



**HÖHER,
SCHNELLER,...**

STOPP!!

/Stress in Zahlen

- 2 von 3 Beschäftigten durch ständige Erreichbarkeit im Job belastet*
- 42% Zunahme der Kopfschmerzprobleme von 18- bis 27-Jährigen seit 2005**
- 13 Millionen Arbeitnehmer von Erschöpfungsdepression betroffen***
- Jeder 3te Berufstätige arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft***

* zeit.de/karriere/2016-07/staendige-erreichbarkeit-job-gesundheit-stress-krankheit-arbeitszeiten-studie-belastung

** heute.de/kopfschmerzen-bei-jungen-leuten-weit-verbreitet-46593532.html

*** muenchener-institut.de/stressbewaeltigung-burnout-prophylaxe/zahlen-daten-fakten/







Äußere Antreiber

- Arbeitsstelle / Beruf
- Familie, Verein, Gemeinde

Innere Antreiber

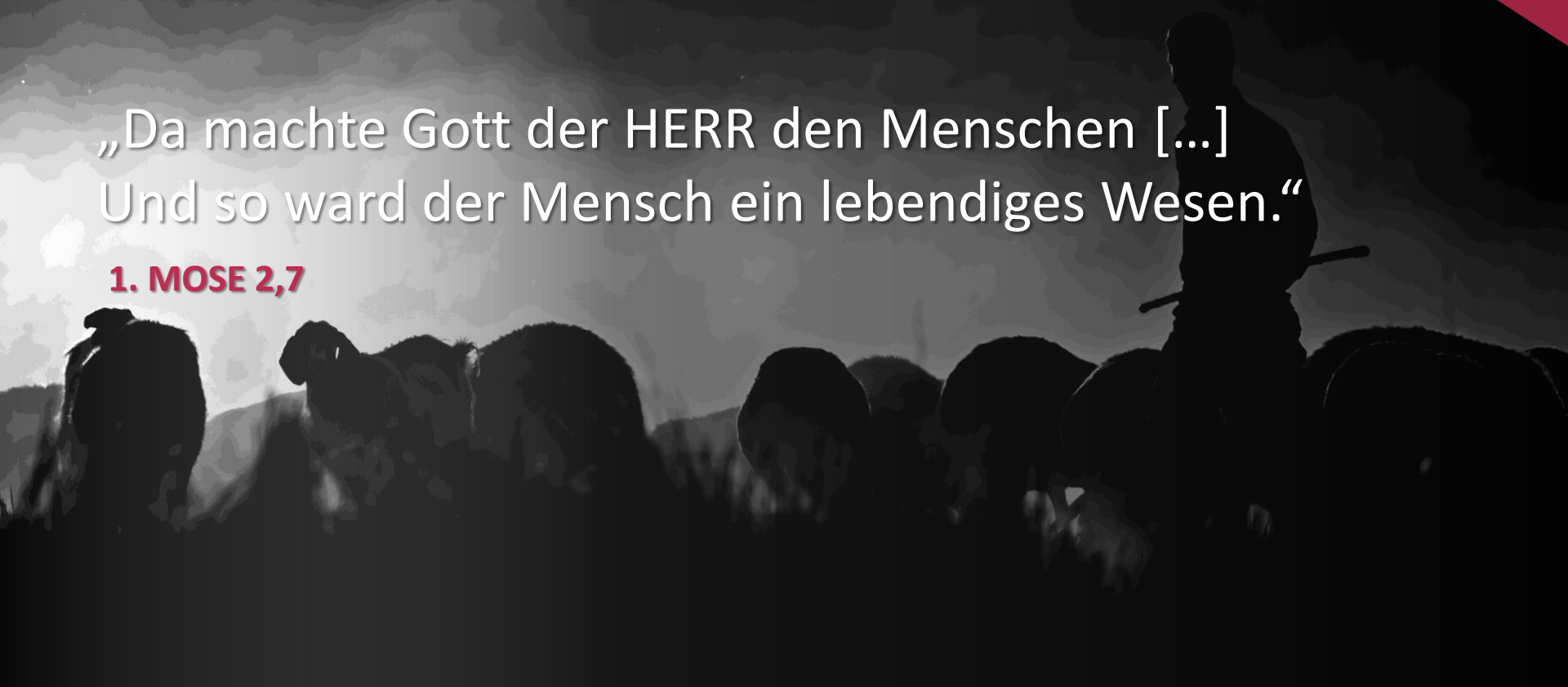
- Was treibt uns an?
- Innere Leitsätze



1/Wir sind Geschöpfe – und keine Maschinen

„Da machte Gott der HERR den Menschen [...] Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

1. MOSE 2,7



2/Wir nehmen uns Ruhe und gönnen sie anderen

„Halte den Ruhetag in Ehren, [...] Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten; aber der siebte Tag ist der Ruhetag des Herrn, deines Gottes. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, auch nicht dein Sohn oder deine Tochter, [...] dein Vieh oder der Fremde, der bei dir lebt.“

2. MOSE 20,8FF

3/Wir bleiben mit einem sich sorgenden Gott im Gespräch

„Und legt alle eure Sorgen bei ihm ab, denn er sorgt für euch.“

1. PETRUS 5,7

4/Wir erkennen Gottes liebevolle Sicht auf unser Leben

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich
erlöst; [...] weil du in meinen Augen so
wert geachtet und auch herrlich bist und
weil ich dich lieb habe.“

JESAJA 43,1+4

