#4

stress und widers+andskraft

Einführung: Wie Sie Anzeichen von Stress erkennen

Was erwartet uns heute?

Ziel

Ziel dieses Kapitels ist es, **verschiedene Arten von Stress zu unterscheiden, Auswirkungen** von Stress zu erkennen und zu verstehen, dass wir mit unserem Stress nicht allein sind.

Gebet für das Treffen

„In dieser gehetzten Gesellschaft sollte es mehr Zeit zum Verbummeln geben. Wir brauchen Zeit zum Nichtstun, wie in unserer Kindheit, damit wir unsere Kräfte sammeln können und unsere Kreativität entwickeln.“
(unbekannt)

Austausch (5 Min.)

Was denken Sie über diese Aussage? Kennen Sie das aus Ihrem eigenen Leben?

Tauschen Sie sich kurz über diese Aussage aus und fragen Sie zwei oder drei Teilnehmer nach ihrer Meinung dazu.

Was Stress mit uns macht

Was ist Stress?

Eine Person aus der Runde erzählt, was für sie Stress bedeutet.

Stress jeglicher Art

Stress betrifft jeden. Die **Mutter**, die **Schichtarbeit** machen muss, weiß, was Stress ist. Aber es gibt auch Beziehungen, die Stress verursachen, und deshalb flüchten sich einige Menschen in ihre Arbeit.

Viele Menschen sind von Stress belastet. Laut einer Studie der Techniker- Krankenkasse von 2016 fühlen sich sechs von zehn Menschen in Deutschland gestresst – unabhängig davon, ob beruflich oder privat. Ein knappes Viertel der Bevölkerung, 23 Prozent, gibt sogar an, häufig gestresst zu sein.

Bevor wir uns die Folgen von Stress genauer anschauen, müssen wir uns vergegenwärtigen, dass Stress in allen möglichen Formen und Größen auftritt.

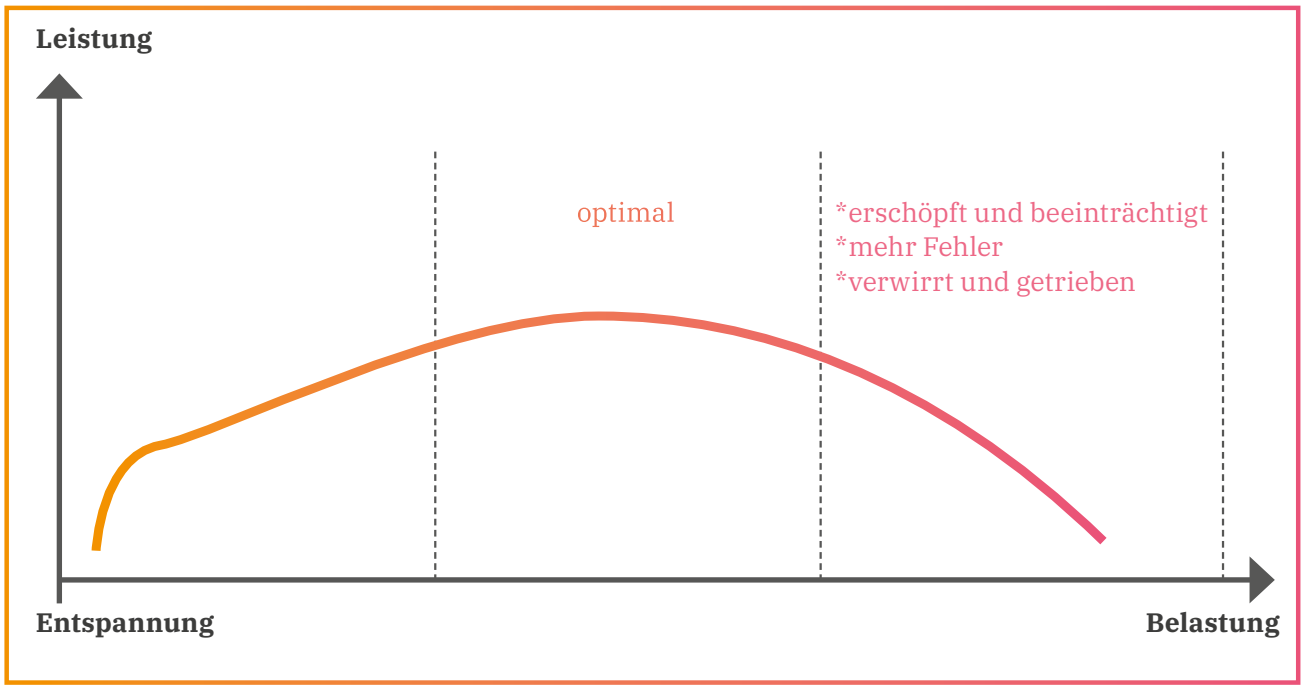
Es gibt bestimmte Arten von Stress, die an sich gut sind und die wir zu bestimmten Zeiten brauchen, um eine gute Leistung zu erbringen.

Dies ist der sogenannte positive oder nützliche Stress, den einige benötigen, um Dinge abzuschließen. Fristen gehören zum Beispiel dazu.

Es gibt auch bestimmte Berufe, die eine Menge Stress mit sich bringen. Denken wir zum Beispiel an die Arbeit an der Börse oder die Organisation von Großveranstaltungen. Oder denken wir an die Arbeit eines Herstellers, der täglich mit Asien kommuniziert, damit die dort produzierten Kleidungsstücke Europa auch wirklich rechtzeitig erreichen. Zeitdruck oder Stress kann bei dieser Art von Arbeit nicht vermieden werden.

Wer einen solchen Beruf ausgewählt hat, sollte für sich bestimmte Wege herausfinden, wie er mit solchem Stress umgeht.

Die Leistungskurve unter Druck



Doch Stress kann auch ein Ungleichgewicht in unserem Leben verursachen. **Diese Schieflagen kommen auf, wenn wir zu viel tun wollen oder wenn wir von der Arbeit und den Sorgen überwältigt werden.**

Sie versuchen zum Beispiel Ihre neue Rolle als Vater mit einem anstrengenden Job zu verbinden, mit der Renovierung eines alten Hauses, Sie trauern über den Verlust eines geliebten Menschen und Sie sind auch noch in Ihrer Kirchgemeinde als Kleingruppenleiter aktiv. Und gleichzeitig sind Sie enttäuscht über den verpufften Erholungseffekt aus dem Urlaub, den Sie gerade in Frankreich verbracht haben.

Das ist die negative Form von Stress, die meist dadurch verursacht wird, dass unser **Leben für eine längere Zeit aus dem Gleichgewicht** gerät.

Laut einem Gesundheitsexperten ist negativer Stress die Antwort auf zu viel Druck.

Was ist der Unterschied zwischen Druck und Stress (5 Min.)?

Stress und Druck gegenübergestellt

Solcher Stress, von dem wir ab jetzt reden, ist nicht das gleiche wie Druck oder Dringlichkeit. **Viele von uns können unter Druck gut arbeiten, aber erschlaffen unter ständigem Stress.**

Druck kommt von außen; er ist eine Herausforderung in Form eines Projektes oder einer Situation. Er stimuliert uns und erhöht den Adrenalinspiegel, damit wir mehr erreichen können als zuerst gedacht.

Stress kommt von innen; es ist der Druck, den wir uns selbst auferlegen, um z. B. unrealistische Fristen einzuhalten. Das führt zum Frust oder sogar zu einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit angesichts der riesigen Aufgabe.

Während Druck uns motiviert, laugt Stress uns aus und erstickt uns. Wenn wir darunter leiden, müssen wir versuchen, den Druck zu reduzieren, indem wir den externen Arbeitsdruck verringern oder innerlich anders damit umgehen.

Welche Auswirkungen hat negativer Stress (5 Min.)?

Die Auswirkungen von Stress

1. Körperliche Auswirkungen
In Europa können viele Menschen aufgrund von Stress und viel zu großer Anspannung nicht mehr arbeiten.

Zu den häufigsten körperlichen Anzeichen für **Stress** gehören: **Herz- und Kreislaufbeschwerden** wie Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen und Atembeschwerden. Kopf-, Nacken-,**Rücken- und Gelenkschmerzen**. Magen-Darm-Erkrankungen wie **Durchfall**, Verstopfung, Reizdarm und Sodbrennen.

Diese körperlichen Symptome haben meist ihren Ursprung in psychischen Problemen.

2. Psychologische Auswirkungen
Wer unter Stress steht, verbringt oft schlaflose Nächte damit, über die Arbeit nachzudenken. Stress führt zu einer Reihe von weiteren psychologischen Nebeneffekten. Weit verbreitet ist ein **Konzentrationsmangel** über einen langen Zeitraum hinweg. Andere leiden unter **irrationalen Ängsten** oder werden ihren Kollegen gegenüber aggressiv. Wenn wir gestresst sind, fühlen wir uns oft **von unserer Arbeit überwältigt** und suchen die Schuld bei uns, wenn wir bei der Arbeit Zeit für andere Dinge aufwenden müssen.

3. Geistliche Auswirkungen
Stress kann auch unser geistliches Leben beeinträchtigen. Er engt den Blickwinkel ein und führt dazu, dass wir uns so sehr mit uns selbst beschäftigen, dass wir die größere Perspektive nicht mehr sehen – **es ist eine geistliche Kurzsichtigkeit.**

Es besteht die Gefahr, dass Stress unsere Beziehungen mit anderen und mit Gott beeinträchtigt. In dem biblischen Gleichnis vom Sämann wachsen einige Samen sehr schnell auf, aber werden dann von den Dornen und dem Unkraut erstickt. Stress kann sich wie ein solches Ersticken anfühlen, besonders in unseren Beziehungen.

Es ist interessant zu sehen, dass im 1. Buch Mose Kapitel 3 ein ähnliches Bild beschrieben wird, als die Erde verflucht wird und die Menschheit fortan gezwungen ist, das Land mit mühevoller Arbeit zu bestellen:

1. Mose 3, 17–19
Und zum Mann sprach er: Weil du gehorcht hast der Stimme deiner Frau und gegessen von dem Baum, von dem ich dir gebot und sprach: Du sollst nicht davon essen –, verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und du sollst das Kraut auf dem Felde essen. Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde wirst, davon du genommen bist.

Dieser geistliche Aspekt von Stress wirkt sich auf unseren Arbeitsplatz und auf unser Privat- und Familienleben aus.

4. Wirtschaftliche Folgen
Stress verursacht einen wirtschaftlichen Schaden, der sich nicht auf die Kosten von kranken Angestellten, die zu einer Erhöhung von Versicherungsprämien führen, beschränkt. **Die Leistung von gestressten Angestellten liegt oft unter den Erwartungen**. Dies führt zu einem finanziellen Schaden, der weniger messbar ist als die Gesundheitskosten und dergleichen.

Die sozialen Kosten von psychologischen Problemen auf der Arbeit (wiederholte Fehlzeiten, längere Krankheitsausfälle, Medikamentenkonsum) sind in Europa hoch.

Selbsttest (5 Min.)

Versetzen Sie sich in eine Situation hinein, in der Sie negativen Stress empfunden haben. Welche Symptome kennen Sie aus eigener Erfahrung?

Physische Symptome
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Bauchschmerzen, Magenprobleme, Sodbrennen
- ☐ Kurzatmigkeit oder Hyperventilation
- ☐ schwitzige oder zittrige Hände
- ☐ Rückenbeschwerden, Hals- und Schulterbeschwerden
- ☐ chronische Müdigkeit und Probleme, am Morgen aufzustehen
- ☐ Herzrasen

Verhaltensveränderungen
- ☐ erhöhter Alkoholkonsum
- ☐ Drogenkonsum
- ☐ mehr rauchen als sonst
- ☐ Fingernägel kauen
- ☐ übermäßig essen
- ☐ Appetitlosigkeit
- ☐ kein oder im Gegenteil gesteigertes sexuelles Verlangen

Emotionale Veränderungen
- ☐ reizbarer
- ☐ Ruhelosigkeit, keine Konzentration
- ☐ sich vor Arbeitsaufgaben fürchten, Termine ändern oder nach hinten verschieben
- ☐ weniger gesellig sein, weniger kommunikativ
- ☐ wütend, Frust wird an anderen ausgelassen
- ☐ niedergeschlagen, depressiv

Austausch (10 Min.)

In welchen Situationen sind die oben genannten Symptome aufgetreten?

Haben Sie die Stressanzeichen erkannt und wahrgenommen?

Wissen Sie, was diesen Stress verursacht? Ihr Privatleben, Arbeit, Familie, Beziehungen oder etwas anderes?

Bei einer Gruppengröße bis vier Personen können Sie sich alle gemeinsam austauschen. Bei einer größeren Gruppe sprechen Sie bitte jeweils zu zweit.

Verleugnung oder Anerkennung?

Wenn wir negativem Stress zu lange ausgesetzt sind, kann dies zu einem **Burnout** führen, von dem sich die meisten Menschen nur teilweise erholen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir mit Stress umzugehen lernen und so verhindern, dass es überhaupt erst zu einem Burnout kommt. Wir können dies tun, indem wir **die Gefahren in unserem eigenen Leben erkennen und Stress nicht als ein gutes Zeichen von Engagement und harter Arbeit ansehen.**

Austausch (10 Min.)

Zeit für Ehrlichkeit. Erzählen Sie anderen gern, wie gestresst Sie sind?

Haben Sie Stress im Leben akzeptiert?

Wie wird Stress in unserer Gesellschaft bewertet?

Einblicke in den Alltag von Jesus

Auch Jesus kannte Stress. Die Menschen hatten hohe Erwartungen an ihn und jeder versuchte, ihn für sich zu beanspruchen.

Es ist erstaunlich zu lesen, wie viel Stress Jesus in seinem Leben hatte und wie er damit umging. Nehmen wir uns irgendeinen Tag aus dem Leben Jesu heraus und lesen wir, welche Situationen Jesus an einem Tag bewältigen musste:

Auszüge aus Lukas 8, 22–56
Und es begab sich an einem der Tage, dass er in ein Boot stieg mit seinen Jüngern; und er sprach zu ihnen: Lasst uns ans andere Ufer des Sees fahren. Und sie stießen vom Land ab. Und als sie fuhren, schlief er ein. Und es kam ein Windwirbel über den See und die Wellen überfielen sie, und sie waren in großer Gefahr. Da traten sie zu ihm und weckten ihn auf und sprachen: Meister, Meister, wir kommen um! Da stand er auf und bedrohte den Wind und die Wogen des Wassers, und sie legten sich und es ward eine Stille.

Und sie fuhren weiter in die Gegend der Gerasener, die Galiläa gegenüberliegt. Und als er ans Land trat, begegnete ihm ein Mann aus der Stadt, der war von Dämonen besessen; er trug seit langer Zeit keine Kleider mehr und blieb in keinem Hause, sondern in den Grabhöhlen. Da er aber Jesus sah, schrie er auf und fiel vor ihm nieder und rief laut: Was habe ich mit dir zu schaffen, Jesus, du Sohn des höchsten Gottes? Ich bitte dich: Quäle mich nicht! Denn er hatte dem unreinen Geist geboten, aus dem Menschen auszufahren. Denn der hatte ihn lange Zeit geplagt; und er wurde mit Ketten und Fesseln an den Füßen gebunden und gefangen gehalten, doch er zerriss seine Fesseln und wurde von dem Dämon in die Wüste getrieben. Und Jesus fragte ihn: Wie heißt du? Er antwortete: Legion. Denn es waren viele Dämonen in ihn gefahren. Und sie baten ihn, dass er ihnen nicht gebiete, in den Abgrund zu fahren. Es war aber dort auf dem Berg eine große Herde Säue auf der Weide. Und sie baten ihn, dass er ihnen erlaube, in diese zu fahren. Und er erlaubte es ihnen. Da fuhren die Dämonen von dem Menschen aus und fuhren in die Säue, und die Herde stürmte den Abhang hinunter in den See und ersoff.

Als Jesus zurückkam, nahm ihn das Volk auf; denn sie warteten alle auf ihn.
Und siehe, da kam ein Mann mit Namen Jaïrus, der ein Vorsteher der Synagoge war, und fiel Jesus zu Füßen und bat ihn, in sein Haus zu kommen; denn er hatte eine einzige Tochter von etwa zwölf Jahren, die lag in den letzten Zügen. Und als er hinging, umdrängte ihn das Volk. Und eine Frau hatte den Blutfluss seit zwölf Jahren; die hatte alles, was sie zum Leben hatte, für die Ärzte aufgewandt und konnte von niemandem geheilt werden. Die trat von hinten heran und berührte den Saum seines Gewandes; und sogleich hörte ihr Blutfluss auf. Und Jesus sprach: Wer hat mich berührt? Als es aber alle leugneten, sprach Petrus: Meister, das Volk drängt und drückt dich. Jesus aber sprach: Es hat mich jemand berührt; denn ich habe gespürt, dass eine Kraft von mir ausgegangen ist. Da aber die Frau sah, dass sie nicht verborgen blieb, kam sie mit Zittern und fiel vor ihm nieder und verkündete vor allem Volk, warum sie ihn angerührt hatte und wie sie sogleich gesund geworden war. Er aber sprach zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh hin in Frieden!

Als er noch redete, kam einer von den Leuten des Vorstehers der Synagoge und sprach: Deine Tochter ist gestorben; bemühe den Meister nicht mehr. Als aber Jesus das hörte, antwortete er ihm: Fürchte dich nicht; glaube nur, so wird sie gesund! Als er aber in das Haus kam, ließ er niemanden mit hineingehen als Petrus und Johannes und Jakobus und den Vater des Kindes und die Mutter. Sie weinten aber alle und klagten um sie. Er aber sprach: Weint nicht, denn sie ist nicht gestorben, sondern sie schläft. Und sie verlachten ihn, denn sie wussten, dass sie gestorben war. Er aber nahm sie bei der Hand und rief: Kind, steh auf! Und ihr Geist kam wieder und sie stand sogleich auf, und er befahl, man sollte ihr zu essen geben.

Austausch (5 Min.)

Was hat Jesus alles an einem Tag erlebt? Wie stressig wären die Situationen für Sie?

Wir sind nicht allein mit unseren Aufgaben

Auf dem See kam ein Sturm auf, dann traf Jesus einen von Dämonen besessenen Menschen und er wurde aufgefordert, die Stadt zu verlassen. Andere Menschen warteten schon ungeduldig auf ihn und hatten hohe Erwartungen im Gepäck wie Heilung oder sogar eine Auferweckung von den Toten. Was für ein Programm an einem Tag!

Diese Beispiele können uns Kraft schenken: Sie zeigen uns, dass wir nicht allein sind, dass jemand für uns einsteht und dass Jesus die gleichen Herausforderungen erlebte, denen wir jetzt gegenüberstehen. **Deshalb kann Jesus auch in diesen Momenten voller Stress mit uns mitfühlen.**

Auch Jesus kannte Stress.

Abschlussgebet

Philipper 4, 6–7
Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

#4

stress und widers+andskraft

Vertiefung: Wie Sie mit Stress umgehen können

Was erwartet uns heute?

Ziel

Ziel dieses Kapitels ist es, mithilfe von Stressbewältigungstipps zu lernen, **im täglichen Leben mit Stress umzugehen** und zu erfahren, wie wir uns eine **neue Denkweise** aneignen können, die Stress reduziert.

Gebet für das Treffen

Das letzte Treffen (5 Min.)

Machen Sie eine kurze Runde, in der jeder erzählen kann, was er oder sie aus dem letzten Treffen für sich mitgenommen hat. Haben Sie Anzeichen von Stress besser wahrgenommen oder hat sich Ihre Haltung zu Stress verändert?

Aus dem Leben gegriffen (5 Min.)

Es gibt verschiedene Bereiche im Leben: Arbeit, Kollegen, Familie, Nachbarschaft, Gemeinde, Hobbys usw.. In welchem Bereich empfinden Sie Stress? Lassen Sie eine Person erzählen.

Tipps zur Stressbewältigung

Austausch (50 Min.)

Stellen Sie abwechselnd die folgenden 10 Tipps zur Stressbewältigung vor und diskutieren Sie die Tipps (jeweils 5 Min.).

1. Bringen Sie Gott Ihre Angst

In stressigen Zeiten verlieren wir leicht die Kontrolle über unser Leben und wir empfinden Angst:

Hiob 21, 6
Wenn ich daran denke, so erschrecke ich, und Zittern ergreift meinen Leib.

Kennen Sie das Gefühl?

Psalm 34, 5
Da ich den HERRN suchte, antwortete er mir und errettete mich aus aller meiner Furcht.

Wann immer uns die Angst zu lähmen droht, können wir Gott diese Angst bringen und er wird uns durch seinen Heiligen Geist Frieden schenken.

Was hilft Ihnen dabei, Gott Ihre Angst zu bringen?

2. Nehmen Sie sich Zeit für Gott

Je mehr wir zu tun haben, desto mehr Zeit sollten wir mit Gott verbringen.
Beten Sie, lesen Sie die Bibel und treffen Sie sich mit anderen Christen. Einigen Menschen fällt es schwer, die Zeit für Gott zu finden. Für einige bedeutet dies, dass sie am Morgen in der Bibel lesen und während des Tages über den Text nachdenken, und sie beten, wenn sie während des Gehens, Fahrens oder in den Pausen einen Moment Zeit finden. Für viele ist ihr Auto der Ort der stillen Einkehr.

Admiral Nelson studierte sein ganzes Leben lang das Wetter und schrieb zweimal am Tag seine Wetterbeobachtungen auf. Aus diesem Grund wusste er drei Tage vor der Schlacht von Trafalgar, dass ein Sturm im Anzug war. Der Sturm zog auf und Nelson gewann die Schlacht, obwohl sie zahlenmäßig erheblich unterlegen waren.

Die tägliche Bibellese mag langweilig erscheinen, aber wenn sich der Stress unerwartet anschleicht, können wir Kraft aus unserer täglichen Routine des Bibellesens ziehen.

Wann und wie verbringen Sie im Alltag Zeit mit Gott?

3. Loben Sie Gott

An dem Spruch: „Loben zieht nach oben“ ist etwas dran! **Gott zu loben ändert unseren Fokus und eröffnet uns eine neue Perspektive.** Wenn wir mitten in einer schwierigen Situation stecken, können wir leicht die Hoffnung verlieren. Wir sind überwältigt von den Umständen.

Aber sobald wir den Blick von den Problemen abwenden, nehmen wir eine neue Position ein und blicken mit einer ganzheitlichen Perspektive auf die Situation. Es hilft uns, den Blick auf Gott zu richten und ihn zu loben. Lernen Sie die Dinge so zu bedenken und zu betrachten, wie Gott sie sieht. Denn er hat völlig andere Prioritäten als wir Menschen. Gott ist der Herr und er verliert nicht die Kontrolle.

Haben Sie schon Erfahrungen damit gemacht?

4. Machen Sie emotionale Pausen

Nehmen Sie sich eine emotionale Pause, genau wie Jesus es tat:

Johannes 6, 15
Da Jesus nun merkte, dass sie kommen würden und ihn ergreifen, um ihn zum König zu machen, entwich er wieder auf den Berg, er allein.

Nutzen Sie Ihre Pausen auf der Arbeit gut, indem Sie Ihrem Kopf eine echte Pause gönnen. Es tut gut, mit dem Partner oder Freunden während der Mittagspause nicht über die Arbeit zu diskutieren. Auch Gott gemeinsam anzubeten, kann eine wunderbare Möglichkeit sein, um in hektischen Zeiten eine emotionale Pause einzulegen. Jesus nahm sich während seines Wirkens auf Erden oft die Zeit für eine Minipause. Warum sollten wir das dann nicht tun?

Wie wichtig sind Ihnen echte Pausen?

5. Seien Sie dankbar für die kleinen Dinge

1. Thessalonicher 5, 16
Seid allezeit fröhlich.

Spaß und der Freude Aufmerksamkeit zu schenken, hilft uns, unsere schwierige Situation zu überwinden. Ein gutes Maß an Humor hilft außerdem oft, die Dinge in die richtige Perspektive zu rücken.

Konkret bedeutet das, sich an einem geschäftigen Tag die Zeit zu nehmen, um das Schöne um sich herum zu bemerken und wertzuschätzen: dass die Vögel singen, Eltern ihr Kind umarmen oder dass Ihnen im Zug ein glückliches Paar gegenübersitzt. Dankbarkeit für die kleinen Dinge im Leben macht uns zufrieden.

Wie gelingt es Ihnen, der Freude Raum zu geben?

6. Seien Sie zufrieden mit Ihren Aufgaben

Wenn Sie sich nach mehr ausstrecken, als das, was Ihnen gegeben wurde, werden Sie immer nach dem Unerreichbaren streben – auch das kann zu Stress führen. **Sie wurden nicht hierhergestellt, um die ganze Welt zu retten, also konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Aufgabe, die Ihnen gegeben wurde.**

Römer 12, 3
Denn ich sage durch die Gnade, die mir gegeben ist, jedem unter euch, dass niemand mehr von sich halte, als sich's gebührt, sondern dass er maßvoll von sich halte, wie Gott einem jeden zugeteilt hat das Maß des Glaubens.

Was denken Sie darüber?

7. Meiden Sie weiteren Stress

Wir müssen nicht immer vom Arbeitsdruck gelähmt sein. Wir können uns dem Druck stellen, indem wir nicht noch härter arbeiten, sondern indem wir uns eine **Auszeit** nehmen.

Legen Sie zum Beispiel in einer Sitzung eine Pause ein, wenn die Spannung und das Stresslevel steigen; bitten Sie um eine kurze Auszeit. **Machen Sie eine Pause an Tagen, an denen viele Termine anstehen und Fristen fällig werden.** Denken Sie daran, dass Sie viel effizienter sein werden, wenn Sie Ihre Pausen gut nutzen, und der Druck wird nachlassen.

Als Jesus in Galiläa predigte, wurde er von den Zuhörern gelobt. Aber als er nach Nazareth ging, wo er aufgewachsen war, und dort in der Synagoge aus Jesaja 61 vorlas, da wandte sich die Menge gegen ihn und wollte ihn töten:

Lukas 4, 28–30
Und alle, die in der Synagoge waren, wurden von Zorn erfüllt, als sie das hörten. Und sie standen auf und stießen ihn zur Stadt hinaus und führten ihn an den Abhang des Berges, auf dem ihre Stadt gebaut war, um ihn hinabzustürzen. Aber er ging mitten durch sie hinweg.

Was für eine stressige Situation! Aber wir lesen, dass er mitten durch die Menge lief und seiner Wege ging.

Wir können das tun, was auch Jesus tat: Wir können lernen, den Anforderungen an unserem Arbeitsplatz nicht immer nachzugeben, sondern von Zeit zu Zeit auch unsere eigenen Entscheidungen treffen.

Was sagen Sie zu diesem Tipp?

8. Bleiben Sie gesund

Treiben Sie genug Sport, essen und ruhen Sie gut. Tragen Sie dafür Sorge, dass Sie jemanden haben, der Sie motiviert oder treiben Sie gemeinsam mit einem Kollegen oder Freund Sport, besonders dann, wenn der Stresspegel ansteigt. In der Bibel steht, dass unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist – wir sollten uns also gut um ihn kümmern.

1. Korinther 6, 19
Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?

Wie halten Sie sich fit?

9. Üben Sie sich in Sanftmut

Wenn Kollegen unsere Arbeit niedermachen, sollten wir nicht mit giftigen Pfeilen zurückschießen, sondern stattdessen ihre Arbeit loben.

1 Korinther 4, 11–13
(...) Wir mühen uns ab mit unsrer Hände Arbeit. Schmäht man uns, so segnen wir; verfolgt man uns, so dulden wir's; verlästert man uns, so reden wir freundlich.

Gott gibt uns die Kraft dazu, in stressigen Situationen sanftmütig zu sein.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Sanftmut gemacht?

10. Legen Sie Ihre Zukunft in Gottes Hände

Viele Menschen bezeugen Gottes mächtiges Wirken in ihrem Leben in der Vergangenheit, doch trotzdem denken sie, dass sie auf sich allein gestellt sind, wenn es um die Zukunft geht. Warum bezeugen wir Gottes Gegenwart und sein Handeln in unserem bisherigen Leben, aber zählen nicht auf seine Gegenwart in unserer Zukunft?

Geben Sie den Druck, den Sie empfinden, an Gott ab. Er kennt Ihre Zukunft.

Jeremia 29, 11
Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.

Welche Gedanken löst der Bibelvers bei Ihnen aus?

Die Stressspirale durchbrechen

Gott hat Gedanken des Friedens über uns (Jeremia 29, 11)

Konkret für mich (10 Min.)

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit allein in Stille und denken Sie über diese Fragen nach.

Wenn es die Räumlichkeiten erlauben, kann sich jeder im Raum einen eigenen Platz suchen.

In welchem Maße sind Sie selbst eine Ursache für den Stress?

Haben Sie vielleicht aufgegeben und Stress einfach als Teil des Lebens akzeptiert?

Der nächste Schritt (5 Min.)

Welche Handlungen ergeben sich aus der Reflexion?
Welche drei Dinge könnten Sie in der nächsten Woche tun, um die negative Stressspirale zu durchbrechen?
Denken Sie an die gemeinsame Diskussion der Tipps zur Stressbewältigung.

Abschlussgebet