

# Gesunder Lebensrhythmus

## Batterien aufladen



Geist  
Beziehungen  
Gedanken  
Gefühle  
Körper

Gott erschuf die ersten Menschen, um ein gesundes und fruchtbares Leben in ihrem Körper, Geist und ihren Gefühlen, Gedanken und Beziehungen führen. Ihre Quelle des Lebens war dabei Gott selbst. Als die Sünde und das Böse sich in der Welt ausbreiteten, beeinflusste das alle fünf Bereiche, die unser Menschsein ausmachen. Die „**Good News**“ ist, dass Jesus in die Welt gekommen ist, um uns durch die Beziehung zu Ihm, Leben im Überfluss zu bringen. Dieses Leben besteht darin, dass wir Gott und unseren Nächsten lieben, wie uns selbst. Um in einen gesunden Lebensrhythmus zu kommen, müssen wir uns der fünf Bereiche bewusst werden, um die einzelnen Bereiche der Batterie aufzuladen.

## Geist

„Hüte dich nur und bewahre deine Seele gut.“ (5Mose 4,9a) Wie voll oder wie leer ist deine geistliche Batterie? Wie ist deine Nachfolge, dein Gebetsleben, dein Bibellesen, Lobpreis und das Hören Seiner Stimme? Was raubt dir geistliche Kraft und was hilft dir, um geistlich aufzutanken?

## Beziehungen

„Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.“ (Joh. 13,35) Wie laufen die wichtigsten Beziehungen in deinem Leben: Ehepartner, Familie, Kinder, Eltern, Freunde oder Mitarbeiter? Welche Beziehungen sind angespannt und welche gedeihen? Gibt es jemandem, dem du vergeben musst? Jemand, den du herausfordern solltest? Wie sind deine Grenzen in diesen Beziehungen - zu eng oder zu locker?

## Gedanken

„Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat...denk über solche Dinge nach.“ (Phil. 4,8) Wie voll ist deine mentale Batterie? Wie ist deine mentale Gesundheit, deine Gedankenwelt, deine Sichtweise von Gott und dir selbst? Wie lernst du? Lernst du momentan? Was verringert deine mentale Kraft und was brauchst du, um mental aufzuladen? Verherrlichst du Gott mit deinen Gedanken?

## Gefühle

„Denn das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken, sondern Gerechtigkeit und Friede und Freude im Heiligen Geist.“ (Röm. 14,17) Wie voll ist deine emotionale Batterie? Wie ist deine emotionale Gesundheit, deine Freude, deine Erwartungshaltung und dein Frieden? Weisst du und erlebst du, dass du geliebt bist? Was leert deine emotionale Batterie und was brauchst du, damit sie voll bleibt?

## Körper

„Denn niemand hat je sein eigenes Fleisch gehasst; sondern er nährt und pflegt es, wie auch Christus die Gemeinde.“ (Eph. 5,29) Wie voll oder leer ist deine physische Batterie? Wie ist dein Schlaf, Training, Diät, Gesundheit? Was erschöpft dich körperlich und was benötigst du, um neue Kraft zu erhalten? Ehrst du Gott mit deinem Körper?

Welcher Teil deiner Batterie fühlt sich momentan am gesundesten an? Wieso?

Wie entleert und lädt sich deine Batterie in den fünf verschiedenen Bereichen?

Welcher Teil deiner Batterie sollte wieder aufgeladen werden?