



1

Matthäus 11,28-30 (Übersetzung: Neues Leben. Die Bibel)

28 Dann sagte Jesus: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. 29 Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. 30 Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.

2

Ich mache Pause bei Jesus



Wann und wie mache ich Pause bei Jesus?

Bildquelle: <https://sonne-wolken.de/wandern-pontresina/>

3

Mein Gepäck tauschen



Gepackt von Jesus, passend zu mir und meinem Leben

Bildquelle: <https://www.puls-der-freiheit.de/2017/01/21/nepal-mustang-trekking-tag-3-von-chusang-nach-samar/>

4

Meinem Wanderführer ins Glück folgen



Bildquelle: <https://www.herzstiftung.de/fhre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel/wandern>

5

Mein Doppelpunkt:

- ❖ Was wiegt leicht, was wiegt schwer im Lebensrucksack?
- ❖ Was lege ich mir selbst zu viel auf?
- ❖ Wie mache ich Pause, wie komme ich zur Ruhe bei Jesus?
- ❖ Welches Gepäck würde ich gerne tauschen gegen Leichteres?
- ❖ Wie entscheide ich, welche Last von Jesus ist und welche nicht?
- ❖ Wie und warum finde ich ein Ja zum Joch von Jesus?
- ❖ ...
- ❖ Mein konkreter Schritt?

Bibelstellen: 1.Mo 2,1ff; Jer 6,16; Mk 6,30f; Joh 8,32; Gal 3,22



7