

»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt«. 38 Dies ist das höchste und größte Gebot. 39 Das andere aber ist dem gleich: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst«. Matthäus 22, 37-39

## 10 Dinge, die dir helfen dich selbst zu lieben:

1. Liebe Gott – Sei ihm gehorsam – Selbstliebe ist eine Gehorsams-Entscheidung (vor allem dann, wenn du an dir Dinge nicht ausstehen kannst).
2. Sei Gott dankbar für alles (er ist dein dich liebender Vater/Schöpfer/Erhalter).
3. Nimm dir regelmässig Zeit für dich und lass dich mit Gottes Liebe füllen. Verbringe mit ihm allein ungeteilte Zeit.  
Lies auch regelmässig die Bibel – sie zeigt dir, dass du von Gott geliebt bist.
4. Nimm dich an – akzeptiere dich – deine Gefühle und Gedanken.
5. Sprich positiv von dir (segne dich) und notiere deine Erfolge  
– auch die ganz kleinen Dinge.
6. Lobe dich selbst – jeden Tag.
7. Wertschätze deinen Körper.
8. Höre nie auf, Gott an dir arbeiten zu lassen (alle Menschen bedürfen der Reife).
9. Sei barmherzig – vor allem mit dir selbst.
10. Glaube daran, dass du mit Gottes Hilfe alles schaffen kannst.

Nimm dir das vor was dich anspricht und überlege, wie will ich das umsetzen?

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Ronja und Chiara von Matt	09.03.
Margrit Gisler	09.03.
Stephan Schürpf	09.03.
Alexander Arnold	14.03.
Helen Püntener	15.03.
Dorothea Gisler	16.03.

Wenn du Fragen hast, an einem Gespräch oder Gebet interessiert bist, wende dich an unseren Pastor oder jemanden von der Gemeindeleitung.

Andreas Reifler | Pfarrer und Seelsorger | 041 870 15 65 | [info@chrischona-uri.ch](mailto:info@chrischona-uri.ch)

Brennpunkt | Evangelische Freikirche Uri | Umfahrungsstrasse 32 | 6467 Schattdorf

**Bürozeiten: Mo 14-18h | Di 9-12 & 14-18h**

Bankverbindung:

Verein Chrischona-Gemeinden | Urner Kantonalbank | 6460 Altdorf

IBAN: CH86 0078 5001 9833 8005 7



[brennpunkt-uri.ch](http://brennpunkt-uri.ch)