



EMOTIONAL Gesund LEBEN

Mensch ist das mühsam!

Gesegnet ist der Mensch, der auf den HERRN vertraut und dessen Vertrauen der HERR ist! Er wird sein wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und am Bach seine Wurzeln ausstreckt und sich nicht fürchtet, wenn die Hitze kommt. Sein Laub ist grün, im Jahr der Dürre ist er unbekümmert, und er hört nicht auf, Frucht zu tragen. — Jeremia 17:7,8

Es geschah aber, als sie ihres Weges zogen, daß er in ein Dorf kam; und eine Frau mit Namen Marta nahm ihn auf. Und diese hatte eine Schwester, genannt Maria, die sich auch zu den Füßen Jesu niedersetzte und seinem Wort zuhörte. Marta aber war sehr beschäftigt mit vielem Dienen; sie trat aber hinzu und sprach: Herr, kümmert es dich nicht, daß meine Schwester mich allein gelassen hat zu dienen? Sage ihr doch, daß sie mir helfe! Jesus aber antwortete und sprach zu ihr: Marta, Marta! Du bist besorgt und beunruhigt um viele Dinge; eins aber ist nötig. Maria aber hat das gute Teil erwählt, das nicht von ihr genommen werden wird. — Lukas 10:38-42

Rastlosigkeit ist der Feind eines emotional gesunden Lebens.

SEIN KOMMT VOR TUN

Wir alle erleben immer wieder Zeiten von Überforderung und Erschöpfung. Unser Tun für Jesus darf aus unserem Sein mit Jesus fließen.

1. Du kannst nicht geben, was du nicht hast.
2. Was du tust ist wichtig, aber wer du bist ist wichtiger.
3. Wer du bist, ist das, was du an andere weitergibst.

Jesu Leben ist das Vorbild für mein Leben. Es ist so einfach. Und so schwer.

Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus und ging fort an einen einsamen Ort und betete dort. — Markus 1:35

Action Step:

Baue 3x am Tag Zeiten der Stille ein.