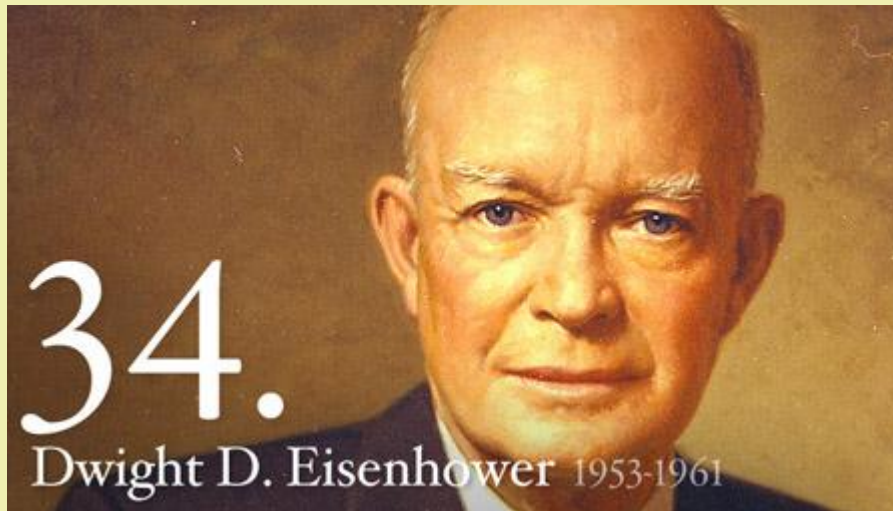


Ruhe finden im Stress



Ruhe finden im Stress

wichtig

Ölkontrolle am Auto, Eheabend,
Spielzeit mit Kindern,
Terminkalender pflegen,
Hochzeit planen, lernen,
Weihnachtseinkäufe einplanen,
Beten, Bibel lesen, Stille Tage
einplanen, HK, EL, geistliches
Buch lesen, GD Besuch, ...

Krisenintervention, z. B. Ehekrise,
Motorschaden am Auto reparieren
lassen, überschneidende Termine
regeln, Hochzeit feiern, Arbeiten
schreiben, Weihnachtsgeschenke
kurz vor knapp besorgen,
Tagesaufgaben, Burn-out-
Behandlung, Not-Gebete, ...

nicht
dringend

Dringend

Zeitung wahllos
durchblättern, alle fünf
Minuten FB checken,
banale Infoflut beachten,
TV zappen,
Schundromane lesen, ...

Hund Gassi gehen,
Pferde auf die Koppel
bringen, Zigaretten
holen, Unkraut im
Garten jäten, ...

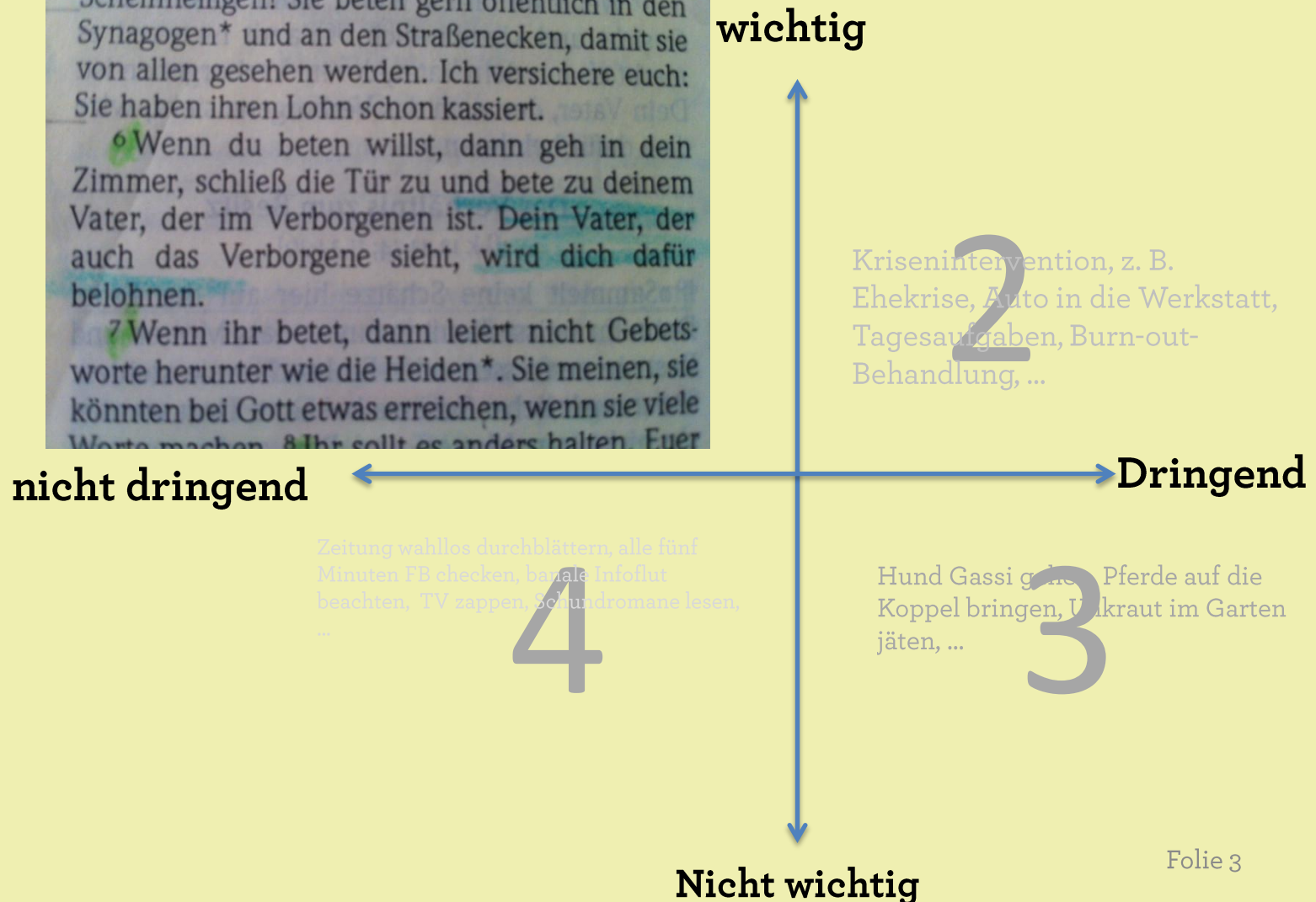
Nicht wichtig

Ruhe finden im Stress

»Wenn ihr betet, dann tut es nicht wie die Scheinheiligen! Sie beten gern öffentlich in den Synagogen* und an den Straßenecken, damit sie von allen gesehen werden. Ich versichere euch: Sie haben ihren Lohn schon kassiert.

◦ Wenn du beten willst, dann geh in dein Zimmer, schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

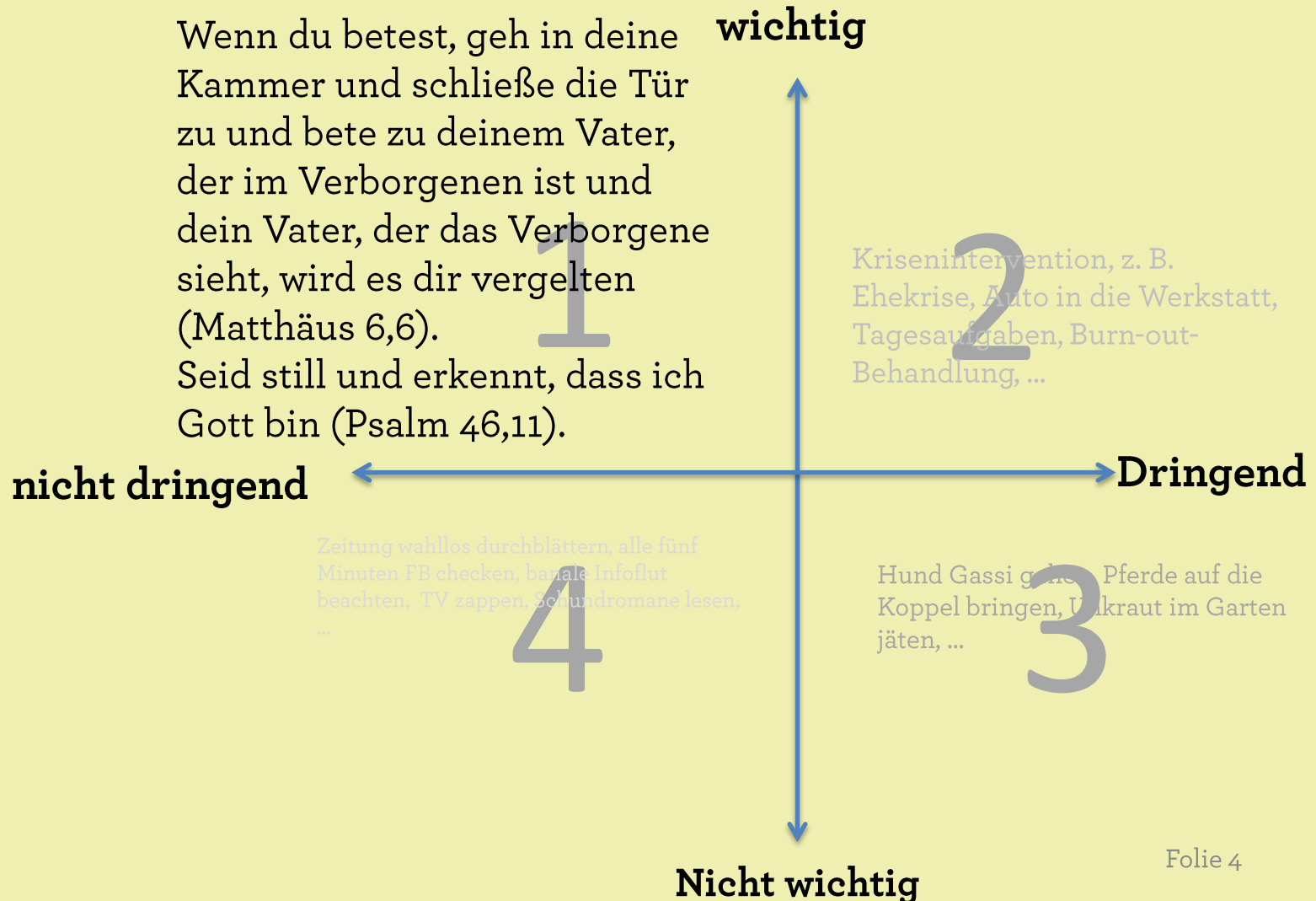
7 Wenn ihr betet, dann leiert nicht Gebetsworte herunter wie die Heiden*. Sie meinen, sie könnten bei Gott etwas erreichen, wenn sie viele Worte machen. Ihr sollt es anders halten. Fuer



Ruhe finden im Stress

Ruhegebet

Wenn du betest, geh in deine Kammer und schließe die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten (Matthäus 6,6).
Seid still und erkennt, dass ich Gott bin (Psalm 46,11).



Ruhe finden im Stress

Ruhegebet

Wenn ihr betet, sucht euch einen ruhigen abgeschiedenen Ort, sodass ihr nicht in Gefahr geratet, vor Gott irgend eine Rolle zu spielen. **Seid lediglich vor ihm da, so einfach und ehrlich, wie es euch möglich ist.** Eure Aufmerksamkeit wird sich von euch weg zu Gott hinbewegen und ihr werdet mehr und mehr seine Gnade erfahren *und seinen Willen erkennen*.

Wenn du betest, geh in deine Kammer und schließe die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten (Matthäus 6,6).
Seid still und erkennt, dass ich Gott bin (Psalm 46,11).

wichtig

2
Krisenintervention, z. B. Ehekrise, Auto in die Werkstatt, Tagesaufgaben, Burn-out-Behandlung, ...

nicht dringend

Dringend

4
Zeitung wahllos durchblättern, alle fünf Minuten FB checken, banale Infofut beachten, TV zappen, Schandromane lesen, ...

3
Hund Gassi gehen, Pferde auf die Koppel bringen, Unkraut im Garten jäten, ...

Nicht wichtig

Wir brauchen Ruhe
am dringendsten,
wenn wir meinen,
keine Zeit dafür zu haben.





KIRCHE
LINDENWIESE



**JETZT
KOMMST
DU.**