst
- Ich habe alles unter Kontrolle

Inwiefern hat sich dein Blick darauf verändert?

4. Ein Kind, das weint, muss sich nicht erst den Dreck vom Spielen abwaschen, bevor Eltern es in den Arm nehmen. Genauso geht Gott mit uns um – das ist die Grundlage für Veränderung.

Beschreibt diese Metapher dein Bild von Gott? Inwiefern (nicht)?

Was könnte dir helfen, so einen Blick auf deine Gottesbeziehung zu entwickeln?

Was wäre anders, wenn deine Beziehung zu Gott wirklich so aussehen würde?

5. Veränderung ist kein Sprint. Wie könntest du die beiden konkreten Prinzipien in deinen Alltag integrieren?

Jeden Tag mit Ehrlichkeit beginnen
Lass Gnade und Wahrheit deinen Alltag durchdringen

UND JETZT?

Wie geht es weiter? Wenn du dich intensiver mit den Bedürfnissen und damit, wie Gott sie stillt, auseinandersetzen willst, kannst du folgende Bibeltexte studieren:

BINDUNG

Johannes 4,1-26 (Jesus begegnet der Frau am Jakobsbrunnen)

ORIENTIERUNG UND KONTROLLE

2. Mose 13,17-22 (Gott führt Israel mit der Wolken- und Feuersäule)

SELBSTWERT

Lukas 18,9-14 (Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner)

FREUDE

Psalm 16,8-11 (Freude in Fülle vor Gottes Gegenwart)

SINN

Epheser 2,8-10 (Als sein Werk geschaffen zu guten Werken)

IDEE: Du könntest auf Grundlage der 5 Bedürfnisse und der Bibeltexte dazu eine kleine Serie für deine Small-Group oder Jugend entwickeln. Nutze dazu die Fragen im Buch ab S. 224.



STEPS
LEADERS

www.steps-leaders.de