



### Persönliche geistliche Praktiken – Die Beziehung zu Jesus im Alltag leben

#### 1. Verlangsame deinen Alltag

*Um von Jesus zu lernen, müssen wir uns Zeit nehmen, um auf ihn und seine Einladungen im Alltag zu reagieren*

#### 2. Genieße den Sabbat

*Stoppe | Ruhe aus | Genieße | Bete an*

#### 3. Digitales Entgiften

#### 4. Suche die Abgeschlossenheit

*Einsamkeit war eine top Priorität für Jesus*

*In jener Zeit kam auch Jesus aus Nazaret in Galiläa zu Johannes und ließ sich im Jordan von ihm taufen. Als er aus dem Wasser stieg, sah er, wie der Himmel aufriss und der Geist Gottes wie eine Taube auf ihn herabkam. Und aus dem Himmel sprach eine Stimme: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude. Danach wurde Jesus vom Geist gedrängt, in die Wüste hinauszugehen. Dort blieb er vierzig Tage und wurde vom Satan versucht. Er war bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm.  
– Markus 1,9-13*

### RÜCKBLICK

- *Welcher Gedanke hat dich angesprochen und berührt?*

### WAS SAGT DIE BIBEL?

- *Was spricht dich in dieser Bibelpassage an?*
- *Wer spricht in dieser Passage und in welche Umstände wird hineingesprochen?*
- *Wie geht es dir, wenn du diese Bibelstelle liest?*
- *Gibt es weitere Bibelstellen, die dir zum Thema einfallen?*

### WAS HAT DAS MIT MIR ZU TUN?

- *Auf einer Skala von 1-10, wie leicht fällt es dir, im Alltag Zeit mit Jesus zu verbringen?*
- *Was kannst du tun, um Jesus ein Stück weit mehr in deinen Tag zu integrieren?*
- *Welche geistlichen Praktiken helfen dir, deine Beziehung zu Jesus im Alltag zu leben?*

### MEIN NÄCHSTER SCHRITT

- *Welche neue, hilfreiche, geistliche Praktik würdest du gerne in Zukunft ausprobieren, um deine Beziehung zu Jesus im Alltag zu pflegen? Beginne direkt damit, es umzusetzen.*
- *Segnet euch gegenseitig als Hoffnungsträger. Und betet dafür, dass ihr die uns geschenkte Hoffnung in der Beziehung zu Jesus dauerhaft bewahrt.*
- *Sein Versprechen an uns steht fest: Ich bin jeden Tag bei euch, bis zum Ende der Welt. (Matthäus 28,20)*