

# STUDIEGIDS

Voor persoonlijke reflectie en groepsgesprek

EMOTIONEEL

# GEZONDE DISCIPELEN

Van oppervlakkig geloof  
naar diepe verandering



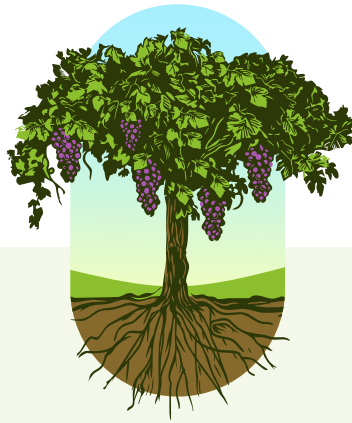
**PETER SCAZZERO**

### **NOOT VAN DE VERTALER**

In deze studiegids spreken we regelmatig over 'leiding geven aan anderen'. Daarmee bedoelen we niet alleen het leiden van een team of bediening in de kerk. Leidinggeven gebeurt op veel meer plekken in je dagelijks leven: in je gezin, in vriendschappen, op je werk en in de manier waarop je met mensen omgaat, ongeacht of je formeel de leiding hebt of niet.

In die zin is leiderschap iets wat iedereen doet. Zoals vaak wordt gezegd: je beïnvloedt altijd wel iemand. De vraag is dus niet óf je leidinggeeft, maar hoe. Dat begint bij persoonlijk leiderschap, bij hoe je leeft, kiest en reageert. Van daaruit werk je door in de mensen om je heen.

Wanneer je in deze gids leest over 'mensen die jij leidt', denk dan niet alleen aan je team of kerk, maar ook aan alle andere relaties in je leven. Juist daar wordt zichtbaar wat leiderschap echt betekent.



## Beste leider,

**W**elkom! Je staat op het punt te beginnen aan een reis die niet alleen jouw leven kan veranderen, maar ook je hele bediening.

Het implementeren van discipelschap dat mensen diepgaand verandert vraagt moed. Het gaat namelijk om veel meer dan een paar kleine aanpassingen in je kerk of werk. Het vraagt om een nieuwe, langetermijnvisie voor je kerk gebaseerd op een Bijbelse manier van denken die alles raakt: hoe je kijkt naar de kerk en leiderschap.

We leiden in de eerste plaats vanuit wie we zijn, niet vanuit wat we doen of zeggen. Dat betekent dat elke verandering die je in je kerk wilt zien, begint bij jou en bij alle andere leiders, zowel staf als vrijwilligers.

Zo'n proces van verandering vraagt om bewuste keuzes, gebed en mensen die met je meegaan op deze reis. Ik bid dat jullie als groep elkaar die steun geven terwijl jullie de volgende stappen zetten.

Mijn hoop is dat de inzichten en oefeningen uit *Emotioneel gezonde discipelen* je helpen om met nieuwe ogen te kijken en te bouwen aan een geestelijke cultuur die levens diepgaand verandert. Terwijl jij en je team tijd vrijmaken om te leren en te groeien, bid ik dat je Gods liefde dieper zult ervaren en steeds meer de leider wordt die Hij voor ogen heeft. En dat je onderweg vervuld wordt met nieuwe kracht van God tot zegen van de wereld om je heen.

Zegen voor jou,

*Peter Scavero*

# Inhoud

<i>Richtlijnen voor gespreksleiders</i> .....	<b>5</b>
<i>Gespreksrichtlijnen voor de groep</i> .....	<b>7</b>
<b>Inleiding:</b> De uitdagende reis naar dieper discipelschap .....	<b>8</b>
<b>H1.</b> Vier tekortkomingen die diepgaand discipelschap ondermijnen .....	<b>11</b>
<b>H2.</b> Persoonlijke test voor emotioneel gezonde discipelen .....	<b>15</b>
<b>H3.</b> Zijn vóóordat je iets doet .....	<b>18</b>
<b>H4.</b> Volg de gekruisigde Jezus, niet de 'verwesterde' Jezus .....	<b>21</b>
<b>H5.</b> Omarm Gods geschenk van grenzen .....	<b>24</b>
<b>H6.</b> Ontdek de schatten die verborgen liggen in verdriet en verlies .....	<b>27</b>
<b>H7.</b> Laat liefde de maatstaf zijn voor volwassenheid .....	<b>31</b>
<b>H8.</b> Breek de macht van het verleden .....	<b>34</b>
<b>H9.</b> Leid vanuit kwetsbaarheid en zwakte .....	<b>37</b>
<i>You made it!</i> .....	<b>40</b>

# Richtlijnen voor gespreksleiders

## BEREID JE VOOR GOED

- Als jij de verantwoordelijke leider van je groep bent, kun je ervoor kiezen om zelf de bijeenkomsten te leiden, dit over te dragen aan iemand anders, of het leiderschap per bijeenkomst te laten rouleren.
- Lees vóór elke bijeenkomst het hoofdstuk uit het boek en de bijbehorende gespreksvragen door. Als je vertrouwd bent met de vragen en de opbouw van het thema, kun je het gesprek ontspannen begeleiden.
- Er zijn ook korte video's bij de hoofdstukken beschikbaar via <https://www.unravelpublishers.nl/videos-emotioneel-gezonde-discipelen>, of scan de QR-code hiernaast.
- Doe zelf ook mee als deelnemer. Geef het goede voorbeeld door open en eerlijk te delen uit je eigen proces waar dat passend is.
- Ontspan. Je hoeft geen expert te zijn. Het is niet erg om: "Dat weet ik niet," te zeggen als iemand een vraag stelt waar je geen antwoord op hebt.
- Je bent alleen expert van je eigen leven. Heb respect voor waar ieder staat in zijn of haar persoonlijke reis met Christus. De Heilige Geest leidt ieder op een eigen manier en in een eigen tempo door dit materiaal. Onthoud dat mensen langzaam veranderen – en dat geldt ook voor jou!



## LEID DE GROEP

- Creëer en bewaak een veilige omgeving waarin mensen zich vrij voelen om te delen. Geef je volledige aandacht aan degene die spreekt. Benoem en waardeer, waar passend, de waarde van de inbreng, vragen en kwetsbaarheid van deelnemers.
- De gespreksvragen zijn bedoeld om zelfreflectie en openheid te stimuleren. Maak duidelijk dat iets delen altijd een vrije keuze is. Nodig mensen uit, maar zet mensen niet onder druk. Iedereen mag altijd zelf bepalen of hij of zij iets wil delen.
- Begin en eindig op tijd. Dit materiaal nodigt uit tot uitgebreide gesprekken, maar bewaak de agenda zo dat je binnen ongeveer 55 minuten gesprekstijd blijft. Als een onderwerp veel losmaakt, pak het dan liever in een volgende bijeenkomst verder op in plaats van uit te lopen.

- Is je groep groter dan zes personen? Overweeg dan om bij sommige vragen in kleinere groepjes of tweetallen uiteen te gaan, zodat iedereen de kans krijgt om iets te delen.
- Lees bij de start van bijeenkomst 1 en 2 de 'Gespreksrichtlijnen voor de groep' (pagina 6). Deze helpen om het gesprek op een goede manier te voeren.
- Het onderdeel 'Kernpunten' aan het begin van elke sessie is bedoeld als opfrisser van wat gelezen is. Het is niet nodig om dit hardop voor te lezen.
- In het onderdeel 'Discussie' staan soms meerdere vragen over hetzelfde thema. Om binnen de tijd te blijven, kun je ervoor kiezen om slechts één vraag te behandelen. Let ook op dat elke sessie begint met dezelfde vraag: "Wat viel je het meest op in dit hoofdstuk?" Deze open vraag geeft ruimte om te delen wat voor iemand persoonlijk het belangrijkste was, ook als dat niet terugkomt in de andere vragen.
- Deze gids gaat ervan uit dat deelnemers vooraf de bijbehorende hoofdstukken uit *Emotioneel gezonde discipelen* hebben gelezen. Sluit elke bijeenkomst af door de leesopdracht voor de volgende keer te benoemen.
- Het onderdeel 'Verdieping' biedt extra mogelijkheden voor wie zich tussen de bijeenkomsten door verder wil verdiepen.

# Gespreksrichtlijnen voor de groep

## KOM VOORBEREID

Haal het meeste uit de tijd met elkaar samen door vooraf het hoofdstuk te lezen. Neem je boek ook mee naar elke bijeenkomst.

## ZORG VOOR VEILIGHEID EN VERTROUWELIJKHEID

Delen is vrijblijvend, niet verplicht. Geef je volledige aandacht aan degene die spreekt. Wees respectvol, vriendelijk en niet veroordelend in je reacties. Ga vertrouwelijk om met wat er gedeeld wordt. Alles wat in de groep wordt gezegd, blijft in de groep.

## SPREEK VOOR JEZELF

Deel vanuit je eigen ervaringen door "ik"-zinnen te gebruiken. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat ik boos word als..." in plaats van: "Hij maakt mij boos." Zo neem je verantwoordelijkheid voor je eigen gedachten en gevoelens in plaats van iemand anders de schuld te geven.

## VOORKOM DAT JE HET GESPREK DOMINEERT

Houd je bijdrage beperkt, zodat iedereen de ruimte krijgt om iets te delen.

## KIES VOOR VERWONDERING

Als je merkt dat je een veroordelend of defensief gevoel krijgt naar aanleiding van wat iemand deelt, zet die gevoelens dan om in verwondering. Stel jezelf dan vragen als:

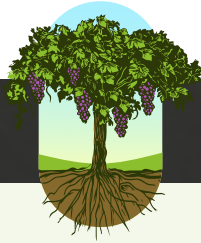
- Ik vraag me af wat haar tot deze overtuiging heeft gebracht.
- Ik vraag me af wat hij nu voelt.
- Ik vraag me af wat mijn reactie over mijzelf zegt.

## VERWELKOM STILTE

Goed luisteren betekent ook dat er stiltes mogen vallen. Vul die niet meteen op. Gebruik stilte om te luisteren naar wat er gezegd is, naar je eigen hart en naar de Heilige Geest.

## LAAT HET 'OPLOSSEN' LOS

Probeer anderen niet te corrigeren, te fixen of de les te lezen. Respecteer ieders proces en vertrouw erop dat de Heilige Geest ieder op zijn eigen manier en tempo leidt. Richt je, zowel tijdens als buiten de bijeenkomsten, op steun en acceptatie, niet op advies of bijsturing.

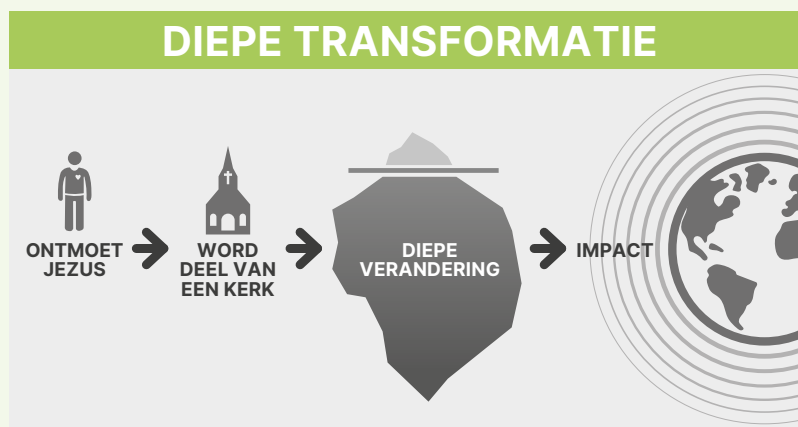


## INLEIDING

# De uitdagende reis naar dieper discipelschap

## KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Het geestelijke leven van leiders werkt door in de mensen die zij leiden.
- Het traditionele discipelschapsmodel gaat ervan uit dat mensen groeien door kleine groepen, te dienen en te geven. Levensveranderend discipelschap draait het om wat er vanbinnen verandert, diep en blijvend.
- Traditioneel discipelschap resulteert vaak in mensen die van de buitenkant geestelijk volwassen lijken, maar onder de oppervlakte grotendeels onveranderd blijven.



## BESPREKING

Lees voordat je begint hardop de *Gespreksrichtlijnen voor de groep* (pagina 7).

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *De uitdagende reis naar dieper discipelschap*?
2. De auteur beschrijft verschillende persoonlijke struggles en uitdagingen in leiderschap die hem uiteindelijk naar een dieper niveau van discipelschap brachten. Welke van deze punten raakt het meest aan jouw eigen leven op dit moment? Waarom?
  - Het team dat ik leid groeit, maar toch voelt het of er iets ontbreekt.
  - Mijn hart voelt minder open en betrokken dan eerst.
  - Leiderschap voelt als een zware last.
  - Ik heb het gevoel dat ik hard werk voor God, maar tegelijk mijzelf verlies.
  - Ik vraag me af of mijn geloof echt meegroeit met wat ik doe.
  - Ik zet me in, maar zie weinig blijvende verandering in het leven van anderen.
  - Ik voel me vastgelopen. Het is lang geleden dat ik de kracht van God echt ervaarde in mijn leven of in mijn leiderschap.
  - Anders: \_\_\_\_\_
3. Gevelbekleding is een metafoor voor discipelschap dat er aan de buitenkant goed uitziet, maar niet bestand is tegen zware stormen of geen standhoudt op de lange termijn. Steen is een beeld voor discipelschap dat sterk is en waarop je kunt bouwen, maar ook tijd vraagt, uitdagend is en iets kost.
  - Wat vind je van de uitspraak: “Veel discipelschap in onze kerken is slechts zoals gevelbekleding”? In hoeverre sluit dat wel of niet aan bij jouw eigen ervaringen of kerk?
  - Juist in tijden van crisis, onrust of stress wordt zichtbaar wat discipelschap werkelijk is: een dunne laag aan de buitenkant of iets dat echt standhoudt. Wat hebben recente of huidige moeilijkheden in jouw leven of kerk zichtbaar gemaakt over jouw discipelschap? Waar merkte je dat het je juist droeg of dat het tekortschiet?
4. Een emotioneel gezonde discipel worden is een proces dat omschreven wordt als “uitdagend, tijdrovend en pijnlijk”. Het kost je veel.
  - In hoeverre past die omschrijving bij jouw eigen ervaring in het volgen van Jezus?
  - Welke drie woorden passen volgens jou het best bij hoe discipelschap nu vorm krijgt in jouw kerk of team?

5. Denk nog eens kort terug aan de worsteling die je bij vraag 2 noemde.

- Welke behoeften of verlangens kunnen daaronder liggen? Bijvoorbeeld: "Mijn hart voelt minder open en betrokken dan eerst" kan wijzen op een behoefte aan rust of een verlangen naar verandering.
- Als in die behoeften of verlangens werd voorzien, hoe zou jouw leven of leiderschap er dan uitzien?
- Als het waar is dat we meer leiding geven vanuit wie we zijn dan vanuit wat we doen of zeggen, hoe beïnvloedt dit dan jouw leiderschap of leven?
- Wat zou er kunnen veranderen als je leiding zou geven vanuit deze plek van worsteling, de plek waar je uitgenodigd wordt tot verandering, in plaats van alleen vanuit wat jij ziet als je sterke kanten?

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 1: Vier tekortkomingen die diepgaand discipelschap ondermijnen. Let in de tussentijd eens bewust op wat jij ziet als geestelijke volwassenheid en onvolwassenheid. Welke voorbeelden zie je bij jezelf en bij anderen?

### VERDIEPING

Het doel van *Emotioneel gezond discipelschap* is om echte verandering te ervaren, zowel in je eigen leven als in je kerk. Neem bewust de tijd om in gebed stil te staan bij waar je vastloopt of waar je verlangt dat dingen anders worden, in je leven, je leiderschap en je kerk.

Schrijf bij elk punt waar je vastloopt een zin op die begint met: *Ik heb nodig...* Bijvoorbeeld: *Ik heb een doorbraak nodig. Ik heb nodig dat deze bergen verzet worden. Ik heb hoop nodig.* Wees zo concreet mogelijk en schrijf alles op wat in je opkomt. Leg je lijst in gebed bij God neer en vraag Hem je te ontmoeten daar waar je bent.

---

---

---

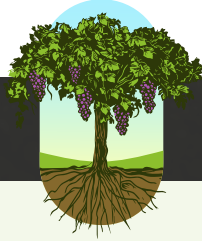
---

---

---

---

---



## HOOFDSTUK 1

# Vier tekortkomingen die diepgaand discipelschap ondermijnen

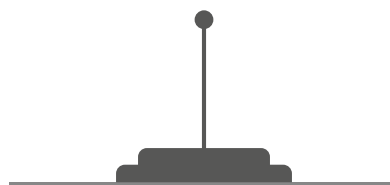
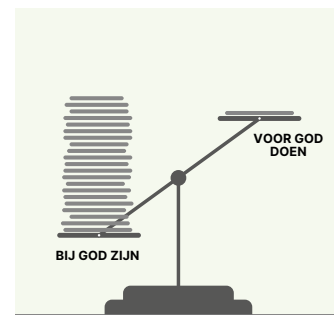
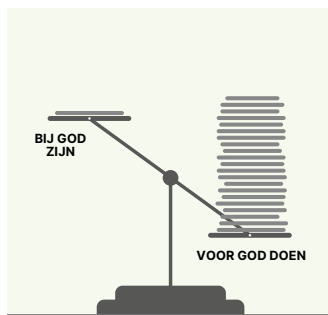
### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Oppervlakkig discipelschap en geestelijke onvolwassenheid zijn in de praktijk vaak de norm geworden.
- Veel mensen geloven in vrijheid en overvloed in Jezus, maar zien niet dat ze intussen vast blijven zitten in ongezonde, onbijbelse patronen in hoe ze met zichzelf en anderen omgaan.
- Er zijn vier fundamentele tekortkomingen die diepgaand discipelschap ondermijnen en mensen geestelijk onvolwassen houden:
  1. We staan toe dat mensen emotioneel onvolwassen blijven. We doen dit omdat we onze liefde voor God niet langer meten aan de mate waarin we anderen liefhebben, en omdat we het geestelijke boven het emotionele stellen.
  2. We richten ons meer op dingen doen voor God dan op tijd doorbrengen met God. Terwijl we van alles voor God doen, besteden we niet veel tijd met Hem.
  3. We gaan voorbij aan de (geestelijke) rijkdom van de kerkgeschiedenis. De kerkgeschiedenis zit vol met fouten en misvattingen en we kunnen daar veel van leren, maar vaak negeren we onze bredere geschiedenis.
  4. We hanteren een verkeerde definitie van succes. We meten succes in aantallen en méér is altijd het doel. Maar volgens de Bijbel is succes: worden wie God je roept te zijn en doen wat Hij je roept te doen, op Zijn manier en op Zijn timing.

## BESPREKING

Lees voordat je begint hardop de *Gespreksrichtlijnen voor de groep* (pagina 7).

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk Vier tekortkomingen die diepgaand discipelschap ondermijnen?
2. **Tekortkoming 1:** We staan toe dat mensen emotioneel onvolwassen blijven.
  - Bekijk in het boek kort de voorbeelden van emotionele onvolwassenheid in de praktijk (pagina 28/29). Op welke manieren ben je blind geweest voor zulke tegenstrijdigheden bij anderen én bij jezelf? Met andere woorden: welke vormen van emotionele onvolwassenheid ben je als normaal gaan zien?
  - Als de enige maatstaf voor geestelijke groei liefde zou zijn: de mate waarin iemand God én anderen liefheeft, wat zou er dan moeten veranderen in hoe jij Jezus volgt?
  - Waar draagt jouw leiderschap bij aan groei in liefde? En waar merk je dat het die groei juist belemmert?
3. **Tekortkoming 2:** We richten ons meer op dingen *doen voor God* dan op *tijd doorbrengen met God*.
  - Een van de grootste uitdagingen voor iedere leider is de balans tussen tijd doorbrengen met God en dingen doen voor God. Gebruik de ongebalanceerde en de gebalanceerde weegschaal als voorbeeld en teken hoe die balans er voor jou op dit moment uitziet. Is die een beetje uit balans, erg uit balans of juist in evenwicht?



- Wanneer we anderen leiden of leren Jezus te volgen, geven we in feite weg wie we zelf zijn – namelijk wie we zijn in God. We kunnen alleen geven wat we zelf bezitten: het leven en geloof dat we elke dag zelf uitleven. Als je kijkt naar de balans die je net hebt getekend, wat zou je zeggen dat jij op dit moment te geven hebt?

**4. Tekortkoming 3:** We gaan voorbij aan de (geestelijke) rijkdom van de kerkgeschiedenis.

- Hoe hebben kerken en christelijke organisaties jouw beeld van de bredere kerkgeschiedenis gevormd? (Bijvoorbeeld: werd het gestimuleerd, genegeerd of als onbelangrijk gezien?)
- Welke blinde vlekken, verkeerde ideeën of misverstanden zijn daardoor ontstaan in jouw beeld van de kerk of in hoe je Jezus volgt?

**5. Tekortkoming 4:** We hanteren een verkeerde definitie van succes.

- Maak de volgende zinnen af:

Ik voel me succesvol in mijn leiderschap of werk wanneer ...

Ik voel me een mislukking in mijn leiderschap of werk wanneer ...

- Wat zou er kunnen veranderen als de eerste prioriteit in jouw officiële functieomschrijving zou zijn: "groeien en volwassen worden als discipel van Jezus, en van daaruit anderen leiden in een diep geworteld leven met Jezus"?

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 2 en doe de Persoonlijke test voor emotioneel gezonde discipelen. Neem voldoende tijd om deze test rustig in te vullen.

## VERDIEPING

Maak op hoofdlijnen een inschatting van de huidige staat van discipelschap in jouw context door ernaar te kijken door de bril van de vier tekortkomingen. Gebruik de beschrijvingen in het boek als referentie en stel de vraag: "In hoeverre is deze tekortkoming zichtbaar in onze mensen en kerk?"

Noteer voor elke tekortkoming het cijfer op de onderstaande schaal dat het beste bij jouw antwoord past en geef het aan als 'Tekortkoming 1', 'Tekortkoming 2', enzovoort.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet van toepassing					helemaal van toepassing				

Wat zeggen de vier cijfers die je hebt gekozen over de huidige staat van discipelschap in jouw kerk of team?

---

---

Herhaal dit proces voor jezelf. Stel de vraag: In hoeverre is deze tekortkoming zichtbaar in mijn leven en leiderschap?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet van toepassing					helemaal van toepassing				

Wat zeggen deze vier cijfers over jouw eigen discipelschap?

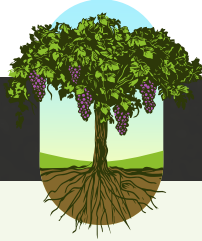
---

---

Welke overeenkomsten en verschillen zie je tussen beide uitkomsten?

---

---



## HOOFDSTUK 2

# Persoonlijke test voor emotioneel gezonde discipelen

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- De definitie van een emotioneel gezonde discipel: “Een emotioneel gezonde discipel vertraagt om bij Jezus te zijn, laat zijn innerlijk leven door Jezus aanraken om diepgaand te veranderen, en geeft zichzelf als een geschenk aan de wereld voor Jezus.”
- Zeven kenmerken van een emotioneel gezonde discipel:
  1. Zijn vóórdat je iets doet
  2. Volg de gekruisigde Jezus, niet de ‘verwesterde’ Jezus
  3. Omarm Gods geschenk van grenzen
  4. Ontdek de schatten die verborgen liggen in verdriet en verlies
  5. Laat liefde de maatstaf zijn voor volwassenheid
  6. Breek de macht van het verleden
  7. Leid vanuit kwetsbaarheid en zwakte
- Emotioneel gezond zijn als discipel van Jezus is geen kwestie van “alles of niets”. Het is meer een soort schaal, van mild tot serieus, en het kan ook verschillen per fase in je leven of per taak die je doet.
- In het proces van emotioneel gezond worden, doorlopen we groeifasen: emotioneel pasgeborene, emotioneel kind, emotioneel tiener en emotioneel volwassen.

## BESPREKING

Lees voordat je begint hardop de *Gespreksrichtlijnen voor de groep* (pagina 7).

1. Hoe was het voor je om de Persoonlijke test voor emotioneel gezonde discipelen te maken? Voelde je je bijvoorbeeld gespannen, opgelucht, twijfelend of verrast? Licht kort toe.
2. Een van de voordelen van een test is dat die een goed beeld geeft van de huidige situatie. Het helpt je om te zien hoe het met je is en waarin je kunt groeien.
  - Hoe zou jij jouw 'momentopname' omschrijven?
  - Wat zijn een of twee dingen die je over jezelf hebt geleerd? Wat verraste je bijvoorbeeld het meest?
3. Welk van de zeven kenmerken is voor jou persoonlijk of in je leiderschap de grootste uitdaging? Als je dat wilt, noem dan ook de uitspraken uit de test die voor jou het meest herkenbaar zijn.
4. Hoewel de test zich richt op jou als persoon, zeggen de zeven kenmerken van emotioneel gezonde discipelen ook iets over kerken en teams.
  - Welk van de zeven kenmerken is volgens jou de grootste uitdaging voor jouw kerk, bediening of team?
  - Welk van de zeven kenmerken is juist de grootste kracht of het gezondst binnen jouw kerk, team of organisatie?
5. Lees in het boek kort de beschrijvingen van een emotioneel pasgeborene, kind, tiener en volwassen persoon (pagina 62-63).
  - Welke een of twee uitspraken spreken je op dit moment het meest aan?
  - Welke patronen herken je, op basis van deze beschrijvingen of van de grafiek die je hebt gemaakt op basis van je testresultaten?
  - Ook al zijn de uitkomsten van de test misschien confronterend, ze kunnen je ook bemoedigen en motiveren. Op welke manier geeft jouw uitslag je hoop of motivatie om te groeien tot een emotioneel gezonde discipel en leider?

## LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 3: *Zijn vóórdat je iets doet*. Let er in de tussentijd op waar je moeite ervaart om te vertragen: om bij God te zijn, goed voor jezelf te zorgen, er te zijn voor de mensen van wie je houdt en integer leiding te geven.

## VERDIEPING

Bekijk in het boek je totaalscore en de grafiek op pagina 61. Neem het kenmerk waarop je het laagst scoorde en schrijf je gedachten hierover op aan de hand van de volgende zinnen:

- In de afgelopen week heb ik mijn niveau van volwassenheid (pasgeborene, kind, tiener, volwassen) op dit gebied op de volgende manieren terug zien komen...

---

---

- Mijn niveau van volwassenheid (op dit gebied) beïnvloedt mijn relaties op verschillende manieren.

Het beïnvloedt hoe ik met God omga door ...

---

---

Het beïnvloedt hoe ik mezelf zie door ...

---

---

Het beïnvloedt hoe ik met anderen omga door ...

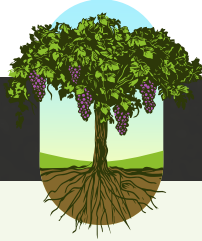
---

---

Het beïnvloedt hoe ik omga met de mensen aan wie ik leiding geef door ...

---

---



### HOOFDSTUK 3 // KENMERK 1

## Zijn vóórdat je iets doet

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Iemand die leert om eerst te zijn vóórdat hij doet, leeft vanuit innerlijke en geestelijke overvloed. Hij is zich bewust van zichzelf, van anderen en van God. Vanuit dat 'zijn met God' krijgt zijn 'doen voor God' de kracht om stand te houden.
- *Emotionele gezondheid* zie je terug in discipelen en leiders die zich bewust zijn van hun gevoelens, zwakheden en grenzen, van hoe hun verleden hun heden beïnvloedt en van hoe anderen hen ervaren. *Geestelijke gezondheid* blijkt uit een gezonde balans tussen hun zijn-met-God en hun doen-voor-God.
- Gezonde discipelen en leiders beseffen dat hun intimiteit met God, tijd voor zichzelf en aandacht voor anderen het meest waardevolle is dat ze kunnen geven aan de mensen die zij leiden.
- Drie uitspraken die het zijn-vóór-doen goed samenvatten:
  - Je kunt niet uitdelen wat je zelf niet hebt.
  - Wat je doet is belangrijk, maar wie je bent is nog belangrijker.
  - De staat waarin jij verkeert, is de staat die je aan anderen doorgeeft.
- De grootste uitdaging van leven vanuit 'zijn vóórdat je doet' is dat het je confronteert met je eigen schijnheiligheid (je valse zelf).
- Kenmerkend gedrag van 'je valse zelf' is onder andere: defensief reageren en snel beledigd zijn, je druk maken om wat anderen denken, snel oordelen, je bedreigd voelen door het succes van anderen, gehaast zijn en meer praten dan luisteren.

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk over *Zijn vóórdat je iets doet*?
2. Het hoofdstuk begint met twee verschillende ochtenden uit het leven van Thijs; Thijs als 'doener' en Thijs als iemand die 'leeft vanuit zijn'.
  - Wat vond je het meest opvallend aan deze twee manieren van leven?
  - In welke aspecten van Thijs als doener herken jij jezelf het meest? En naar welke aspecten van Thijs als leider vanuit 'zijn' verlang je het meest? Licht kort toe.
3. Iemand die leert om eerst te zijn vóórdat hij doet, leeft vanuit innerlijke en geestelijke overvloed. Hij is zich bewust van zichzelf, van anderen en van God. Vanuit dat 'zijn met God' krijgt zijn 'doen voor God' de kracht om stand te houden. Ken je iemand die zo leeft? Hoe merk je in zijn of haar woorden, gedrag en aanwezigheid die emotionele en geestelijke overvloed?
4. Gezonde discipelen en leiders beseffen dat hun intimiteit met God, tijd voor zichzelf en aandacht voor anderen het meest waardevolle is dat ze kunnen geven aan de mensen die zij leiden.
  - Als het waar is dat de staat waarin jij verkeert, de staat is die je doorgeeft aan anderen: hoe zou je dan de 'staat' omschrijven die jij de afgelopen 24 uur hebt doorgegeven?
  - Wat heeft jouw intimiteit met God en tijd voor jezelf concreet betekend voor de mensen die je leidt?
  - Wat roept de volgende vraag bij je op: "Wil ik echt dat anderen mijn manier van leven navolgen?"
5. Bekijk kort de volgende omschrijvingen van je valse zelf en je ware zelf:

Je 'valse zelf' kun je ook wel *schijnheiligheid* noemen. Het is niet zozeer dat je met opzet slecht of huichelachtig bent; maar het is een zelfbeeld gebaseerd op uiterlijke dingen, zoals hoe je eruitziet, welke opleiding je hebt genoten, je talenten en successen. We gebruiken die dingen om onszelf te beschermen en ons beter te voelen over onszelf.

Het *ware zelf* is "Je totale zelf zoals je door God bent geschapen... het unieke gezicht van God dat vanaf de eeuwigheid voor jou apart is gezet."

- De auteur vertelt het verhaal van een voorganger, Job, bij wie het valse zelf draaide om de (onbewuste) vraag: Wat hebben deze mensen van mij nodig om een band met mij te kunnen opbouwen? Als jouw valse zelf een vraag zou zijn, welke zou dat dan zijn? Welke vraag stel jij jezelf (onbewust) als je een ruimte binnenloopt?

- Het valse zelf is soms moeilijk te herkennen, maar uit zich onder andere in defensief reageren en snel beledigd zijn, je druk maken om wat anderen denken, snel oordelen, je bedreigd voelen door het succes van anderen, gehaast zijn en meer praten dan luisteren. Als je het valse zelf zou moeten uitleggen aan iemand anders aan de hand van je eigen leven, welk voorbeeld zou je dan geven?
  - In het boek staat bij de test over het valse zelf (pagina 79-80): “Wat ik heb (bezittingen), wat ik doe (prestaties) en hoe anderen mij beoordelen (populariteit), bepalen in grote mate mijn gevoel van eigenwaarde.” Welke materiele bezittingen, prestatie of vorm van waardering zouden jouw gevoel van eigenwaarde, als je die zou verliezen, het meest aantasten?
6. Wat maakt het voor jou moeilijk om te leven vanuit ‘zijn vóórdat je doet’? Waar merk je dat het lastig is om te vertragen: om bij God te zijn, voor jezelf te zorgen, er te zijn voor de mensen van wie je houdt en integer te leiden?

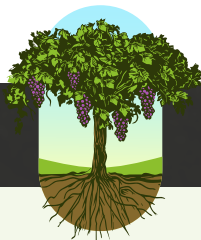
### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 4: *Volg de gekruisigde Jezus, niet de ‘verwesterde’ Jezus*. Let er in de tussentijd op op welke momenten je geneigd bent je woorden of gedrag aan te passen om een betere indruk te maken.

### VERDIEPING

Als je de Engelse taal goed beheerst, kun je gebruik maken van dit Engelstalige verdiepingsmateriaal.

- Kijk *Breathe: Being with God in Silence*, een begeleide reflectie van 15 minuten. Ga naar: <https://www.emotionallyhealthy.org/silence/?v=4096ee8eef7d#silence-video> Zoek voordat je begint een rustige en comfortabele plek waar je niet wordt afgeleid. Zet meldingen uit (zoals e-mail en berichten) en leg je schermen uit het zicht. Houd je handen leeg. Je hoeft geen aantekeningen te maken. Ontspan en laat je simpelweg leiden.
- Luister daarnaast naar één of meer van de volgende afleveringen van de *Emotionally Healthy Leadership podcast*:
  - “Why You Need More than a Quiet Time, Part 1”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Why-You-Need-More-Than-a-Quiet-Time-Part-1/?v=4096ee8eef7d>.
  - “Why Leaders Need More than a Quiet Time, Part 2”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Why-Leaders-Need-More-than-a-Quiet-Time-Pt.-2/?v=4096ee8eef7d>.
  - “Slowing Down for Loving Union”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Chapter-4-Slowing-Down-for-Loving-Union/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFSTUK 4 // KENMERK 2

# Volg de gekruisigde Jezus, niet de 'verwesterde' Jezus

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Binnen de kerk is 'Jezus volgen' gemaakt tot het idee dat Hij mijn leven beter en aangenamer maakt.
- Wat betekent het voor ons om de gekruisigde Jezus te volgen? Het is mogelijk om Christus-gericht te zijn, maar niet kruisgericht. Christus-gericht zijn betekent dat we gefascineerd zijn door Jezus als Overwinnaar die ons een overvloedig leven geeft met meer kracht en invloed. Kruisgericht zijn betekent dat we Jezus volgen die het kruis omarmde, en dat dit het patroon wordt van ons leven en leiderschap.
- Vier belangrijke verschillen tussen werelds discipelschap en het discipelschap van Jezus:

HET DISCIPELSCHAP VAN DE WERELD	HET DISCIPELSCHAP VAN JEZUS
Wees populair.	Laat populariteit los. <i>(Vind goedkeuring en waardering bij Mij.)</i>
Streef naar grootsheid.	Laat grootheidsdrang los. <i>(Wees groots met Mij.)</i>
Jaag succes na.	Wijs het streven naar succes af. <i>(Wees succesvol in Mij.)</i>
Vermijd lijden en falen.	Omarm lijden en falen <i>(en blijf Mij daarin trouw.)</i>

- Als wie we zijn, onze identiteit als geliefde zoon of dochter van God, afhankelijk is van onze rol als leider, worden we bijzonder kwetsbaar voor een van de meest subtiele en verraderlijke verleidingen van de boze: onze eigenwaarde gelijkstellen aan ons succes in onze bediening en ons leiderschap.
- Drie essentiële oefeningen om de gekruisigde Jezus te volgen: ontspannen in Jezus, loslaten voor Jezus, luisteren naar Jezus.

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *Volg de gekruisigde Jezus, niet de 'verwesterde' Jezus*?
2. Christus-gericht zijn in plaats van kruisgericht betekent dat je de centrale plaats van het kruis loslaat door je te richten op hoe je relatie met Jezus je leven beter maakt en je een groter, niet een kleiner gevoel van macht, controle en invloed geeft.
  - Deze manier van een 'feel-good' discipelschap is vaak subtiel. Hoe hebben de voorbeelden van Manon, Alex en Jasmijn (pagina 97-99) je geholpen om beter te begrijpen en te herkennen wat het betekent om het kruis te omarmen in plaats van falen en lijden te vermijden in discipelschap?
  - Welke subtiele of minder subtiele vormen van Christus-gericht discipelschap herken je in je eigen kerk, bediening of team? En in jezelf?
3. Er zijn vier belangrijke verschillen tussen werelds discipelschap en het discipelschap van Jezus.
  - *Wees populair versus laat populariteit los.* De meesten van ons hechten meer waarde aan wat anderen van ons denken dan we beseffen. Subtiele voorbeelden zijn: liegen om een 'goede getuige' te zijn of de 'vrede' te bewaren, doen alsof het goed gaat terwijl dat niet zo is, ja zeggen terwijl je eigenlijk nee wilt zeggen, je voorkeuren niet uitspreken uit angst voor wat anderen zullen denken, of op een andere manier bezig zijn met het zoeken naar goedkeuring of bevestiging van anderen. Op welke manier is deze neiging om populair te willen zijn een uitdaging voor jou als leider? Heeft dit weleens geleid tot uitspraken of keuzes die je anders niet zou hebben gemaakt?
  - *Streef naar grootsheid versus laat grootheidstrang los.* Ons verlangen naar grootsheid draait om status en positie. Het tegenovergestelde is nederigheid: een houding waarin je nieuwsgierig, open, flexibel en leerbaar bent ongeacht je rol of titel. Noem een uitdaging waar je nu mee te maken hebt. Hoe zou je daarmee omgaan als 'grootsheid' je uitgangspunt is? En hoe als nederigheid je uitgangspunt is?
  - *Jaag succes na versus wijs het streven naar succes af.* Volgens Jezus betekent succes: worden wie God je roept te zijn, en doen wat God je roept te doen, op Zijn manier en op Zijn tijd. De laatste verleiding waarmee satan Jezus in de woestijn confronteerde, was om te doen waartoe God Hem had geroepen, maar niet op Gods manier en niet op Gods tijd. Op welke manier kan het voor jouw kerk, bediening of team een verleiding zijn om dit op je eigen manier in te vullen?
  - *Vermijd lijden en falen versus omarm lijden en falen.* Jezus had een keuze: van het kruis afstappen of eraan blijven hangen. Uit liefde voor ons koos Hij om te blijven hangen. Het kruis omarmen is alleen mogelijk als we ook deze keuze hebben om iets niet te doen, namelijk: om onszelf te redden. Jezus beschrijft het opnemen van je kruis als een dagelijkse keuze (Lukas 9:23). Welke dagelijkse keuzes kom jij als leider tegen waarin je het kruis kunt omarmen of juist jezelf in bescherming wilt nemen? Kies je voor kwetsbaarheid en afhankelijkheid of voor controle en gezichtsbehoud?

4. Drie oefeningen helpen ons om de gekruisigde Jezus te volgen: ontspannen in Jezus, loslaten voor Jezus en luisteren naar Jezus. Welke van deze drie spreekt je het meest aan of triggert je? Licht kort toe.

---

---

---

---

---

---

---

---

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 5: *Omarm Gods geschenk van grenzen*. Let er in de tussentijd op welke grenzen je tegenkomt, bijvoorbeeld in tijd, geld, energie, emoties of omstandigheden.

### VERDIEPING

Schrijf je antwoorden op de volgende twee vragen uit het boek op:

- Op welke manieren probeer ik het lijden en falen te vermijden dat Jezus misschien op mijn pad brengt?

---

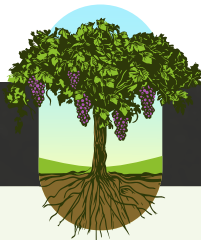
---

- Voor wie ben ik het meest bang om mezelf belachelijk te maken? Noem hun namen en leg dit in gebed bij God neer.

---

---

Als je de Engelse taal goed beheerst, kun je ook luisteren naar deze podcastaflevering: "Waiting on the Cross with Jesus" <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Waiting-on-the-Cross-with-Jesus/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFDSTUK 5 // KENMERK 3

# Omarm Gods geschenk van grenzen

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Een kernmerk van emotioneel gezonde discipelen is een diep theologisch én concreet begrip van grenzen. Zonder dat begrip beperken we ons vermogen om God, onszelf en anderen op de lange termijn lief te hebben. Gezonde grenzen zijn heel belangrijk en hebben veel te maken met onze geestelijke volwassenheid.
- De voorbeelden van Adam en Eva, Jezus en Johannes de Doper laten zien dat hoe we omgaan met onze grenzen verstrekkende gevolgen heeft, ten goede of ten kwade.
- Als we onze grenzen ontkennen of omzeilen, omzeilen we ook God en lopen we Hem mis.
- Het geschenk van grenzen vraagt van ons dat we onszelf regelmatig twee belangrijke vragen stellen:
  - Welke grenzen moet ik ontvangen en mij er met vreugde aan *onderwerpen*, als Gods uitnodiging om Hem te vertrouwen?
  - Welke grenzen vraagt God mij in geloof te *doorbreken*, zodat anderen Hem leren kennen of zodat ik de persoon word die Hij bedoelt?
- Grenzen zijn een geschenk. Ze beschermen ons, zodat we onszelf, anderen of Gods werk niet beschadigen. Ze houden ons met beide benen op de grond en herinneren ons eraan dat wij niet verantwoordelijk zijn voor het besturen van de wereld. Ze breken onze eigen wil. Ze zijn Gods manier om richting te geven aan ons en aan onze kerken en ons werk, als we tenminste luisteren. Ze zijn een van de voornaamste manieren waardoor we groeien in wijsheid. En misschien wel het allerbelangrijkste: grenzen zijn plekken waar we God ontmoeten waar we dat anders nooit zouden doen.
- Ieder van ons heeft unieke, persoonlijke grenzen op zes gebieden: persoonlijkheid en karakter; levensfase; huwelijk of single-zijn; emotionele, fysieke en verstandelijke capaciteit; gezin van herkomst; tijd.
- Vier manieren om als kerk het geschenk van grenzen te ontvangen: maak een systeem voor zelfzorg van leiders, stel grenzen aan opdringerige mensen, geef mensen de vrijheid om nee te zeggen en onderwijs gezonde grenzen.

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk over *Omarm Gods geschenk van grenzen*?
2. Welke ervaringen uit je eigen leven kwamen bij je op toen je het verhaal las over de man die het touw vasthoudt? Wat heeft het je door de jaren heen gekost om dat touw vast te blijven houden?
3. Het accepteren van grenzen is voor veel leiders een uitdaging. Als je kijkt naar de onderstaande schaal, welk cijfer past het best bij jouw houding ten opzichte van grenzen? Licht je antwoord kort toe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik verzet me tegen grenzen en probeer ze te omzeilen.					Ik leef met vreugde binnen de grenzen die God mij geeft.				

- 
4. We hebben allemaal unieke persoonlijke grenzen die we moeten aanvaarden op verschillende gebieden van ons leven, zoals persoonlijkheid en karakter, je huidige levensfase, je burgerlijke staat, je emotionele, fysieke en verstandelijke capaciteit, je gezin van herkomst en je tijd.
    - Waar in je leven moet je op dit moment een grens accepteren? Noem kort waarom.
    - Op welk gebied ervaar je dat jouw grenzen een geschenk zijn: een manier waarop God je richting, wijsheid en ontmoeting met Hem geeft?
  5. God nodigt ons uit om sommige grenzen in geloof te doorbreken, zodat anderen Hem leren kennen of zodat wij worden wie Hij bedoeld heeft dat we zijn. Peter Scazzero beschrijft hoe hij, na twintig jaar van ontkenning, Gods uitnodiging aannam om een grens in zijn karakter niet langer te ontwijken, maar erdoorheen te breken. Hij zegt: "Het doorbreken van die grens was misschien wel de meest betekenisvolle, levensveranderende periode van mijn hele leiderschap".
    - Hoe maak jij als leider onderscheid tussen je sterke kanten en je zwakke punten, en wat hoort bij je gaven, en wat bij onvolwassenheid in je karakter?
    - We hebben allemaal blinde vlekken of plekken waar we liever niet naar kijken, juist als het gaat om onze onvolwassenheid. Wat had Peter nodig om daar doorheen te breken en die grens te doorbreken?
    - Welke inzichten of bemoediging heb je gekregen door de doorbraak van Peter?

6. Hieronder staan vier manieren om het geschenk van grenzen bewust te integreren in een kerk of team. Als je kijkt naar de unieke behoeften en vragen waar jullie als team of kerk mee te maken hebben, hoe zou je deze lijst dan prioriteren? Gebruik de cijfers 1 t/m 4 om aan te geven wat voor jou de grootste, en minste, prioriteit heeft.

- \_\_\_\_ Maak een systeem voor zelfzorg van leiders
- \_\_\_\_ Stel grenzen aan opdringerige mensen
- \_\_\_\_ Geef mensen de vrijheid om nee te zeggen
- \_\_\_\_ Gezonde grenzen onderwijzen

- Welke heb je als eerste prioriteit gekozen? Licht kort toe waarom.
  - Stel dat je deze grootste prioriteit volledig zou doorvoeren: wat hoop je dat er dan verandert? Maak de zin af: We weten dat dit echt een onderdeel is geworden van onze kerk of ons team wanneer...
- 
- 

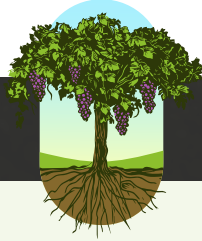
### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 6: *Ontdek de schatten die verborgen liggen in verdriet en verlies*. Als je het aandurft, sta dan stil bij een verlies uit je eigen leven of leiderschap en gebruik dat als lens bij het lezen en nadenken over dit hoofdstuk.

### VERDIEPING

Als je de Engelse taal goed beheerst, kun je gebruik maken van dit Engelstalige verdiepingsmateriaal. Luister naar de volgende afleveringen van de *Emotionally Healthy Leadership podcast*:

- “Teams that Embrace Rhythms and Limits, Part 1”:  
<https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Teams-that-Embrace-Rhythms-and-Limits-Part-1/?v=4096ee8eef7d>.
- “Teams that Embrace Rhythms and Limits, Part 2”:  
<https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Teams-that-Embrace-Rhythms-and-Limits-Part-2/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFDSTUK 6 // KENMERK 4

# Ontdek de schatten die verborgen liggen in verdriet en verlies

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Maar weinig christenen in het westen begrijpen echt wat verlies en verdriet betekenen, zeker in relatie tot God, geestelijke volwassenheid en het volgen van Jezus. We denken ten onrechte dat ons verdriet omarmen ons vertraagt en belemmert in het uitvoeren van Gods missie in de wereld. In werkelijkheid is het precies andersom. Het zijn schatten die verborgen liggen in het duister (Jesaja 45:3).
- Leren om verdriet en verlies bij God te brengen is een essentieel onderdeel van discipelschap.
- We verzetten ons tegen verlies en verdriet omdat we de controle niet willen verliezen en omdat we een verkeerde theologie hebben waarin we verlies zien als een onderbreking of belemmering.
- De wereld om ons heen en onze kerken ontkennen liever verlies en zijn bang voor verdriet. We zijn getraind om aandacht te geven aan succes, maar niet aan verlies en pijn. Daarom bedenken we allerlei strategieën om onze aandacht af te leiden van de pijnlijke werkelijkheid waar we mee te maken hebben.
- Als we weigeren ons verdriet te omarmen en het ten volle te doorleven, blijven we steken in een oppervlakkig geloof dat het werk van de Heilige Geest in ons blokkeert.
- Gods drie fasen voor het omgaan met rouw en verlies:
  - Fase 1: Besteed aandacht aan je pijn
  - Fase 2: Wachten in de verwarrende tussenfase
  - Fase 3: Laat uit het oude iets nieuws geboren worden

**“Ik zal je verborgen schatten geven, rijkdommen die in het duister zijn verstopt. Dan zul je weten dat ik de HEER ben, die jou bij je naam roept, de God van Israël.”**

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *Ontdek de schatten die verborgen liggen in verdriet en verlies*?
2. We maken allemaal verliezen mee, hoe ouder we worden, hoe meer we ermee geconfronteerd worden. In welke van de onderstaande categorieën heb jij het afgelopen (half) jaar verlies ervaren? Deel kort hoe je met dit verlies bent omgegaan: heb je gerouwd, ben je het uit de weg gegaan of heb je op een andere manier gereageerd?
  - *Ingrijpende verliezen*: (vroegtijdig) overlijden van een dierbare, een handicap, psychische ziekte, echtscheiding, misbruik, trauma, ernstige ziekte, zelfdoding, verraad, verlies van werk, faillissement.
  - *Onverwachte verliezen*: catastrofale gebeurtenissen (aanslagen, pandemie, vervuiling), natuurrampen (aardbeving, orkaan, tornado, tsunami, droogte), misdaad, brand, overstroming.
  - *Persoonlijke verliezen*: verlies van identiteit, doel, eigenwaarde, zelfvertrouwen, gevoel van veiligheid.
  - *Natuurlijke of verwachte verliezen*: afstuderen, pensioen, verhuizing, ouder worden, einde van een gespreksgroep, overlijden van een oudere dierbare.
  - *Verliezen in leiderschap*: vertrek van sleutelfiguren, reorganisatie, ontslagen, on vervulde dromen, economische tegenslag, gebroken relaties, morele misstappen, verandering van rol.
  - Anders, namelijk ...

---
3. De kerk gaat vaak ongezond om met verdriet en verlies door het te zien als iets dat uit de weg gegaan of overwonnen moet worden. Daardoor proberen veel mensen pijn en lijden te vermijden of te verdoven met allerlei overlevingsstrategieën.
  - Heb jij ervaring met de kerk of mede-christenen die verlies uit de weg gaan of bang zijn voor verdriet?
  - Verdriet en verlies omarmen vraagt om vertrouwen, leren voelen en overgave (het loslaten van controle). Waarom is dat voor jou op dit moment misschien extra moeilijk?
  - Voor leiders is extra uitdagend dat zij soms zelf betrokken zijn bij situaties die pijn hebben veroorzaakt. Wat denk jij dat het betekent om in zulke situaties te rouwen?

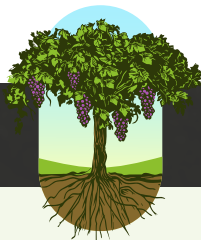
4. Als we ons verdriet niet omarmen, blijven we steken in een oppervlakkig geloof.
- Denk terug aan recente kerkdiensten, cursussen of meetings van je kerk of team. Wanneer was de laatste keer dat er ruimte was voor samen klagen, rouw of verdriet? Hoe reageerden mensen?
  - Als je kijkt naar je bediening of kerk als geheel, hoe zou je dan de oppervlakkigheid of diepgang van het algemene geestelijke leven omschrijven als het gaat om rouw en verlies? Hoe gemakkelijk erkennen mensen hun eigen verliezen en gaan ze daarover in gesprek met anderen? In hoeverre bagatelliseren of negeren ze de pijn van hun verliezen?
5. Dit hoofdstuk beschrijft drie fases in het omgaan met verdriet en verlies: besteed aandacht aan je pijn, wacht in de verwarrende tussenfase en laat uit het oude iets nieuws geboren worden.
- Welke van deze fases vind je het moeilijkst? Waarom?
  - Kijk nog eens naar het verlies dat je bij vraag 2 hebt genoemd: in welke van bovenstaande fases bevind jij je op dit moment? Ervaar je dat God je uitnodigt om een nieuwe fase binnen te stappen?
6. De belofte van het omarmen van verdriet is dat er schatten op ons wachten die we op geen enkele andere manier kunnen ontvangen. Peter Scazzero noemt vijf "schatten van opstanding" die we ervaren als we verlies en verdriet ruimte geven. Welke uitspraak komt het dichtst bij wat jij op dit moment van God nodig hebt? Noem kort waarom.
- Ik heb God nodig om Zichzelf aan mij te openbaren.
  - Ik heb God nodig om mij zachter en meer bewogen te maken.
  - Ik heb God nodig om mij meer inzicht in mezelf te geven.
  - Ik heb God nodig om mij meer mijn ware zelf in Christus te laten worden.
  - Ik heb God nodig om mij meer levend te maken voor deze wonderlijke wereld om mij heen.

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 7: *Laat liefde de maatstaf zijn voor volwassenheid*. Let er in de tussentijd op hoe je in je dagelijkse contacten echt aandacht hebt voor anderen. Wanneer lukt dat wel en wanneer niet? Observeer dit zonder er conclusies aan te verbinden en zonder jezelf te veroordelen. Het doel is simpelweg om waar te nemen.

## VERDIEPING

- Neem bewust tijd voor verdriet. Trek een paar uur of een hele dag uit om je verliezen te benoemen en erom te rouwen. Sta stil bij de verliezen vanaf je kindertijd, verdeeld over periodes van tien jaar. Denk aan persoonlijke verliezen en aan verliezen in je leiderschap. Als je dat fijn of helpend vindt, zet ze dan uit op een tijdlijn. Sta bij elk verlies stil bij de mate waarin je er wel of niet om hebt gerouwd. Vraag God om je te leiden terwijl je de drie stappen voor het verwerken van verlies en verdriet doorloopt.
- Als je de Engelse taal goed beheerst, kun je gebruik maken van dit Engelstalige verdiepingsmateriaal door de volgende afleveringen van de *Emotionally Healthy Leadership podcast* te beluisteren:
  - “Why the Confusing In-between Is Where God Wants to Meet You”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Why-the-Confusing-in-Between-is-Where-God-Wants-to-Meet-You/?v=4096ee8eef7d>.
  - “Why Great Leaders Are Great Grievers, Part 1”: <https://www.emotionallyhealthy.org/why-great-leaders-are-great-grievers-part-1/?v=4096ee8eef7d>.
  - “Why Great Leaders Are Great Grievers, Part 2”: <https://www.emotionallyhealthy.org/why-great-leaders-are-great-grievers-part-2-eh-leader-podcast/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFDSTUK 7 // KENMERK 5

# Laat liefde de maatstaf zijn voor volwassenheid

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Het is mogelijk om indrukwekkende geestelijke ervaringen te hebben, een geloof te hebben dat bergen kan verzetten, en tóch niet echt aandacht te hebben voor mensen en met liefde bij hen aanwezig te zijn.
- Liefde, niet meebouwen in de kerk of persoonlijke geestelijk leven, is de maatstaf voor geestelijke volwassenheid.
- Martin Buber onderscheidt twee soorten benaderingen van relaties: *ik-het* en *ik-jij*. Wanneer we met iemand omgaan als met een object of middel om een doel te bereiken, behandelen we die persoon als een *het*. Maar wanneer we iemand benaderen als iets heiligs, als een mens die waardevol is in zichzelf, behandelen we die persoon als een *jij*.
- Vijf kenmerken van *ik-het*- en *ik-jij*-relaties:

IK-HET-RELATIE	IK-JIJ-RELATIE
Afgeleid, doelgericht	Honderd procent aanwezig, gefocust op luisteren
Anderen zijn objecten of verlengstukken van jezelf	Anderen zijn unieke, op zichzelf staande personen
Oordelend, voorwaardelijke acceptatie	Niet-oordelend, onvoorwaardelijke acceptatie
Monoloog, discussie, mijn punt maken	Dialogoog, onderzoekend, nieuwsgierig
Ik houd mezelf terug, deel weinig	Ik bied mezelf aan, kwetsbare openheid
Gesloten, niet bereid om te leren of te veranderen	Open, bereid om te leren en te veranderen

- We moeten leren dat mensen groeien in hun liefde voor God als ze ook groeien in liefde voor andere mensen. We moeten niet accepteren dat die twee van 'liefdes' los van elkaar staan, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
- Mensen leren hoe ze anderen goed kunnen liefhebben, vooral degenen met wie ze het oneens zijn of die hen hun haren uit het hoofd doen trekken, vraagt net zoveel tijd en energie als hen leren om God lief te hebben.

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *Laat liefde de maatstaf zijn voor volwassenheid*?
2. Door de druk van leiderschap kan het lastig zijn om te onderscheiden: heb ik mensen lief om wie ze zijn, of om wat ze doen? Maak de volgende zinnen af:

*Ik merk dat mijn liefde voor mensen echt is wanneer...*

---

*Ik merk dat het meer draait om wat ze doen wanneer...*

---

3. Peter Scazzero beschrijft hoe hij ontdekte dat de manier waarop er in de kerk wordt liefgehad, vaak niet anders is dan daarbuiten. Bekijk in het boek kort de lijst met voorbeelden (pagina 186).
  - Van de zes voorbeelden, hoeveel zie je terug in jouw team of kerk?
  - Welke springt er op dit moment het meest uit, positief of juist als aandachtspunt?
4. Bekijk in het boek de kenmerken van *ik-het-* en *ik-jij-*relaties (pagina 189), samen met de voorbeelden van *ik-het-*gedrag (pagina 189-190).
  - Welke van deze dingen uit beide kolommen herken je de laatste tijd in je dagelijkse leven?
  - Welk *ik-het-*gedrag zie je bij jezelf terug in je eigen leiderschap of kerk, kijkend naar deze lijst?
  - Waar zag je de laatste tijd *ik-jij-*gedrag in hoe iemand met jou omging? Wanneer voelde je dat je echt als persoon werd gezien?
5. Een manier om in het dagelijks leven meer bewuste aandacht te hebben voor mensen, is jezelf drie vragen te stellen: *Heb ik volledige aandacht of ben ik afgeleid? Ben ik liefdevol of oordelend? Sta ik open voor verandering of verzet ik me ertegen?* Om allerlei redenen nemen we vaak onbewust allerlei ongezonde en soms onuitgesproken overtuigingen over als het gaat om mensen die anders zijn dan wij. We voelen ons beter dan de ander en reduceren de ander tot een object (*ik-het*). Het alternatief is dat we een ander benaderen met openheid en nieuwsgierigheid.
  - Wat maakt oordelen makkelijk en nieuwsgierig zijn moeilijk, vooral in de context van leiderschap? Wat vraagt nieuwsgierigheid van jou?
  - Wat vind je van de uitspraak: "We moeten openstaan om veranderd te worden, omdat dit een voorwaarde is voor dialoog"? Op welke manieren daagt dit je uit? Op welke manieren bemoedigt dit je?

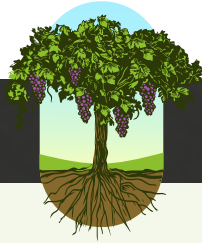
6. In de film *Dead Man Walking* geeft zuster Helen Prejean een extreem voorbeeld van wat het betekent om lief te hebben door te leven in de spanning tussen twee werelden.
- Hoe zou je het “sterven aan jezelf” omschrijven dat hiervoor nodig is? Wat kostte het haar?
  - In welke relaties of omstandigheden heb je het gevoel dat God je uitnodigt om in twee werelden te leven, om echt te luisteren, ook al ben je het misschien niet honderd procent eens met wat de ander zegt, en dit te doen zonder te reageren, ongeduldig te worden of in de verdediging te schieten? Welk ‘sterven aan jezelf’ is daarvoor nodig?

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 8: *Breek de macht van het verleden*. Overweeg om in de tussentijd de tijd te nemen om na te denken over deze vraag: Welke één of twee ongezonde patronen uit mijn gezin van herkomst hebben de grootste impact gehad op wie ik vandaag de dag ben?

### VERDIEPING

- Hoe gezond is jouw community? Leer gezonde vaardigheden uit deze Engelstalige video van *Emotionally Healthy Relationships: Take Your Community Temperature Reading*. Deze is gratis beschikbaar als onderdeel van de ‘transformatie van teams’-video’s: [www.emotionallyhealthy.org/team](http://www.emotionallyhealthy.org/team)
- Je kunt daarnaast ook luisteren naar een of meer van de volgende afleveringen van de *Emotionally Healthy Leadership* podcast:
  - “Seeing God in the Eyes of Your Enemies”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Seeing-God-in-the-Eyes-of-Your-Enemies/?v=4096ee8eef7d>.
  - “The Explosive Power of Listening”: <https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/The-Explosive-Power-of-Listening/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFDSTUK 8 // KENMERK 6

# Breek de macht van het verleden

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- Weerstand om je eigen verleden onder de loep te nemen en onwil om te onderzoeken wat dat betekent voor onze manier van leidinggeven, heeft grote invloed op de mensen om ons heen. Kerken worden nooit volwassener dan hun leiders. [coole zin om eruit te laten springen?]
- De Bijbel en onze eigen levenservaring laten ons zien dat ons verleden ons heden beïnvloedt. Er bestaat een complexe relatie bestaat tussen de persoon die we vandaag zijn en waar we vandaan komen.
- De Bijbel geeft ons een kader voor discipelschap dat ons bevrijdt van de macht van het verleden, bestaande uit drie punten:
  1. Erken hoe de zegeningen en zonden van je familie (tot drie of vier generaties terug) grote invloed hebben op wie jij vandaag bent.
  2. Besef dat je bent opgenomen in een nieuw gezin, het gezin van Jezus.
  3. Leg de ongezonde patronen van je gezin van herkomst af, en leer functioneren in het nieuwe gezin van Jezus.
- De uitspraak “Jezus woont misschien in je hart, maar opa leeft in je botten” laat zien hoe discipelschap een langzaam en pijnlijk proces is. Met andere woorden: de generaties die ons zijn voorgegaan werpen een grote schaduw op ons, zelfs generaties nadat ze zelf leefden. Iedere volger van Jezus moet daarom eerlijk kijken naar de gebrokenheid en de zonde in zijn of haar familie.
- We worden gevormd door meer dan alleen onze identiteit als kinderen van God. Het harde werk van discipelschap is nodig om onbijbelse patronen los te laten en te leren leven in het nieuwe gezin.
- Elke leider moet worstelen met de vraag: In hoeverre heeft mijn familie van herkomst en geschiedenis invloed op hoe ik de kerk, bediening of mensen leid die God aan mijn zorg heeft toevertrouwd?

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *Breek de macht van het verleden*?
2. Familiepatronen uit het verleden werken onvermijdelijk door in onze huidige relaties en ons gedrag.
  - Wat dacht jij toen je hoorde van het idee dat je niet alleen bent gevormd door je gezin van herkomst, maar ook door gezinspatronen die drie of vier generaties teruggaan?
  - Wat viel je op toen je keek naar de familielijnen van Abraham en David over meerdere generaties (pagina 217-219)?
3. Het gebruik van een hulpmiddel als het genogram (famielstamboom) geeft ons een goed beeld van onze familiehistorie, vergelijkbaar met het overview effect wanneer je de aarde vanuit de ruimte ziet.
  - Wat zie je gebeuren als je kijkt naar patronen en dynamiek door de generaties heen in je familie? Welke thema's of inzichten kwamen naar boven toen je het grotere geheel bekeek?
  - Bekijk in het boek kort de vragen over relationele patronen op pagina 223-224. Welke vraag of vragen hielpen jou om te ontdekken hoe je verleden invloed heeft op je heden? Vertel kort waarom.
4. Leven en functioneren in het nieuwe gezin van Jezus vraagt dat we de ongezonde patronen uit ons verleden, onze 'onbijbelse familiegeboden' (pagina 227), afleren.
  - Bekijk in het boek de voorbeelden van onbijbelse familiegeboden. Welke geboden heb jij, bewust of onbewust, meegekregen in je opvoeding? Noem er één of twee.
  - Op welke manieren beïnvloedt dit jou als leider, zowel in het verleden als nu?
  - Peter Scazzerro schrijft: "Maar de macht van het verleden vraagt om een kruisiging. En alles in ons verzet zich daartegen." Waar en hoe merk jij weerstand tegen het moeilijke werk van discipelschap als het gaat om jouw verleden?
5. Net zoals families over meerdere generaties patronen en erfenissen doorgeven, doen lokale kerken, kerkstromingen, interkerkelijke bewegingen en non-profitorganisaties dat ook.
  - Bekijk in het boek het overzicht van positieve en negatieve erfenissen uit de geschiedenis van de kerk (pagina 239). Welke twee of drie positieve erfenissen zie jij in jouw kerk of organisatie?
  - Welke negatieve erfenissen zouden een rol kunnen spelen of invloed kunnen hebben op jouw kerk of organisatie? Denk daarbij ook aan 'schaduwervfenissen', negatieve gevolgen van positieve erfenissen.

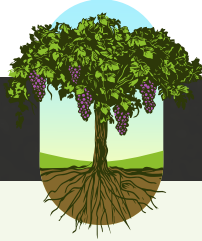
6. Het Nieuwe Testament gaat ervan uit dat groei naar geestelijke volwassenheid plaatsvindt binnen de context van een gezonde gemeente. Gods bedoeling is dat onze lokale kerken de plekken zijn waar wij, stap voor stap, leren hoe we leven als Jezus.
- Als de kerk een plek is waar mensen hun hele historie mee naar binnen nemen, welke uitdagingen voorzie je dan in het leren functioneren als een nieuw gezin van Jezus?
  - Bekijk in het boek de vijf paden om je kerk in vrijheid te brengen (pagina 240). Welke van die vijf spreekt je het meest aan om mensen echt te helpen om geestelijk en emotioneel vrij te worden?

### LEESOPDRACHT

Lees voor de volgende bijeenkomst hoofdstuk 9: *Leid vanuit kwetsbaarheid en zwakte*. Let er in de tussentijd op in welke situaties of relaties je het meest geneigd bent om niet zwak of kwetsbaar over te komen.

### VERDIEPING

- Bekijk de Engelstalige video "Explore Your Genogram". Deze is gratis beschikbaar als onderdeel van de 'transformatie van teams'-video's: [www.emotionallyhealthy.org/team](http://www.emotionallyhealthy.org/team).
- Luister naar de volgende Engelstalige afleveringen van de *Emotionally Healthy Leadership podcast*:
  - "Become a Team that Goes Back to Go Forward, Part 1":  
<https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Become-a-Team-that-Goes-Back-to-Go-Forward-Part-1/?v=4096ee8eef7d>.
  - "Become a Team that Goes Back to Go Forward, Part 2":  
<https://www.emotionallyhealthy.org/podcast/detail/Become-a-Team-that-Goes-Back-to-Go-Forward-Part-2/?v=4096ee8eef7d>.



## HOOFDSTUK 9 // KENMERK 7

# Leid vanuit kwetsbaarheid en zwakte

### KERNPUNTEN VAN HET HOOFDSTUK

- In de westerse cultuur, inclusief de kerk, hechten we enorm veel waarde aan macht en invloed.
- Een defensieve of trotse houding bij iemand die Jezus volgt, en al helemaal bij een leider of een kerk, vormen een enorm grote tegenstelling.
- Paulus zag zijn zwakte als het kenmerk van zijn apostelschap en als bron van gezag van God, zozeer zelfs dat hij erover opschepte (2 Korintiërs 12:8-10).
- Koning David wist dat het erkennen van zijn gebrokenheid cruciaal was, niet alleen voor zijn eigen geestelijke gezondheid, maar ook voor de gezondheid van de mensen om hem heen.
- God geeft gebrokenheid en zwakte in het hele menselijk bestaan ruimte, om te beginnen zien we dat zichtbaar worden in de gevolgen van de zondeval (Genesis 3:16-19). Hij deed dit zodat onze zwakte ons ertoe zou aanzetten Hem te zoeken en onze behoefte aan Hem als Verlosser te erkennen.
- Waar de wereld zwakheid en falen ziet als een tekort, ziet God kwetsbaarheid en zwakte als een geschenk en als de bron van onze grootste kracht in Hem.
- God nodigt ons uit tot een houding van voortdurende gebrokenheid en kwetsbaarheid: een houding waarin we op Hem leunen om overladen te worden met Zijn overvloedige liefde.

**Maar hij zei tegen mij: "Je hebt niet meer nodig dan mijn genade, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid." Daarom zal ik nu juist veel liever roemen op mijn zwakheden, zodat de kracht van Christus in mij zichtbaar wordt. Daarom verheug ik mij in zwakheden, beledigingen, nood, vervolgingen en benauwdheden, om Christus' wil. Want als ik zwak ben, dan ben ik sterk. (2 Kor. 12:8-10)**

## BESPREKING

1. Wat sprak je het meest aan in het hoofdstuk *Leid vanuit kwetsbaarheid en zwakte*?
2. Peter Scazzero beschrijft hoe zijn opvoeding, zijn voorbeelden in de kerk, opleiding en theologie eraan bijdroegen dat hij niet zwak en kwetsbaar durfde te zijn. Wat heb jij in de loop van de jaren geleerd of meegekregen over zwakte en kwetsbaarheid uit vergelijkbare invloeden?
3. Bekijk in het boek het overzicht waarin zwak en kwetsbaar leiderschap wordt vergeleken met trots en defensief leiderschap (pagina 250). In welke uitspraken herken jij je op dit moment het meest? Noem er één of twee. Licht kort toe.
4. We zien kwetsbaarheid vaak als iets wat af en toe gebeurt en wat we liever vermijden, maar de uitnodiging van emotioneel gezond discipelschap is om kwetsbaarheid tot een levensstijl te maken.

- Scazzero gebruikt een aantal voorbeelden om te beschrijven hoe hij kwetsbaarheid vermijdt. Bekijk deze lijst in het boek op pagina 262 en maak de volgende zin af:

*Een moment waarop ik geneigd ben om niet kwetsbaar te zijn is ...*

*Het is makkelijker om ...*

---

- Kwetsbaar zijn betekent dat je open bent, geraakt kunt worden en jezelf niet beschermt. Het vraagt dat je eerlijk kijkt naar jezelf, ook als dat laat zien dat je minder evenwichtig of volwassen bent dan je dacht. Wat is het in die kwetsbaarheid dat jou het meest raakt of je het gevoel geeft dat je onbeschermd voelt?
5. Rembrandts schilderij *De terugkeer van de verloren zoon* laat zien hoe kwetsbaarheid eruit kan zien in het dagelijks leven, vooral in de houding van de twee zonen. De jongste zoon staat voor gebrokenheid, de oudste zoon voor verlorenheid. Beide zonen hebben het huis verlaten, de plek van de liefde van de Vader.
    - Als dit schilderij een beeld is van hoe kwetsbaarheid eruitziet, hoe zou jij jouw houding op dit moment omschrijven? Waar sta jij in dit schilderij?
    - Welke aspecten van de gebrokenheid van de jongste zoon spreken je het meest aan?
    - De verlorenheid van de oudste zoon zit onder andere in zijn zelfredzaamheid en zijn zelfrechtvaardiging (trots); hij doet ogenschijnlijk niets verkeerd, maar zijn hart zit niet op de juiste plaats. Op welke manieren herken je dit bij jezelf?
  6. Wanneer een kerk wordt gekenmerkt door zwakte en kwetsbaarheid “proeven mensen iets van Gods schoonheid en aanwezigheid. Ze zien een glimp van de waarheid en goedheid van de hemel. Gods zachte kracht wordt zichtbaar. Harten verzachten.” Waar denk je aan als je voorstelt dat dit beeld in jouw context werkelijkheid wordt?

## LEESOPDRACHT

- Lees en bespreek als volgende stap: *De implementatie van emotioneel gezond discipelschap* (pagina 269-281)
- Lees ook *Bijlage A: Revolutie in jouw kerkcultuur* (pagina 283-292)

## VERDIEPING

- Neem tijd om na te denken over Rembrandts schilderij *De terugkeer van de verloren zoon* (pagina 263). Of nog beter: lees het boek van Henri Nouwen *Eindelijk thuis*.



# You made it!

**Wat tof dat je de tijd hebt genomen om *Emotioneel gezonde discipelen te lezen* en deze studiegids erbij te gebruiken. We hopen dat dit je verder heeft geholpen in het volgen van Jezus en in gezond leiderschap.**

Deze gids wordt je gratis ter beschikking gesteld. Wil je investeren in het werk van discipelschap? Dan mag natuurlijk, je kunt via de onderstaande gegevens een bijdrage geven o.v.v. "discipelschap".

Wil je verder groeien in emotioneel gezond discipelschap? Peter Scazzero heeft hiervoor ook een persoonlijke discipelschapscursus ontwikkeld, bestaande uit twee delen: *Emotionally Healthy Spirituality* en *Emotionally Healthy Relationships*. De Engelstalige boeken, werkboeken en dagboeken zijn online verkrijgbaar, samen met de bijbehorende video's.

Ons verlangen is om nog meer van Scazzero's boeken en cursussen in het Nederlands beschikbaar te maken. Wil je op de hoogte blijven van nieuwe uitgaven? Dan kun je je inschrijven voor onze nieuwsbrief via [www.unravelpublishers.nl/contact](http://www.unravelpublishers.nl/contact).

We vinden het sowieso heel tof om te horen wat deze cursus of het boek voor jou persoonlijk heeft betekend. Stuur ons een berichtje via [info@unravelpublishers.nl](mailto:info@unravelpublishers.nl). Wordt gewaardeerd!

Gods zegen en veel plezier in het vervolg van jouw reis en avontuur met Jezus!

**UNRAVEL**  
PUBLISHERS