



Zusammenfassung:

1 Du bist keine Maschine, du bist ein lebendiges Wesen, bestehend aus Geist, Seele und Körper und du musst nicht ständig nur tun tun und tun.

2 Es ist Gottes Wille das du als Jünger oder Jüngerin auch mal ruhst, solltest du also eine von den Personen sein die wie ich geprägt ist von der Fließbandkultur in der heutigen Zeit in der alles schnell gehen soll und am besten in kurzer Zeit viel Leistung und du es schon gewohnt bist zu funktionieren anstatt zu leben, dann nehme dir die Stelle [Markus 6: 30-34](#) und merke dir jeden Tag, Jesus ist nicht der Typ von Herr der mit einer Peitsche seine Jünger antreibt und wehe sie haben heute nicht das Evangelium verkündigt oder Kranken die Hände aufgelegt, nein, Jesus ist der liebende Hirte dem voll bewusst ist dass du auch mal ruhe brauchst, er hat ja alles an dir erschaffen und kennt sich daher bestens aus. Ja, wir sollen Fruchtbar sein doch dass geht nur wenn wir in ihm bleiben und daher ist Ruhe sehr konstruktiv um auch mal mit ihm alleine zu sein und einfach bei ihm zu tanken.

3 Der physische Ort der Ruhe ist nicht so wichtig, wichtiger ist das du mal zur Ruhe kommst, nicht ständig tust und dich dabei entspannst und wenn du merkst du bist nicht in Christus gerade in deinen Gedanken dann mit Hilfe des Heiligen Geistes richte dich wieder auf die Wahrheit aus, auf Christus.

4 Bedenke; Die Gehirnplastizität oder Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren. Das heißt, dieser Gedankenänderungsweg ist ein langer Prozess, doch was immer auch du für Gedanken Gebäude in deinem Gehirn hast, dein Gehirn besitzt die Fähigkeit von Gott sich zu erneuern und umzustrukturieren. Wenn du also mal Gedanken hast wie, ich schaff dass nicht, dass geht vielleicht bei anderen oder so, dann denken daran, dass ist eine Lüge, Gott sagt du kannst alles durch Christus in dir und er hat jedes Gehirn so gebaut dass es sich umstrukturieren kann, vertraue also Gott.

5. Nutze diese Ruhe Zeiten und dann sei ganz bewusst da, beobachte bewusst deine Gedanken und achte darauf dieses bewusstes Denken nach der Ruhe Phase bei zu behalten.

GEBET:

Lieber Jesus, als erstes danke ich dir das du für meine Schuld bezahlt hast, ich danke dir dass ich dir all das Leid und all die Schmerzen Wert war die du erlebt hast bis zu deinem Tod sogar. Dadurch dass ich dich als meinen Herrn und Retter angenommen habe und neugeboren wurde, bin ich ein Kind Gottes doch auch Jünger und zwar dein Jünger. Jesus ich habe heute die Stelle gehört aus [Markus 6; 30-34](#) bei der du deine Jünger aufforderst mit an einen einsamen Ort zu kommen und dort ein wenig zu ruhen. Du kennst mein Leben sehr gut Jesus und ich bitte dich das du mir hilfst dass auch ich genug Ruhe habe in meinem Leben, hilf mir bitte dass ich nicht immer nur ständig funktioniere und tue und tue, hilf mir eine gesunde Ordnung in meinem Leben zu bekommen zwischen Arbeiten und Ruhen, ich möchte das der Wille unseres Vaters in meinem Leben geschieht und dazu gehört auch mal ruhen wie ich weis, hilf mir bitte dabei und vor allem hilf mir bitte Jesus mich jeden Tag vom Heiligen Geist führen zu lassen, ich danke dir Jesus, in deinem Namen, im Namen Jesus Amen.

www.online-bibel-schule.com