

Für Rastlose

Ruhe bei Gott finden

Anwendungstipps zu jeder Bibelstellen, kurze und alltagsnahe:

1. **Matthäus 11,28**

Anwendung: Wenn du dich gestresst fühlst, halte kurz inne, schließe die Augen und sage Jesus in einem einfachen Gebet, was dich belastet. Bitte ihn bewusst um seine Ruhe.

2. **Psalm 62,2**

Anwendung: Suche dir einen ruhigen Ort, vielleicht morgens oder abends, und nimm dir ein paar Minuten, um einfach still zu werden. Atme tief durch und richte deine Gedanken auf Gott – ohne Handy, ohne Ablenkung.

3. **Jesaja 30,15**

Anwendung: Wenn du merkst, dass du innerlich getrieben bist, erinnere dich an diesen Vers. Übe dich darin, nicht sofort zu reagieren, sondern erst einmal still zu werden und Gott um Weisheit zu bitten, bevor du handelst.

4. **Psalm 131,2**

Anwendung: Versuche, dich wie ein Kind bei seiner Mutter geborgen zu fühlen. Vielleicht hilft es, dich bewusst hinzusetzen, tief durchzuatmen und dir vorzustellen, wie Gott dich hält und beruhigt.

5. **Markus 6,31**

Anwendung: Plane regelmäßig kleine Auszeiten ein – einen Spaziergang, eine Tasse Tee, ein paar Minuten auf dem Balkon. Nutze diese Zeit, um Gott zu begegnen und dich von ihm erfrischen zu lassen.

Welche dieser Anwendungen möchtest du als Erstes ausprobieren?

Gottes Ruhe wartet auf dich – probiere es aus!

Zusätzlich könntest du folgende Ansätze in deinen Alltag integrieren:

- **Achtsamkeit üben:** Sei dir bewusst, wie du auf Stress und Belastungen reagierst, und erinnere dich daran, dass du bei Gott Ruhe findest.
- **Dankbarkeit kultivieren:** Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies kann dir helfen, eine positive Einstellung zu bewahren und Gottes Segen zu erkennen.
- **Gemeinschaft suchen:** Teile deine Sorgen und Freuden mit anderen Gläubigen. Gemeinsam könnt ihr euch gegenseitig ermutigen und im Glauben wachsen.

Ich hoffe, diese Ideen helfen dir, die Botschaften dieser Bibelstellen in deinem Alltag zu leben. Wenn du weitere Fragen oder Anliegen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung!

Murena

www.coaching-mo.info