



Teil 3: Wie wir Balance in unser Leben bekommen.

Quiz (Bitte Ja oder Nein ankreuzen)

- | | |
|--|---------|
| 1. Bist du immer in Eile? | Ja/Nein |
| 2. Ist deine „To do“ Liste immer unrealistisch lang? | Ja/Nein |
| 3. Benutzt du deinen freien Tag, um Arbeit zu erledigen, die liegen geblieben ist? | Ja/Nein |
| 4. Hat dir mehr als eine Person schon mal gesagt, dass du langsamer machen sollst? | Ja/Nein |
| 5. Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du nichts tust? | Ja/Nein |
| 6. Musst du erst krank werden, um dir mal Zeit für dich selbst zu nehmen? | Ja/Nein |

„Es ist vergeblich, vom frühen Morgen bis in die späte Nacht hart zu arbeiten, immer in Sorge, ob ihr genug zu essen habt, denn denen, die Gott lieben, gibt er es im Schlaf.“
Psalm 127,2

„Der Herr ist mein Hirte, ich habe alles, was ich brauche. Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen, er führt mich zum frischen Wasser.“
Psalm 23,1-2

Drei praktische Tipps:

1. Realisiere, wie _____ du bist.

„Ich habe dich schon immer geliebt.“
Jeremia 31,3

„Und das ist die wahre Liebe: Nicht wir haben Gott geliebt, sondern er hat uns zuerst geliebt und hat seinen Sohn gesandt, damit er uns von unserer Schuld befreit.“
1. Johannes 4,10

„Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus, als wir noch Sünder waren, für uns gestorben ist.“
Römer 5,8

Hier sind drei Wahrheiten:

- a) Du wirst niemals auf dieser Seite der Ewigkeit verstehen, wie sehr Gott dich wirklich liebt.
- b) Es gibt nichts, was du tun kannst, damit Gott dich mehr liebt.
- c) Es gibt nichts, was du je tun kannst, was zur Folge hat, dass Gott dich weniger liebt.

2. _____, was du hast.

„Denn es ist ein Geschenk Gottes, wenn jemand isst und trinkt und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann.“

Prediger 3,13

3. Entscheide dich, wie viel du _____ möchtest.

Ich nenne das „im Sweet Spot leben“:



Vier Plätze, die unseren Sweet Spot ausmachen:

1. Ein Platz zum _____

„Wer nicht arbeiten will, der soll auch nicht essen.“

2. Thessalonicher 3,10

2. Ein Platz zum _____

„Er hat sogar unsere guten Taten im Voraus geschaffen, damit sie nun in unserem Leben Wirklichkeit werden.“

Epheser 2,10

3. Ein Platz zum _____

4. Ein Platz zum _____

Fragen zum Austausch:

- Arbeitest du zu viel? Warum?
- Woher nimmst du deine Wertschätzung?
- Hast du eine Balance zwischen den 4 Plätzen?
- Welcher Platz leidet bei dir im Moment? Warum?
- Bist du dankbar für das, was du hast, oder willst du immer mehr?
- Welche Bereiche bringen dir am meisten Stress?
- Wie viel möchtest du arbeiten und wie sehen die Grenzen aus, damit du das auch durchhältst?

Anmerkung: Diese Serie enthält Gedanken einer Predigtserie von Rick Warren, die sich „Psalm 23“ nennt.

