



PREDIGT- HANDOUT

Die Ruhe, die du brauchst (19.11.23)

Prediger/in:

Thaddäus Schindler

Bibelstellen:

Markus 6:30-35

Kerngedanken der Predigt

Jesus ist dein Innerstes wichtiger, als dein Tun.

Jesus lädt uns ein, einen gesunden Rhythmus zu finden.

Es wird immer mehr zu tun geben, als du erledigen kannst.

Jesus gibt uns ein Beispiel, fürsorglich aufeinander zu achten.

Weiterführende Gruppenfragen

- **Reflexion 2023**

- Welches Wort fällt dir ein, um dieses Jahr zu beschreiben?
- Wie würdest du dein inneres Wohlbefinden in diesem Jahr beschreiben? (Skala 1-10)
- Wie anstrengend war dieses Jahr für dich (Skala 1-10)

- Welcher Bereich deines Lebens leidet zuerst unter deiner Geschäftigkeit?

- Wie könnte ein gesunder Pausen-Rhythmus in deinem Alltag aussehen?

- Was tust du [...]*, um mit/bei Gott zur Ruhe zu kommen?

* z.B. täglich / wöchentlich / monatlich / jährlich

- Welche Dinge auf deiner "To-Do-Liste" solltest du aktuell zurückstellen/streichen, um mehr auf dein inneres Wohlbefinden zu achten?

- Wer erinnert dich bzw. wen erinnerst du daran, Pausen zu machen?