

# Ausprobieren

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

- \* **Ruhe aus.**  
Nimm dir diese Woche mindestens eine Stunde und tue etwas, bei dem du so richtig entspannen kannst.
- \* **Übe Gemeinschaft/Einsamkeit.**  
Versuchst du so viel wie möglich alleine zu sein? Dann probiere einmal, ob du unter Menschen ausruhen kannst. Bist du immer unter Menschen? Dann versuche einmal, für dich alleine aufzutanken.
- \* **Lass Gott machen.**  
Schreibe Dinge auf einen Zettel, die dich belasten und bei denen Angst hast, was passiert, wenn du sie loslässt. Sprich diese Dinge deutlich vor Gott aus und verbrenne dann den Zettel (draußen) als Zeichen dafür, dass du dir diese Dinge nicht mehr zurückholen kannst.

## Sabbat-Impuls



Woche 2 - Ausruhen

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

## *Nachlesen*

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

- \* 5. Mose 5,12-15
- \* 1. Könige 18,17-19,21
- \* Markus 4,35-41
- \* Apostelgeschichte 12,1-17

## *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?
- \* Wo fällt es dir schwer einfach auszuruhen und Gott machen zu lassen? Wie könntest du das ändern?
- \* Wie kannst du wirklich richtig entspannen? Wann war das letzte Mal, dass du das gemacht hast?