

Hand-out 3 – Jaloezie & Afgunst van Saul (1 Sam 18-19)

Gebed

Lezen: 1 Samuel 18:6-16

Video

Vragen n.a.v. de video

In het gedeelte komen heel veel emoties aan de orde, zoals jaloezie en afgunst, angst, woede en haat. In de video heb ik dat verbonden met twee mechanismen / strategieën, namelijk zelfbescherming en een veeleisende houding.

- Wat herken je?
- Hoe kun je de negatieve cirkel van emoties doorbreken?
- Lees 1 Timotheüs 1:12-17.

Verwerking uit David beter begrijpen (Niels de Jong) (p. 30)

Saul werd op een gegeven moment beheerst door angst (vooral om zijn positie te verliezen). Ieder mens wordt in meer of mindere mate door angst beïnvloed.

Welke angst herken jij? Schrijf dat eens op voor jezelf.

- Angst voor wat anderen van je denken
- Angst om te falen, fouten te maken
- Angst voor de dood
- Angst om iets wat je bezit te verliezen (huis, baan, positie, status, etc.)
- Angst om een geliefde te verliezen
- Angst om in een grote groep af te gaan, voor gek te staan
- Angst voor een ramp (terroristische aanslag o.i.d.)
- Angst om ouder te worden
- Angst voor bepaalde mensen
- Angst voor ziekte, pijn, verdriet, teleurstellingen
- Angst om verlaten te worden
- Angst om niet genoeg te zijn in de ogen van anderen
- Angst dat mensen je echt leren kennen, dichtbij komen
- Angst voor ...

Deel eens met elkaar, hoe je kunt voorkomen dat angst je gaat beheersen. Kun je elkaar suggesties geven, hoe je angst kunt verminderen?

Luisterlied: Genade, zo oneindig groot (OTH 182)

<https://www.youtube.com/watch?v=Misf6W4JnWo>