

Für Überforderte

Kraft bei Gott finden

Anwendungstipps zu jeder Bibelstellen, kurze und alltagsnahe:

1. Jesaja 40,29-31

Anwendung: Wenn du dich müde und ausgelaugt fühlst, nimm dir bewusst Zeit, um Gott deine Erschöpfung hinzulegen – vielleicht in einem kurzen Gebet oder indem du einfach still wirst. Er verspricht, dir neue Kraft zu schenken, wenn du auf ihn vertraust.

2. 2. Korinther 12,9

Anwendung: Erinnerung dich daran, dass du nicht perfekt sein musst. Gerade in deiner Schwäche kann Gottes Kraft sichtbar werden. Teile deine Überforderung mit Gott und vielleicht auch mit einem vertrauten Menschen – du musst nicht alles alleine schaffen.

3. Psalms 23,1-4

Anwendung: Lies diesen Psalm morgens oder abends laut vor. Mach dir bewusst: Gott ist wie ein guter Hirte bei dir, auch wenn du dich verloren fühlst. Das kann dir helfen, mit mehr Zuversicht durch schwere Tage zu gehen.

4. Matthäus 11,28-30

Anwendung: Wenn dich Sorgen oder Aufgaben erdrücken, bring sie im Gebet zu Jesus. Stell dir vor, wie du deine Last bei ihm ablädst. Er will dir Ruhe schenken – vielleicht durch einen Spaziergang, Musik oder einen Moment der Stille.

5. Psalms 46,2-3

Anwendung: Wenn dich Angst oder Unsicherheit packt, lies diesen Vers und sprich ihn als Bekenntnis aus: „Gott ist meine Zuversicht und Stärke.“ Das kann dir helfen, in stürmischen Zeiten ruhig zu bleiben.

Welche dieser Anwendungen spricht dich heute am meisten an?

Probier doch mal aus, eine davon in deinen Alltag einzubauen – und schau, was sich verändert!

Zusätzlich könntest du folgende Ansätze in deinen Alltag integrieren:

- **Achtsamkeit üben:** bei Gott Ruhe suchen
- **Dankbarkeit kultivieren:** Schreibe täglich drei Dinge auf
- **Gemeinschaft suchen:** mit anderen Gläubigen Leben teilen.

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