

Alles zu viel?!

Ursachen. Auswirkungen. Lösungen.

Schule/ Studium/Beruf

Soziales Umfeld

Gemeinde

Heraus-, An- und Überforderungen

Stress = lat. strictus: eng/ gezogen

Druck von Außen: Termine/ Verpflichtungen/ Zwänge

Druck von Innen: Unruhe/ Hektik/ schlechtes

Gewissen

Alles zu viel?!

Ursachen. Auswirkungen. Lösungen.

Aus der Bibel – Psalm 34,5+6:

**„Als ich den Herrn suchte, antwortete er mir
und errettete mich aus (hebr. in) aller meiner
Furcht. Die auf ihn sehen (hebr. weg-
hinsehen), werden strahlen vor Freude.“**

Alles zu viel?!

Ursachen. Auswirkungen. Lösungen.

**1. In der jeweiligen Situation zur Ruhe
kommen**

- nicht immer „aus“, sondern „in“ der Situation
- „shalom“ Frieden fängt innen an

Alles zu viel?!

Ursachen. Auswirkungen. Lösungen.

**2. Durch ‚wegsehen können‘ zur Ruhe
kommen**

- wegsehen

- wegsehen – nicht verdrängen

Alles zu viel?!

Ursachen. Auswirkungen. Lösungen.

**3. Durch ‚fokussieren aufs Eigentliche‘ zur
Ruhe kommen**

- aufs Eigentliche fokussieren

**Einstein: „Ich entscheide wer oder was mich
stressen darf“**