

# Ausprobieren

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

- \* **Mache einen Termin aus.**  
Überlege dir, mit wem du „schon lange mal wieder“ treffen wolltest und vereinbare einen Termin mit ihnen.
- \* **Veranstalte eine Feier.**  
Irgendeinen Grund zum Feiern findet man immer. Unser Leben ist so voller schöner Dinge, da wird dir schon eine „Ausrede“ zum Feiern einfallen.
- \* **Mache den Sonntag feierlich.**  
Plane ein besonderes (aber einfaches!) Essen für den kommenden Sonntag. Bereite alles schon vorher so weit vor, dass du nicht zu viel Arbeit hast. Decke den Tisch schön und genieße mit Familie und/oder Freunden, dass ihr diesen freien Tag und euch gegenseitig geschenkt bekommen habt.

## Sabbat-Impuls



Woche 4 - Feiern

## *Nachlesen*

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

- \* 3. Mose 23
- \* Matthäus 11,28-30
- \* Lukas 14,1-6
- \* Kolosser 2,16-17

## *Weiterdenken*

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

- \* Was gibt es in deinem Leben, dass Gott dir geschenkt hat und für das du dankbar bist?
- \* Gibt es etwas, dass du nur am Sonntag tust oder isst? Wenn nicht: was könntest du als Sonntagstradition einführen?
- \* Auf welche Weise kannst du das Leben, die Personen und Dinge, die dir Gott geschenkt hat noch mehr genießen und feiern?