

Ganzheitliche Pausen erneuern unsere Kräfte

Was macht einen Helden zum Helden?
Die Bibel schreibt ehrlich über Menschen
Wir brauchen Pausen um das Leben zu meistern



1

Pausen für den Körper

Grosse Herausforderungen kosten viel Kraft
Gott stillt in der Wüste Elias Grundbedürfnisse
Der Zustand des Körpers wirkt sich auf Seele und Geist aus



2

Pausen für die Seele

Elia ist am Ende und fühlt sich als Versager
Gott macht keine Vorwürfe
Elia darf sich zurückziehen



3



Pausen für den Geist

Gott möchte Elia begegnen und ihm ermutigen

Sich nicht abschrecken lassen
Gott mein Herz hinhalten



4

Ganzheitlich gestärkt zu neuen Ufern

Neue Kraft
Neuer Auftrag
Neue Perspektive



5

Zum Vertiefen und Weiterdenken

- ❖ Vom Helden zur Verzweiflung – auch schon erlebt?
- ❖ Wo habe ich mich schon selber überfordert oder überfordern lassen?
- ❖ Wie habe ich die gegenseitige Beeinflussung von Geist, Seele und Körper auf einander schon zu spüren bekommen?
- ❖ Welche Pausen gönne ich meinem Körper?
- ❖ Welche Pausen gönne ich meiner Seele?
- ❖ Welche Pausen gönne ich meinem Geist?
- ❖ Was hindert mich auf das Flüstern des Geistes zu warten?
- ❖ Kann ich mein Herz ganz befreit Gott hinhalten?
- ❖ Was ist mein nächster Schritt?

Bibelstellen: 1. Könige 18; Joh 3,3-8;



