

07. Christsein ausleben in Alltag und Beruf

2. Lektion: Mit Stress umgehen – Reserven schaffen

1. Wie können wir mit Stress umgehen?

1.1 Versuche, die Situation anzunehmen!

1.2 Bei großen Herausforderungen: Vertraue auf Gott!

1.3 Setze Prioritäten!

2. Wie kann ich mir Reserven schaffen?

2.1 Lebe aus der Gemeinschaft mit dem Herrn!

2.1.1 Josua

2.1.2 Jesus Christus

2.2 Lebe nach einem dir angepassten Zeitplan!

2.3 Habe keine falschen Erwartungen – rechne mit Unerwartetem!