

Verarbeiten ist auch arbeiten!

Elias Burnout-Bewältigung in 1.Könige 19.



- 1. Ängste adressieren**
- 2. Gesunde Abgrenzung lernen**
- 3. Selbstmordgedanken ansprechen**
- 4. Perfektionismus ablegen und Erwartungen überdenken**
- 5. Schlaf und Erholung**
- 6. Gottesberührung**
- 7. Regelmässig essen und trinken**
- 8. Spazieren und Sport treiben**
- 9. Persönliche Gottesbegegnungen aktiv suchen**
(Bibel, Gebet, Gottesdienst, Hauskreis, Kirchengemeinde)
- 10. Gott im Gebet Gefühle ausdrücken**
- 11. Gottes Liebe und Sündenvergebung**
- 12. Delegieren und multiplizieren lernen**
- 13. Freundschaften pflegen**
- 14. Gottes Souveränität vertrauen**
- 15. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen**

Jesus verspricht uns: „*In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden*“
(Johannesevangelium 16,33).