

## Auch Ruhen will gelernt sein



1

## Innerlich zur Ruhe kommen



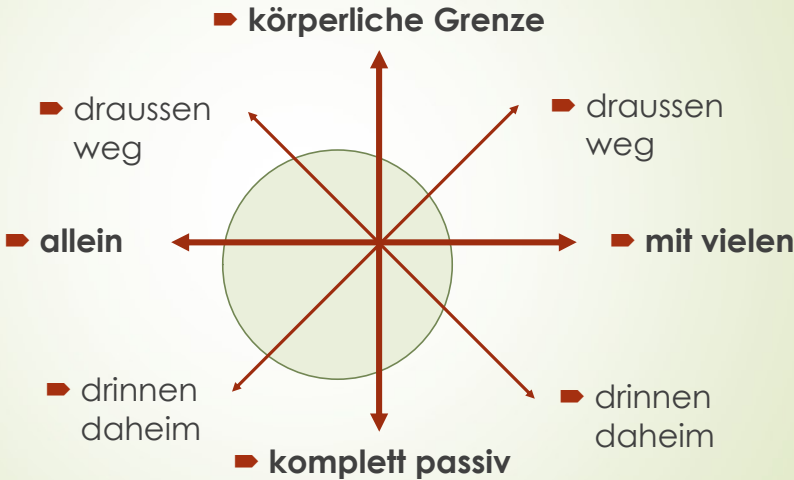
2

## Jeden Tag Feierabend machen



3

## Individuell aufatmen



- ▶ körperliche Grenze
- ▶ draussen weg
- ▶ draussen weg
- ▶ allein
- ▶ mit vielen
- ▶ drinnen daheim
- ▶ drinnen daheim
- ▶ komplett passiv

4

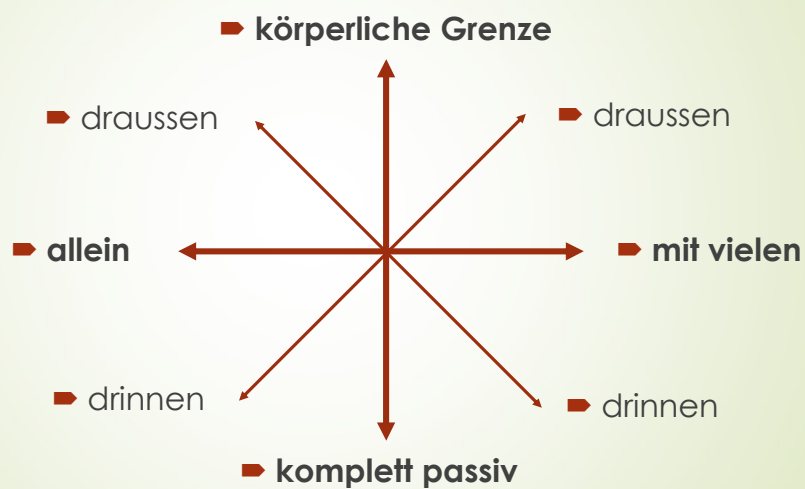
## Individuell aufatmen

- ❖ Was lässt mich geistlich aufatmen?
- ❖ Was lässt mich seelisch aufatmen?
- ❖ Was lässt mich körperlich aufatmen?
  
- ❖ Was gibt mir neue seelische, neue emotionale Kraft?
- ❖ Was bringt die Lebensfreude zurück?
- ❖ Was empfinde ich als «Feierabend»?
  
- ❖ Was gilt es loszulassen? Wie? Mit wem?
- ❖ Was gilt es (Neues) zu wagen? Wie? Mit wem?
- ❖ Was gilt es (erneut) abzusprechen? Mit wem?



5

## Mein Kreis des Aufatmens



6

## Zum Vertiefen und Weiterdenken

- ❖ Ein Erlebnis zu «Ruhe» oder «Unruhe»
- ❖ Wie finde ich zu innerer Ruhe?
- ❖ Kann ich anderen «ihre Ruhe» gönnen?
- ❖ Folien 6 und 7
- ❖ ...
  
- ❖ Mein nächster Schritt?

Bibelstelle: Ps 42+43; Mt 11,28-30; Joh 14,27; 1.Petr 5,7

