

8 Sei nicht zu stolz und suche Hilfe bei andern. Keiner muss sein Leben alleine auf die Reihe kriegen. Pflege Freundschaften, die dir Energie geben.

Welcher Aspekt spricht dich besonders an? Denk darüber nach. Rede mit anderen darüber. Eine gute Idee ist, all das in einem einfachen Gebet auch mit Gott zu besprechen.

Trag Sorge zu dir selbst! Dann kannst du auch für andere sorgen. ●



Hast du aufgrund dieser Schrift etwas mit Gott erlebt?

Dann teile dein Erlebnis mit uns!
Wir freuen uns über eine E-Mail an:
erlebt@christliche-schriften.ch

christliche schriften

lesen nachdenken leben



09/2024

zweimonatlich 4 Exemplare
Jahresabo im laufenden Jahr gratis!

Impressum

Herausgeber Schweizerische
Traktatmission, Riedmatte 1,
CH-5613 Hilfikon
www.christliche-schriften.ch
info@christliche-schriften.ch
Druck Fotorotar AG, Egg
Fotos Unsplash

christliche schriften

lesen nachdenken leben



Energie fürs Leben

Noch mehr erfahren?

Unterlagen gibts gratis auf
christliche-schriften.ch



- Neues Testament
- Broschüre „Jesus unsere einzige Chance“
- Bibelfernkurs A (Johannes-Evangelium)
- Bibelfernkurs B (ganze Bibel)
- Johannesevangelium mit Erklärungen

lesen nachdenken leben

Erneuerbare Energie fürs Leben

 René Meier / redens-art.ch

Mir steht das Wasser bis zum Hals..., sagte mir kürzlich ein Mann und fügte hinzu:
«...Ich werde von meinen Aufgaben überflutet.»

Stress und Erschöpfung begleiten viele durch den Alltag. Energiemangel ist nicht nur ein technisches, sondern auch ein menschliches Problem.

Das habe ich aus meinem Burnout gelernt

Meine wichtigste Erkenntnis aus der Zeit, als ich 2004 wochenlang krankgeschrieben war, ist: Ich bin für meinen Energiehaushalt selbst verantwortlich. Nur ich selbst weiss, was und wer mir Energie gibt oder mich auslaugt. Sozial engagierte Menschen neigen dazu, sich mit ihren überhöhten Idealen selbst zu überfordern.

Im Folgenden acht Aspekte für erneuerbare Energie fürs Leben:

1 Höre auf deinen Körper, deine Gefühle und dein Herz.

Nimm diese Signale ernst bevor sie dich zerstören. Verdränge sie nicht.

2 Weisst du, was dir Energie fürs Leben gibt? Ist es Lesen,

Musik, Sport, Gartenarbeit, Gebet, Wandern, Biken, Handwerken...? Nimm dir jede Woche konsequent mindestens ein, zwei Stunden Zeit dafür. Gönn dir selbst Gutes! Du sollst nicht nur andere lieben, sondern auch dich selbst. Jesus hat gesagt: «Das wichtigste aller Gebote ist: Liebe Gott von ganzem Herzen, mit ganzer Kraft und mit deinem ganzen Verstand und



„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Markus-Evangelium 12,31

deinen Nächsten wie dich selbst» (Markus-Evangelium 12,30-31).

3 Plane regelmässig kleine Pausen, freie Abende, Ferien und vor allem einen freien Tag pro Woche, statt pausenlos durchs Leben zu rasen. Gott ist kein Sklaventreiber und du solltest es auch nicht sein. Der Sonntag ist Gottes Idee.

4 Nimm dich selbst an wie du bist, auch mit deinen Schwächen und Schattenseiten. Versöhne dich mit deiner Vergangenheit. Gott hat das bereits getan und liebt dich brutto. Ihm musst du nichts beweisen. Vertrau ihm dein Leben an. Die gute Nachricht ist: «Gott aber beweist uns seine grosse Liebe gerade dadurch,

dass Christus für uns starb, als wir noch Sünder (das sind Gottentfremdete Menschen) waren» (Römerbrief 5,8).

5 Sei bewusst dankbar für das, was du bist und hast, statt dich mit anderen zu vergleichen und zu bedauern. Das entspannt.

6 Habe Mut, Nein zu sagen. Du kannst es nie allen recht machen. Sag nicht Ja, um geliebt zu werden, wenn du spürst, dass du Nein sagen solltest.

7 Lege deine Sorgen, Ängste, Selbstvorwürfe und dein Versagen im Gebet vor Gott ab. Er sorgt für dich. Im Neuen Testament steht: «Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch» (1. Petrusbrief 5,7).