

Ausprobieren

Wähle ein oder zwei Dinge aus. Es ist wichtig, dich nicht zu überfordern.

* **Sortiere aus.**

Manchmal belasten Dinge einfach durch ihre Anwesenheit unser Leben. Sortiere jeden Tag einen Gegenstand aus deiner Wohnung/deinem Zimmer oder eine App von deinem Smartphone aus.

* **Höre etwas auf.**

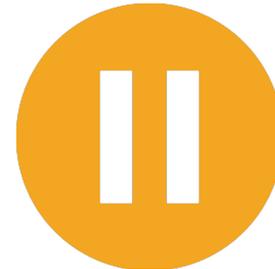
Höre mit einer Angewohnheit auf, lege ein Amt nieder oder beende eine Mitgliedschaft und beobachte, welcher Freiraum in deinem Leben entsteht.

* **Mache eine Pause.**

Setze dich auf einen Stuhl/Sessel und tue für 10 Minuten nichts. Sei einfach frei, ohne Zwang, ohne Antrieb. Genieße Gottes Gegenwart.

Stell dir dafür ruhig einen Wecker, es ist manchmal erstaunlich, wie falsch wir die Zeit einschätzen.

Sabbat-Impuls



Woche 1 - Aufhören

<http://sabbat.ekg-burgstaedt.de>

Nachlesen

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, lies eine der Bibelstellen und lass sie einfach auf dich wirken.

- * 1. Mose 2,2-3
- * 2. Mose 16,1-30
- * 2. Mose 20,8-11
- * 1. Korinther 6,12

Weiterdenken

Nimm dir Zeit, um über ein paar dieser Fragen (oder nur eine) nachzudenken oder mit anderen darüber zu sprechen.

- * Hat dich bei den Bibelstellen etwas herausgefordert, motiviert, hinterfragt oder dir einfach gut getan? Welche Folgen hat das für dein weiteres Leben?
- * Welche Dinge treiben dich in deinem Leben an und lassen nicht locker?
- * Was könntest du dir überhaupt nicht vorstellen, an einem *Sabbat* zu lassen? Was müsste passieren, dass du es doch lassen könntest?