

A photograph of a person's hands writing in a spiral notebook on a desk. A white coffee cup is visible on the left. The scene is lit with warm, natural light. The right side of the image is overlaid with a teal gradient containing white text.

Leben aus einer inneren Ruhe

Monatsthema Juli:
Gott macht dich stark ...
...in deinem Alltag

Matth. 11,28-30



Leben aus einer inneren Ruhe



Leben aus einer inneren Ruhe

Bibeltext aus Matthäus 11,28-30:

28 Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. 29 Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und "ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen"; 30 denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Leben aus einer inneren Ruhe

Einführung: Warum sind Menschen so aufgewühlt in ihrer Seele (Psyche)?

- Stress des Berufsleben
- Eigene Karriereambitionen
- Die vielen Informationen
- Soziale Medien
- Beziehungsarmut

Leben aus einer inneren Ruhe

Einführung: Wo sucht der Mensch nach Ruhe?

- z.B. im Yoga, im Buddhismus, im Hobby
- Viele Menschen suchen nicht mehr nach Ruhe, sondern nach Ablenkung
- Das Innere wird immer unruhiger

Leben aus einer inneren Ruhe ...

1. ..., indem ich eine Beziehung zu Jesus aufbaue

- mich mit den christlichen Wurzeln beschäftige (mit Christus)
- mit ihm ins Gespräch komme
- ihm meine Sorgen und Belastungen anvertraue

Leben aus einer inneren Ruhe ...

2. ..., indem ich meine Sorgen bei Jesus ablade

- die Sorgen und Nöte bei Jesus abgebe, loslasse, mit Jesus neu anschaue
- indem ich meinen Frieden mache (Bekennen der eigenen Fehler und Vergebung der Fehler, die Andere an mir begangen haben)

Leben aus einer inneren Ruhe ...

3. ..., indem ich von Jesus zwei Haupteigenschaften erlerne: Güte und Demut

Güte: Sanftmut, Freundlichkeit, Milde, eine positive, gelassene Grundhaltung erlernen, „mit Gott wird alles besser werden“

Demut:

- Hier geht es Jesus nicht um Demütigung, sondern um das Besiegen der Überheblichkeit, des inneren Stolzes, der eigenen Arroganz
- Im Leben zu verstehen, dass es nicht nur um mich geht
- Gott hat schönere Ziele für mich, als nur mein Ego auszubauen und mich meinen selbstsüchtigen Zielen hinzugeben.



der
MANZ
Fels

Leben aus einer inneren Ruhe ...

4. ..., indem ich in Gottes Plan für mein Leben hineinfinde

- Was ist mein Feld? Wo soll ich wirken? In welche Richtung geht's?
- Wo ist mein Herz und wo passt das in Gottes Reich hinein?
- Was sind meine nächsten Schritte?

A woman with long blonde hair is sitting at a table, writing in a white spiral notebook with a black pen. To her left is a white coffee cup on a saucer. The background is softly blurred, showing what appears to be a cafe or office setting. A semi-transparent white box with black text is overlaid on the center of the image. In the bottom right corner, there is a logo for 'der Fels' with 'MANZ' written below it in a smaller font.

**Die innere Ruhe entsteht, wenn ich
in enger Freundschaft zu Jesus
bleibe!**