

Guten Morgen!

Ist bei Ihnen momentan auch sehr viel los? Unsere Zeit bringt es mit sich, dass dieses "momentan" oft ein Dauerzustand wird. Das kann sehr belastend sein, ob beruflich, familiär oder im ehrenamtlichen Engagement.

Raus aus dem ZUVIEL!

Was kann Ihnen dabei helfen, dem ständigen Zuviel zu entkommen? Worauf können Sie dabei achten?

War Jesus gestresst? Ich vermute nicht! Aber vielleicht finden auch Sie in seinem Verhalten Hilfreiches: Jesus widmete sich einer Aufgabe und seinen Mitmenschen voll und ganz. Er jonglierte nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig. Zudem zog er sich immer wieder in die Einsamkeit, Ruhe und ins Gebet zurück.

Ganz konkret könnten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Welche Aufgabe ist für Sie heute am wichtigsten? Konzentrieren Sie sich für einen festgelegten Zeitraum nur darauf und versuchen Sie, Ablenkungen zu vermeiden.
- Wo können Sie besonders gut entspannen oder wobei finden Sie Ausgleich? Vielleicht im Park in der Nähe? Beim Lesen eines guten Buches, beim Sport?

Einen der besten Zugänge zu diesem Thema fand ich beim kanadischen [Pastor Carey Nieuwhof](#) - fundiert, hilfreich und konkret.

Umfrage aus dem letzten Newsletter

Wir haben viele Rückmeldungen auf unsere Frage bekommen, welche Themen Ihnen am Herzen liegen. Vielen Dank dafür. Ein erstes Resultat ist die Veränderung unseres Newsletters. Das Programm für das Wintertrimester unserer [Akademie](#) entwickeln wir gerade und da werden Ihre Wünsche selbstverständlich berücksichtigt.

Herzliche Grüße, Georg Plank

PS: Falls Sie noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für Ihre Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen sind, empfehle ich Ihnen das [Buch "Wie Sie der Botschaft Flügel verleihen"](#) von Father Michael White und Tom Corcoran.