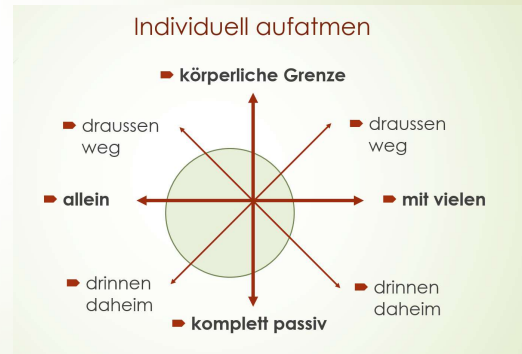


## Stresspausen – Pausen im Stress



18. Juli  
Auch Ruhen will gelernt sein



1

## Pausen sind mehr als individuelle Freiräume



- ❖ Pausen für mich persönlich
- ❖ Pausen als Lob und Dank an Gott
- ❖ Pausen für Gemeinschaft

2

## Pausen im Stress



- ❖ Es braucht Pausen im Stress, für Körper, Seele und Geist
- ❖ Pausen gemäss Kraft, nicht gemäss erledigten Aufgaben
- ❖ Realistische Ziele setzen

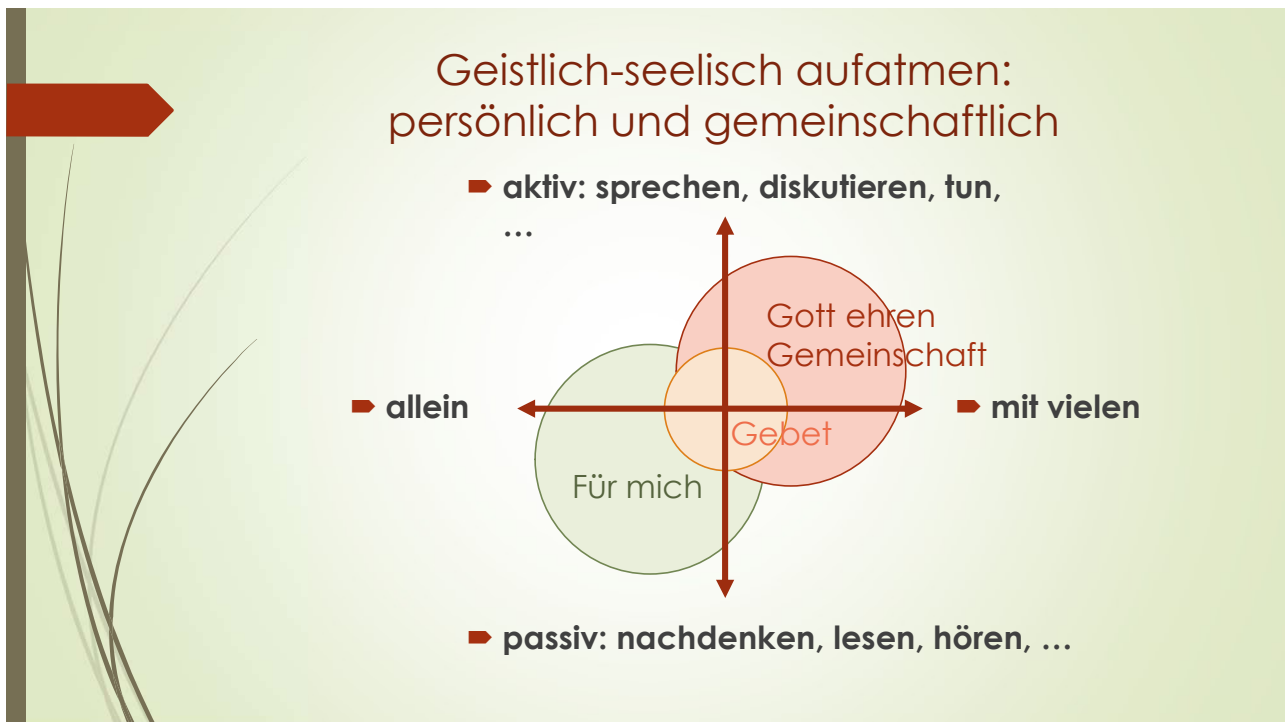
3

## Mehrtägige Stresspausen



- ❖ Kurs
- ❖ Konferenz
- ❖ Wochenende
- ❖ Ferienwoche
- ❖ Lager


4



5

### Geistlich-seelisch aufatmen: persönlich und gemeinschaftlich

- ❖ Was lässt meine Seele geistlich aufatmen?
- ❖ Wodurch tanke ich neue geistliche Kraft?
- ❖ Wie liebe ich es, Gott zu ehren?
- ❖ Wie liebe ich es, Gemeinschaft zu er-leben?
- ❖ Wie liebe ich es, zu beten?



6




## Geistlich-seelisch aufatmen: persönlich und gemeinschaftlich

- ▶ **aktiv: sprechen, diskutieren, tun, ...**
- ▶ **allein** ← → **mit vielen**
- ▶ **passiv: nachdenken, lesen, hören, ...**




7



## Zum Vertiefen und Weiterdenken

- ❖ Ein Erlebnis zu «Stresspausen» oder «Pausen im Stress»
- ❖ Inwiefern sehe ich Gemeinschaft mit Christen als Pause (kürzer oder auch länger)?
- ❖ Wie sehe ich Gottesdienst als Pause?
- ❖ Folien 5 und 6
- ❖ ...
- ❖ Mein nächster Schritt?

Bibelstelle: 2. Mose 23,10-17; Titus 2,11-14



8