

# Ausprobieren

Wähle ein oder zwei Dinge aus. Es ist wichtig, dich nicht zu überfordern.

- \* **„Singletasking“.**  
Versuche diese Woche immer nur eine Sache gleichzeitig zu machen. Nicht schon andere Dinge vorplanen oder mehrere Dinge parallel machen.
- \* **Entschlacke den Terminkalender.**  
Welche Dinge sind eigentlich unnötig (oder sogar schädlich), aber du tust sie um irgendwelchen Erwartungen gerecht zu werden? Nimm dir Zeit um darüber nachzudenken und dann auszusortieren.
- \* **Übe Gott zu vertrauen.**  
Versuche an einer Stelle die Verantwortung an Gott abzugeben und darauf zu vertrauen, dass er dich versorgt. Hänge/lege dir dazu ruhig Erinnerungs-Zettel an den Spiegel/neben den Computer/auf den Schreibtisch/in dein Mäppchen/ins Auto.

# Sabbat-Impuls



## Woche 3 - Aufnehmen

## *Nachlesen*

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, lies eine der Bibelstellen und lass sie einfach auf dich wirken.

- \* Psalm 73
- \* Matthäus 6,24
- \* Matthäus 6,25-34
- \* Römer 14,1-11

## *Weiterdenken*

Nimm dir Zeit, um über ein paar dieser Fragen (oder nur eine) nachzudenken oder mit anderen darüber zu sprechen.

- \* Welche Herrschaftssysteme hast du in deinem Leben? Was bestimmt deine Entscheidungen?
- \* Was wäre für dich ungewohnt, wenn du plötzlich aus diesem System befreit wärst? Was würde sich in deinem Leben dadurch ändern?
- \* Wo fällt es dir schwer, Gott zu vertrauen, dass er sich schon um dich kümmert?