



Ich frage für einen Freund

Wohin mit dem Stress?

Wie dein Stress dich weniger stresst

1. Wisse, wer _____

Johannes 8,12 | Ein anderes Mal, als Jesus zu den Leuten sprach, sagte er: »Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht des Lebens haben.«

Psalm 139,14 | Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.

2. Wisse, wem du _____ willst

Johannes 5,30 | Von mir selbst aus kann ich nichts tun. Auch dann, wenn ich urteile, höre ich auf den Vater. Und mein Urteil ist gerecht, weil es mir nicht um meinen eigenen Willen geht, sondern um den Willen dessen, der mich gesandt hat.

3. Wisse, was du _____ willst

Lukas 9,51 | Als die Zeit näher kam, dass Jesus wieder zu Gott zurückkehren sollte, brach er fest entschlossen nach Jerusalem auf.

Lukas 10,40-42 | Marta dagegen war voll damit beschäftigt, das Essen vorzubereiten. ... Der Herr antwortete ihr: „Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und verlierst dich an vielerlei, aber nur eins ist nötig.“

4. Lebe dein Leben mit _____

Markus 3,14 | ... und er bestimmte zwölf, die er Apostel nannte. Sie sollten ständig bei ihm sein, und er wollte sie aussenden, damit sie seine Botschaft verkündeten

Galater 6,2 | Helft einander, eure Lasten zu tragen!

5. Mache _____ zur Gewohnheit

Lukas 5,15-16 | Jesus wurde immer bekannter; die Menschen strömten in Scharen herbei, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.

6. Mache _____, um das Leben zu _____

Markus 6,30-31 | Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte Jesus zu ihnen: »Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.« Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.

Markus 2,27 | Und Jesus fügte hinzu: „Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat.“

1. Timotheus 6,17 | Denn er ist es, der uns mit allem reich beschenkt, damit wir es genießen können.

Matthäus 11,28-30 | Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.«

Notizen:

INFORMATIONEN FÜR DICH

Next Steps | Schritt 1, um 13:00 Uhr in der Lounge
Erster Mittwoch | Gottesdienst am Mittwoch, um 19:30 Uhr
Pray First | Frühgebet. Jeden Freitag, von 06:00 – 07:00 Uhr



Ich frage für einen Freund

Wohin mit dem Stress?

Wie dein Stress dich weniger stresst

1. Wisse, wer du bist

Johannes 8,12 | Ein anderes Mal, als Jesus zu den Leuten sprach, sagte er: »Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht des Lebens haben.«

Psaln 139,14 | Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.

2. Wisse, wem du gefallen willst

Johannes 5,30 | Von mir selbst aus kann ich nichts tun. Auch dann, wenn ich urteile, höre ich auf den Vater. Und mein Urteil ist gerecht, weil es mir nicht um meinen eigenen Willen geht, sondern um den Willen dessen, der mich gesandt hat.

3. Wisse, was du erreichen willst

Lukas 9,51 | Als die Zeit näher kam, dass Jesus wieder zu Gott zurückkehren sollte, brach er fest entschlossen nach Jerusalem auf.

Lukas 10,40-42 | Marta dagegen war voll damit beschäftigt, das Essen vorzubereiten. ... Der Herr antwortete ihr: „Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und verlierst dich an vielerlei, aber nur eins ist nötig.“

4. Lebe dein Leben mit Anderen

Markus 3,14 | ... und er bestimmte zwölf, die er Apostel nannte. Sie sollten ständig bei ihm sein, und er wollte sie aussenden, damit sie seine Botschaft verkündeten

Galater 6,2 | Helft einander, eure Lasten zu tragen!

5. Mache Gebet zur Gewohnheit

Lukas 5,15-16 | Jesus wurde immer bekannter; die Menschen strömten in Scharen herbei, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.

6. Mache Pausen, um das Leben zu genießen

Markus 6,30-31 | Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte Jesus zu ihnen: »Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.« Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.

Markus 2,27 | Und Jesus fügte hinzu: „Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat.“

1. Timotheus 6,17 | Denn er ist es, der uns mit allem reich beschenkt, damit wir es genießen können.

Matthäus 11,28-30 | Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.«

Notizen:

INFORMATIONEN FÜR DICH

Next Steps | Schritt 1, um 13:00 Uhr in der Lounge
Erster Mittwoch | Gottesdienst am Mittwoch, um 19:30 Uhr
Pray First | Frühgebet. Jeden Freitag, von 06:00 – 07:00 Uhr