

wunderbar & einzigartig

EIN TAGEBUCH

ZUM DURCHATMEN IM ALLTAG

Inhalt

Ein paar Tipps für die Verwendung dieses Journals 6

Dein Körper 9

Mit Gutem überschüttet 10

1. WOCHEN · Tu dir was Gutes 12

2. WOCHEN · Zurück zu den Basics 14

3. WOCHEN · Ein bisschen Ordnung 16

4. WOCHEN · Alles mit System 18

5. WOCHEN · Pläne schmieden 20

6. WOCHEN · Du bist der Tempel Gottes 22

7. WOCHEN · Übertreib's nicht 24



8. WOCHE	· Sei nachsichtig mit dir selbst	26
9. WOCHE	· Gönn dir Erholung	28
10. WOCHE	· Ruhe ist ein Geschenk von Gott	30
11. WOCHE	· Komm in Bewegung	32
12. WOCHE	· Sag dem Stress den Kampf an!	34
13. WOCHE	· Triff weise Entscheidungen	36

<i>Deine Seele</i>	39
--------------------------	----

Zeit mit Gott	40
---------------------	----

14. WOCHE	· Du bist schon errettet	42
15. WOCHE	· Sprich mit Gott	44
16. WOCHE	· Höre auf Gottes Reden	46
17. WOCHE	· Gott hört dich	48
18. WOCHE	· Beschäftige dich mit Gottes Wort	50
19. WOCHE	· Lerne Bibelverse auswendig	52
20. WOCHE	· Lebe, was du in der Bibel liest	54
21. WOCHE	· Setze deine Gaben ein	56
22. WOCHE	· Ruhe & Geduld	58

23. WOCH	· Gib es an Gott ab	60
24. WOCH	· Bitte um Weisheit und Führung	62
25. WOCH	· Entdecke deine Kreativität	64
26. WOCH	· Rückzug in die Natur	66

<i>Deine Gefühle</i>	69
----------------------	-------	----

Sorge auch emotional für dich	70
-------------------------------	-------	----

27. WOCH	· Freude kultivieren	72
----------	----------------------------	----

28. WOCH	· Gib Eifersucht keine Chance	74
----------	-------------------------------------	----

29. WOCH	· Bekämpfe die Angst	76
----------	----------------------------	----

30. WOCH	· Setze gesunde Grenzen	78
----------	-------------------------------	----

31. WOCH	· Burn-out ist traurige Realität	80
----------	--	----

32. WOCH	· Die Kraft der Vergebung	82
----------	---------------------------------	----

33. WOCH	· Öffne dich für die Liebe	84
----------	----------------------------------	----

34. WOCH	· Lass deine Gefühle zu	86
----------	-------------------------------	----

35. WOCH	· Achte auf deine Worte	88
----------	-------------------------------	----

36. WOCH	· Widerstehe der Versuchung	90
----------	-----------------------------------	----

37. WOCH	· Tu dir was Gutes	92
----------	--------------------------	----



38. WOCHE · Tränen sind gesund 94

39. WOCHE · Gott schenkt dir Heilung 96

Dein Geist 99

Richte deinen Blick auf Gott 100

40. WOCHE · Du hast die Wahl 102

41. WOCHE · Halte deine Erfahrungen fest 104

42. WOCHE · Räume dir selbst Priorität ein 106

43. WOCHE · Eins nach dem andern 108

44. WOCHE · Schönheit & Wahrheit 110

45. WOCHE · Du kontrollierst deine Gedanken 112

46. WOCHE · Entspanne dich bei etwas, das du liebst 114

47. WOCHE · Du bist nicht allein 116

48. WOCHE · Halte Ausschau nach Segensgeschenken 118

49. WOCHE · Vergiss nicht zu feiern! 120

50. WOCHE · Mach mal Pause 122

51. WOCHE · Lebe im Hier und Jetzt 124

52. WOCHE · Lass dir von Gott neue Kraft schenken 126

Ein paar Tipps für die Verwendung dieses Journals

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Matthäus 22,39

Jesus hat jeder und jedem von uns aufgetragen, unsere Mitmenschen zu lieben *wie uns selbst*. Wir sollen andere so lieben, *wie wir uns selbst lieben*. Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht, wie du mit dir selbst umgehst? Wie du über dich sprichst? Würdest du die Menschen, die dir begegnen, auch so behandeln? Würdest du sie zum Beispiel dazu anhalten, abends länger aufzubleiben, um einen weiteren Punkt von ihrer To-do-Liste abzuhaken? Mahlzeiten ausfallen zu lassen, um *noch* eine Besprechung anzusetzen? Oder ihre Gefühle zu verdrängen, weil sie „unangebracht“ sind? Tatsache ist doch, dass wir mit unseren Mitmenschen oft viel nachsichtiger sind als mit uns selbst.

Wenn dein innerer „Tank“ leer ist, kannst du aber nichts geben. Wenn du nicht so für dich selbst sorgst, wie du dich um die Menschen kümmern würdest, die dir am Herzen liegen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es soll dir dabei helfen, bewusst, biblisch und liebevoll für dich selbst zu sorgen – für deinen Körper,



deinen Geist, dein Herz und deine Seele –, damit du alles hast, was du brauchst, um Gottes Liebe mit anderen zu teilen.

Dabei wirst du Woche für Woche eingeladen, in der Bibel zu lesen und die Anregungen zum Handeln und Tagebuchschreiben umzusetzen. Die biblischen Impulse sollen dich herausfordern, einen ehrlichen Blick darauf zu werfen, wie du dich selbst siehst und wie du dich um dich selbst kümmerst. Und das Tolle ist: Du kannst entweder am Anfang anfangen oder zu dem Abschnitt springen, der dich gerade am meisten anspricht.

Bei Selbstfürsorge geht es aber nicht nur darum, dir mal etwas Gutes zu tun. Es geht darum, Maßnahmen zu ergreifen, die dir helfen, ganzheitlich heil und gesund zu werden – und Gott mit Begeisterung zu dienen und dabei aus einem vollen „Tank“ zu schöpfen. Kümmere dich in diesem Jahr bewusst auch um dich selbst, und beobachte, wie dies deine Beziehung zu deinem Schöpfer vertieft und stärkt, der dir jederzeit mit Liebe und Fürsorge begegnet.

The background is a solid purple color. It is decorated with several white line-art branches of leaves. The branches are scattered across the page, with some entering from the top and others from the bottom. The leaves are simple, oval shapes with a central vein. In the center of the page, there is a light purple rectangular box containing the text "Dein Körper" in a dark purple, cursive font.

Dein Körper

Mit Gutem überschüttet

Alle deine Geschöpfe warten auf dich, dass du ihnen zur rechten Zeit zu essen gibst. Sie holen sich die Nahrung, die du ihnen zuteilst. Du öffnest deine Hand, und sie werden reichlich satt.

Psalm 104,27–28

Mehr als 250-mal tauchen in der Bibel Begriffe auf, die das Thema „Ruhe“ behandeln. Im Alten Testament finden wir zum Beispiel die hebräischen Wörter *nuach*, das im Deutschen u. a. mit *ruhen*, *liegen lassen* oder *stillen* übersetzt wird, sowie *shabat*, was *aufhören* oder *ruhen* bedeutet. Im Neuen Testament finden wir die griechischen Wörter *anapausis* bzw. *anapauō*, was so viel wie *Ruhe* und *aufhören* bzw. *erquicken* bedeutet. Ruhe, Stille und Erfrischung – diese Begriffe vermitteln ein schönes Bild davon, wie Gott Ruhe sieht.

Wenn wir ehrlich sind, gibt es aber in unserem Alltag nicht unbedingt viel Ruhe, Stille, Erholung oder Erfrischung. Selbst wenn wir meinen, dass wir uns entspannen – vor dem Fernseher, beim Lesen oder beim Scrollen durch die sozialen Medien oder die Nachrichten –, tanken wir nicht wirklich auf. Die meisten von uns sind ständig mit irgendwas beschäftigt. Wir fühlen uns gestresst und überfordert. Aber Gottes Absichten für dich sehen anders aus. Er möchte, dass du die Aufgaben tust, die er für dich vorgesehen



hat – und diese Aufgaben bieten dir immer auch Raum, dir von ihm neue Kraft und Frieden schenken zu lassen. Er lädt dich ein, bei ihm zur Ruhe zu kommen, damit er dich wiederherstellen und stärken kann. Wenn du aufhörst, dich ständig abzustrampeln und dich nicht länger an die Geschäftigkeit des Lebens klammerst, wird in deiner Seele ein Raum frei, den Gott füllen wird. Und wenn dein Körper und dein Geist wiederhergestellt und ausgeruht sind, wird Gott dich mit seiner Güte überschütten und dir die Kraft, den Mut und die Hoffnung schenken, die Aufgaben weiterzuführen, zu denen er dich berufen hat.

1. WOCHE

Tu dir was Gutes

... lebt deshalb so, dass ihr mit eurem Körper

Gott Ehre bereitet.

1. Korinther 6,20 (Hfa)

In Film und Fernsehen können wir oft erleben, wie das aussieht, wenn man sich etwas Gutes tut: Schaumbäder, Einkaufstouren, gute Weine, Schokolade und Riesenportionen Eis oder eine durchtanzte Nacht sind nur ein paar der Ideen, die uns dort präsentiert werden. Aber bei echter Selbstfürsorge oder auch Self-Care geht es nicht nur darum, sich selbst zu verwöhnen – es geht darum, sich selbst gut zu behandeln. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auf sie einzugehen.

Du könntest in dieser Woche damit anfangen, dass du dir einmal anschaust, wie du für deinen Körper sorgst. Wenn du dich gut darum kümmerst, kannst du in dieser Welt etwas bewegen und den Menschen in deinem Umfeld mit Zuneigung begegnen. Behandelst du ihn wie einen Tempel? Oder wie eine baufällige Hütte?



Notiere dir hier, wie du deinem Körper
schon jetzt etwas Gutes tust.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo siehst du Raum für mehr Selbstfürsorge?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. WOCH



Zurück zu den Basics

Darauf sagte Jesus: „Kommt, wir ziehen uns an einen einsamen Ort zurück, wo ihr euch ausruhen könnt.“ Denn ständig waren so viele Menschen um sie, dass Jesus und seine Apostel nicht einmal Zeit fanden zu essen.

Markus 6,31

Grundbedürfnisse heißen nicht umsonst so – sie sind das, was dein Körper auf jeden Fall braucht, um reibungslos zu funktionieren. Sie sind nicht entbehrlich und auch keine Nebensächlichkeiten. Und weil Jesus das wusste, forderte er seine Jünger auf, etwas zu essen und zu trinken, sich auszuruhen und Pausen einzulegen. Wenn dies für Jesus wichtig war, ist es dann nicht logisch, dass das auch für uns gelten sollte? Damit dein Körper gesund bleibt, brauchst du ausreichend Schlaf, nahrhafte Mahlzeiten, viel Wasser, Bewegung und hin und wieder Ruhe, um dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.



Was braucht dein Körper heute?

.....

.....

.....

Welche deiner körperlichen Bedürfnisse ignorierst du am häufigsten?

.....

.....

.....

.....

Welche neuen Gewohnheiten könntest du dir zulegen,
um diese Bedürfnisse zu stillen?
Notiere hier ein paar Ideen.

.....

.....

.....

.....