

Anleitung für Leiter/Moderator

Refresh – In Zehn Wochen zu einem gesunden Lebensstil

"Refresh: einfach - natürlich - gesund" möchte in 10 Wochen zeigen, welche Eckpunkte zu einem gesunden Lebensstil dazugehören. Jede Woche gibt es Informationen und konkrete Aufgaben, die ganz praktisch in den Alltag integriert werden können. So kann gemerkt werden, wie sich Stück für Stück etwas ändert. So manche Herausforderung lädt ein, mal über den Tellerrand hinauszuschauen und zu überlegen, was denn eigentlich alles mit dem Thema "Gesundheit" verknüpft ist.



Ziele

- Hilfe bei der Umsetzung von gesunden Lebensstilprinzipien
- Wirksame Wege bieten, um Menschen zu erreichen, die von religiösen Inhalten nicht erreicht werden würden;
- Durch die Art der Veranstaltungsreihe soll die Gründung von Kleingruppen erleichtert werden

Was wird gebraucht?

- 11 Hefte plus Fragebögen und Begleitheft
- Für das Training ab der 2. Woche benötigen die Teilnehmer/innen lediglich einfache Sportkleidung. Es braucht keine High-Tech-Funktionstextilien, sondern Kleidung und Schuhe, die sie beim Bewegen nicht einschränken. Außerdem brauchen sie eine Iso- bzw. Fitnessmatte und zwei Widerstandsbänder in unterschiedlichen Stärken (diese können sie über Anbieter im Internet beziehen).
- Die Teilnehmer/innen sollten mit dem Arzt klären, ob es Einschränkungen für das Training oder für eine Ernährungsumstellung gibt.
- Einen festen Starttermin. *Refresh* ist so ausgelegt, dass auf sechs Trainingstage ein Ruhetag folgt. Wir empfehlen daher, an einem Sonntag zu beginnen.

Konzept

Am Anfang einer Woche kommt eine Aufgabe/Challenge die in der Gruppe besprochen und vereinbart wird. Beim jedem Treffen wird ein Heft plus Fragebogen verteilt (Es ist wichtig, dass nicht alle Hefte auf einmal verteilt werden!). Es wird empfohlen das Heft Zuhause zu lesen und auch den Fragebogen

Zuhause auszufüllen. Die Fragen dienen dazu den Ist-Zustand zu erfassen und Ziele zu definieren. Beim nächsten Treffen kann darüber reflektiert und gesprochen werden. Im Begleitheft sind alle Trainingsübungen abgebildet. Zu allen Übungen gibt es auch hilfreiche Anleitungsvideos, welche die Teilnehmer/innen unter www.refresh-material.de anschauen können. Der Link steht auch auf dem Cover des Begleithefts. Die Fragebogen müssen nicht an das Hope Bibelstudien Institut verschickt werden, wenn eine Betreuung vor Ort geschieht, aber diese Möglichkeit besteht trotzdem.

Empfehlung für den Ablauf der Treffen

Der Moderator vor Ort heißt die Besucher herzlich willkommen. Er erklärt, was sie bei diesem Treffen erwartet:

1. Eine Refresh-Folge (Video)
2. Eine Gesprächsrunde (Hier wird über die Aufgaben der Vergangene Woche gesprochen, Erfahrungen erzählt und reflektiert.)
3. Eine kurze Zusammenfassung und Challenge für die kommende Woche wird vereinbart (Moderator)
4. Infos und Einladung zum nächsten Treffen (Moderator)
5. Offizielles Ende des Treffens (Moderator)
6. Einladung zum gemütlichen Beisammensein – z.B. Fingerfood

Wochenübersicht (Für Betreuer)

Die Teilnehmer/innen sollten jede Woche ihre Aufgaben bekommen und nicht im Voraus. Die Folgen der Dokuserie ([Dokuserie auf Youtube](#)) haben nicht die gleiche Reihenfolge wie im Kurs. Aus diesem Grund empfehlen wir Folgen, die zu den Treffen gut passen würden. Es können 1-2 ausgesucht und beim Treffen gezeigt werden. Jede Folge dauert 12-15 Minuten.

Woche	Aufgabe	Empfohlene Folgen
1	Anmelden und Vorbereiten: <ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstests durchführen: Ausdauer, Kraft und Balance (Liegestütze und Kniebeuge: Anleitungen zu den Trainingsübungen auf www.refresh-material.de, Video Nr. 01 und Nr. 08 • Bänder und Fitnessmatte besorgen (Fitnessband Empfehlung https://shop.matyk.de/produkt/dr-matyk-fitnessband-200cm/) • ggf. Arztbesuch 	Folge 1: Gesundheitscheck Folge 2: Gesundheitsscheck Folge 3: Erstes Training
2	Ernährungstagebuch ausfüllen + Training	Folge 7: Grundlagen gesunder Ernährung (Ernährungstagebuch)
3	Ungesundes entsorgen / Qualität kaufen + Training (Technik)	Folge 4: Die richtige Technik Folge 6: Der richtige Einkauf
4	Rotes Fleisch reduzieren + Training (Kraft)	Folge 21: Essen aus dem Glas: Meal prep

Woche	Aufgabe	Empfohlene Folgen
5	2 Gläser Wasser am Morgen trinken / 1,5L am Tag / Achtsam Essen + Training (Ausdauer)	Folge 5: Ausdauer Folge 22: Erfrischende Getränke Folge 18: Zwischenbilanz – Die Kilos purzeln (Challenge-Day)
6	5 am Tag + Beziehungen bereinigen + Training	Folge 23: Wirkung von Obst und Gemüse (5 am Tag) Folge 13: Hausbesuch (Marina und Memet) Warum, Motivation Folge 14: Hausbesuch (Ulrich)
7	Zuckerverzicht + Vollkorn + Training	Folge 24: Ballaststoffe (kochen)
8	Schlaf + Intervallfasten + Training + Sabbat	Folge 20: Restday: Warum ist Ruhe wichtig?
9	Detox + Dankbarkeit + Training (Dehnen)	Folge 16: Dehnen
10	Gute Fette + Training	Folge 27: Lebenswichtige Entscheidungen (DVD Gabel statt Skalpell)
11	Bewertung + langfristige Ziele setzen + Training	Folge 28: Das Finale (1/3) Arzt staunt: krasse Ergebnisse Folge 29: Das Finale (2/3) Damit hat keiner gerechnet! Folge 30: Das Finale (3/3) Was hat sich verändert?
12	Abschlusstreffen - Einladung zu anderen Angebote der Gemeinde	

Werbung

Je mehr wir werben, umso wahrscheinlicher ist es, dass Gäste kommen. Effektivität und Effizienz werden dadurch erhöht, dass Menschen (Bekannte, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen usw.) direkt und persönlich angesprochen und sie zu den Veranstaltungen mitgebracht werden. Die öffentliche Werbung darf nicht zu früh erfolgen. Großplakate vier Wochen vorher, Plakate und Handzettel ein bis zwei Wochen vor Beginn. Der moderne Mensch entscheidet meist spontan und kurzfristig. Ist der Abstand von Werbung zum Veranstaltungsbeginn zu lange, hat der Beworbene längst wieder alles vergessen. Wer zu früh bewirbt, muss man danach noch einige Male „nachlegen“.

Veranstaltungsraum

Der Kurs kann an verschiedenen Orten angeboten werden, z.B. in der Gemeinde, in angemieteten öffentlichen Gebäuden oder auch im eigenen Heim. Dabei ist zu beachten, dass eine gute Atmosphäre das Wohlbefinden fördert, als auch die Wertschätzung den Besuchern gegenüber ausdrückt. Das ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Dort, wo der Gast sich wohl fühlt, geht er immer wieder hin. Blumen, Kerzen, Tücher, Bänder strahlen Atmosphäre aus. Wie wäre es, wenn die Besucher mit einem kleinen, liebevollen und aufmunternden Spruchkärtchen begrüßt würden?! Auch in deiner Gemeinde wird es kreative Leute geben, die etwas basteln oder dekorieren können. Vielleicht können sich ja auch die Kinder mit dem Thema auseinandersetzen und die Gäste mit gebastelten oder gemalten Kleinigkeiten dazu erfreuen.

An jedem Treffen können gesunde **Getränke** gereicht werden. Diese kann sich jeder am

Getränketisch holen. Sie können aber auch auf den einzelnen Tischen stehen.
Aus unserer Sicht wäre es ideal, wenn alle Besucher als „Kleingruppe“ im Kreis oder an Tischen sitzen.
Kleine Gruppen haben viele Vorteile:

- Hier sind die Hemmungen zum Gespräch niedrig und gleichzeitig die Bereitschaft zum Mitreden höher.
- Sitzen an jedem Abend dieselben Personen zusammen, lernen sie sich kennen, gewinnen Vertrauen zueinander und es bilden sich leichter Haus- und Studierkreise für die Nachprogramme. Deshalb sollten die Gruppen aus Gemeindegliedern und Gästen gut gemischt sein. Wichtig ist, dass wir den Besuchern Brücken bauen.

„Viele glauben nicht an Gott und haben das Vertrauen zu den Menschen verloren. Aber sie wissen es sehr wohl zu schätzen, wenn man ihnen Verständnis und Freundlichkeit entgegen bringt“. (EGW, Medical Ministry, 247)

Leiter/Moderator

Jeder im Bibelschulgespräch erfahrene Gesprächsleiter (! Nicht Gesprächs-Lehrer, also keine belehrenden Monologe !) ist in der Lage, Gruppengespräche zu führen. Es ist aber von Vorteil, wenn die Gesprächsleiter die Inhalte des Abends kennen und sich auf das Gespräch vorbereitet haben (ohne dabei zu versuchen, um jeden Preis perfekt zu sein). Wir können auch zugeben, dass wir nicht alle der präsentierten Informationen in unserem eigenen Leben schon erfolgreich umgesetzt haben. Das Wichtigste ist natürlich dran zu bleiben und die Motivation zu haben das Programm zusammen mit den Teilnehmer/innen zu erfahren und erleben.

Die Treffen sind nicht der Platz für extreme Meinungen. Bitte achte darauf, dass nicht die Meinungen einzelner Gemeindeglieder im Vordergrund stehen. Gerade bei Themen wie Ernährung und Wasser trinken gibt es die unterschiedlichsten Vorstellungen. Wir wollen einladend und gewinnend sein, aber nicht rechthaberisch und extrem.

Hierzu einige Hinweise von E. G. White, die immer wieder vor Extremismus und obskuren Ideen warnt. Sie fordert uns auf vernünftig zu lehren.

„Die Forderungen der Ernährungsreform sind vernünftig und einleuchtend. Jeder sollte sich eingehend mit ihnen befassen; keiner aber sollte den andern richten, weil er sich nicht in allen Stücken so verhält, wie man es haben möchte. Man kann in diesen Dingen unmöglich eine allgemein verbindliche Regel aufstellen. Darum sollte man nie seine eigene Lebensweise zum Maßstab für andere machen“. (Lebensglück, 200)

„Wenn sich Menschen für die Gesundheitsreform interessieren, ist die Tür für andere Wahrheiten geöffnet. Wenn sie merken, dass wir in Bezug auf die Gesundheit gute Einsichten haben, sind sie viel eher bereit zu glauben, dass wir auch in Bezug auf biblische Lehren vernünftige Ansichten vertreten“. (CDF 76)

Wichtig ist, dass das Ende dieser Veranstaltungsreihe der Beginn zu einer wunderbaren Freundschaft mit den Besuchern wird. Die Kontakte wurden ja geknüpft. Nun kommt es auf die Kontaktpflege an.

Es könnte ein Spendenkörbchen an den Ausgang gestellt werden. Mancher Besucher möchte nichts geschenkt bekommen und ist froh, wenn er „seine Schuld begleichen kann“. Außerdem weiß jeder, dass eine solche Veranstaltung Geld kostet.

Wir wünschen allen Teams viele suchende und aufgeschossene Menschen, denen Hilfe geboten werden kann. Mögen sie durch euren Einsatz Gottes Liebe empfangen.

Bestellmöglichkeiten (Kostenfrei erhältlich)

Online: <https://advent-verlag.de/zum-weitergeben/refresh-einfach-natuerlich-gesund>

Telefonisch: [0800 2383680](tel:08002383680) kostenfrei innerhalb Deutschlands



Herausgeber

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstraße 15
73760 Ostfildern

Tel.: +49 07114481950

E-Mail: info@dvg-online.de

Hope Bibelstudien Institut

Sandwiesenstraße 35
64665 Alsbach-Hähnlein

Tel.: +49 625750653-0

E-Mail: info@hope-kurse.de

