

## 2 // WARUM ... bin ich so gestresst?

Michael Buchetmann | 15.10.2023

*Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt.  
In der Welt werdet ihr hart bedrängt.  
Doch ihr braucht euch nicht zu fürchten:  
Ich habe die Welt besiegt.*

– Johannes 16,33

### Top 3 Stressfaktoren:

1. Leistungsdruck am Arbeitsplatz
2. Familie und Beziehung
3. Finanzen



### Gliederung

1. Mehr Kapazität durch Identität
2. Mehr Kapazität durch Beziehung

*Da sagte Jesus: Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.*

*Nehmt **mein Joch** auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.*

– Matthäus 11,28-30



## RÜCKBLICK

- Was hat Gott durch die Predigt zu dir gesprochen?
- In welcher Aussage hast du dich wiedergefunden?

## WAS SAGT DIE BIBEL?

*Lest gemeinsam die Bibelstellen der Predigt.*

- Was spricht dich in den Bibelpassagen an?
- Wer spricht in dieser Passage und in welche Umstände wird hineingesprochen?
- Wie geht es dir, wenn du diese Bibelstellen liest?

## WAS HAT DAS MIT MIR ZU TUN?

- Was fordert dich in dieser Predigt heraus?
- Gibt es Bereiche, in denen es dir schwer fällt zu glauben oder zu leben, was du gehört hast?
- Hast du etwas Neues gelernt? Welchen Gedanken oder welche bisherige Überzeugung möchtest du gegen das eintauschen, was Gott über dein Leben und deine Situation sagt?

## MEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Was kann dir helfen, das umzusetzen, was dir in der Predigt so wichtig geworden ist?
- Welche Gewohnheit möchtest du neu etablieren oder auch weglassen?
- Erzählt euch gegenseitig von euren Plänen und betet füreinander.