

## Workshop CREDO LEAD 2023

# Me Time versus Kreuz auf sich nehmen

Stephan Dahms & Christian Knorr

## 1 »Kreuz auf sich nehmen« – Arbeitsethik

### 1.1 Balance ist ein Mythos, verschiedene Phasen

Balance ist ein stagnierendes Konzept – es setzt voraus, dass die Dinge immer gleichbleiben. Rhythmus ist anders. Da geht es um Aktivität, wie in unserem Leben – immer in Bewegung und Veränderung. Viele wesentliche Dinge im Leben funktionieren nach dem Prinzip des Rhythmus: Tagesrhythmen, Mondrhythmen, saisonale Rhythmen, Jahresrhythmen usw.

Der Grund, warum wir oft gestresst, ängstlich und von Schuldgefühlen geplagt sind, ist, dass wir aus dem Takt geraten. Unser Leben fühlt sich nicht richtig an, weil wir nicht im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen und unserer Umgebung sind.

#### Kairos Strategie Nr. 1: Erwartungen loslassen

Erwartungen loslassen und annehmen. Rhythmus bedeutet, dass wir die Begrenzungen akzeptieren, die uns von bestimmten Jahreszeiten auferlegt werden.

#### Kairos Strategie Nr. 2: Möglichkeiten wahrnehmen

Du kannst in vollen Zügen leben und arbeiten, ohne auszubrennen. Einer der Schlüssel zur Erfüllung ist, dass Du einzigartige Chancen, die sich Dir bieten, ergreifst.

#### Kairos Strategie Nr. 3: Antizipiere, was als nächstes kommt

Vorfreude weckt Hoffnung. Wer Hoffnung hat, dass sich aktuelle Phasen auch wieder ändern, wird Kraft im Hier und Jetzt haben.

#### Chronos Strategie Nr. 1: Halte Dich zurück, finde deine Geschwindigkeit

Finde für jedes Rennen, das Du läufst, Deine eigene Geschwindigkeit. Man läuft einen Marathon anders als einen 100-Meter-Sprint.

#### Chronos Strategie Nr. 2: Kreiere Rituale

Burnout entsteht nicht durch harte Arbeit. Wenn wir erreichen, was wichtig ist, fühlen wir uns erfüllt.

#### Chronos Strategie Nr. 3: Pendele zwischen Arbeit und Pause

Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Sprints und Pausen.

Das Verständnis des ultimativen Rhythmus kann uns helfen, falsche Erwartungen loszulassen. In diesem Fall können – und sollten – wir uns von der irrigen Erwartung lösen, dass dieses Leben jemals ein Paradies sein wird.

### 1.2 Geduld, Belastung & Stress aushalten

*„1 Da wir nun eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, so lasst uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt, und lasst uns mit Ausdauer*

*laufen in dem Kampf, der vor uns liegt, 2 indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete, und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat.“ – Hebräer 12,1-2 SLT*

Jesus war hart gefordert. Aber er hatte Freude, weil er auf Dich und auf mich schaute. Die Vorstellung mit Dir zusammen zu sein, gab ihm Freude und Kraft für den schweren Weg.

Die Begegnung mit Jesus, tägliche Nachfolge, gibt uns Kraft.

Jesus hat seine Jünger immer wieder hart gefordert und sie in Engpässe geführt. Er wollte, dass sie ihn und seine Kraft mit einbeziehen.

*„15 Und als es Abend geworden war, traten seine Jünger zu ihm und sprachen: Der Ort ist einsam, und die Stunde ist schon vorgeschritten; entlasse das Volk, damit sie in die Dörfer gehen und sich Speise kaufen! 16 Jesus aber sprach zu ihnen: Sie haben es nicht nötig, wegzugehen. Gebt ihr ihnen zu essen! 17 Sie sprachen zu ihm: Wir haben nichts hier als fünf Brote und zwei Fische. 18 Da sprach er: Bringt sie mir hierher!“ – Matthäus 14,15-18 SLT*

## 2 »Me Time«

Leading on empty (Energy Management)

### 2.1 Sieben Lektionen, die Dich vor dem Burnout bewahren

*„5 Der Weise höre und mehre die Kenntnis, und der Verständige erwerbe weisen Rat.“ – Sprüche 1,5 ELB*

1. Lektion: Nicht überproduzieren

2. Lektion: Verwalte Deine Energie

3. Lektion: Ruhe Dich gut aus, mein Freund

*„10 Sei still und erkenne, dass ich Gott bin.“ – Psalm 46,11*

*„31 Keinerlei Arbeit dürft ihr tun: eine ewige Ordnung für eure Generationen in all euren Wohnsitzen. 32 Ein ganz feierlicher Sabbat soll er für euch sein, und ihr sollt euch selbst demütigen.“ – 3. Mose 23,31-32 ELB*

4. Lektion: Trainiere Dich zur Erholung

5. Lektion: Iss Dich zu einem guten Leben

6. Lektion: Tägliche Erfrischung

*„23 Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.“ – Sprüche 4,23 ELB*

„23 Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! 24 Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf dem ewigen Weg!“ – **Psalm 139,23-24 ELB**

„16 Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.“ – **2. Korinther 4,16 LUT**

### 7. Lektion: Kämpfe für Deine Familie

„8 Fürchtet euch nicht vor ihnen! Denkt an den Herrn; er ist groß und furchtgebietend. Kämpft für eure Brüder und Söhne, für eure Töchter und Frauen und für eure Häuser!“ – **Nehemia 4,8 EÜ**

## **2.2 Kraftquelle:**

### **Jesus & die Beziehung zu Jesus, Rhythmus & Routine, der Heilige Geist**

„28 Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken! 29 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen! 30 Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ - **Matthäus 11,28-30 ELB & EÜ**

Jesus beruft uns unter ein Joch zu kommen, um eine Last zu ziehen. Da könnte man sagen: „Aber wir sollten doch Ruhe und Erquickung finden. Wieso bürdest Du uns denn eine Last auf?“ Und Jesus sagt: „Wenn Du zu mir kommst und Dich von mir erquicken lässt; wenn Du die Ruhe für Deine Seele erlangst, dann werde ich Dich auch berufen, unter meiner Herrschaft zu leben und unter mein Joch zu kommen. Aber Du darfst wissen, dass mein Joch sanft und meine Last leicht ist.“

Es wird Dich nicht überfordern, fertig machen und an den Rand Deiner Kräfte bringen. Mein Joch, sagt Jesus, wird Dir nicht als zerstörerisch, unpassend oder stressig vorkommen. Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

„Gott will uns durch Jesus Christus froh machen. Er will uns nicht bedrücken. Uns nicht Probleme aufgeben. Er will uns nicht vor unlösbare Aufgaben stellen. Sondern er will, dass wir uns an Jesus Christus und seiner Herrschaft freuen.“ – **Dietrich Bonhoeffer**

Hier ist das Evangelium sehr schön auf den Punkt gebracht. Gott will so gerne, dass wir uns an Jesus Christus und an seiner Herrschaft freuen. Wahre Nachfolge und wahre Jüngerschaft ist belebend, befreiend und beglückend.

Die Antwort auf Überforderung, das lehrt uns unser Text, ist Deine Beziehung zu Jesus!

## Buchtipps

Leading on Empty: Refilling Your Tank and Renewing Your Passion von Wayne Cordeiro (*Senior Pastor der New Hope Christian Fellowship in Honolulu*)

Your Life in Rhythm: Less Stress - more Peace, less Frustration – more Fulfillment, less Discouragement – more Hope von Bruce Miller (Pastor und Church Consultant)

QR-Code zum Material der Credo Lead:

