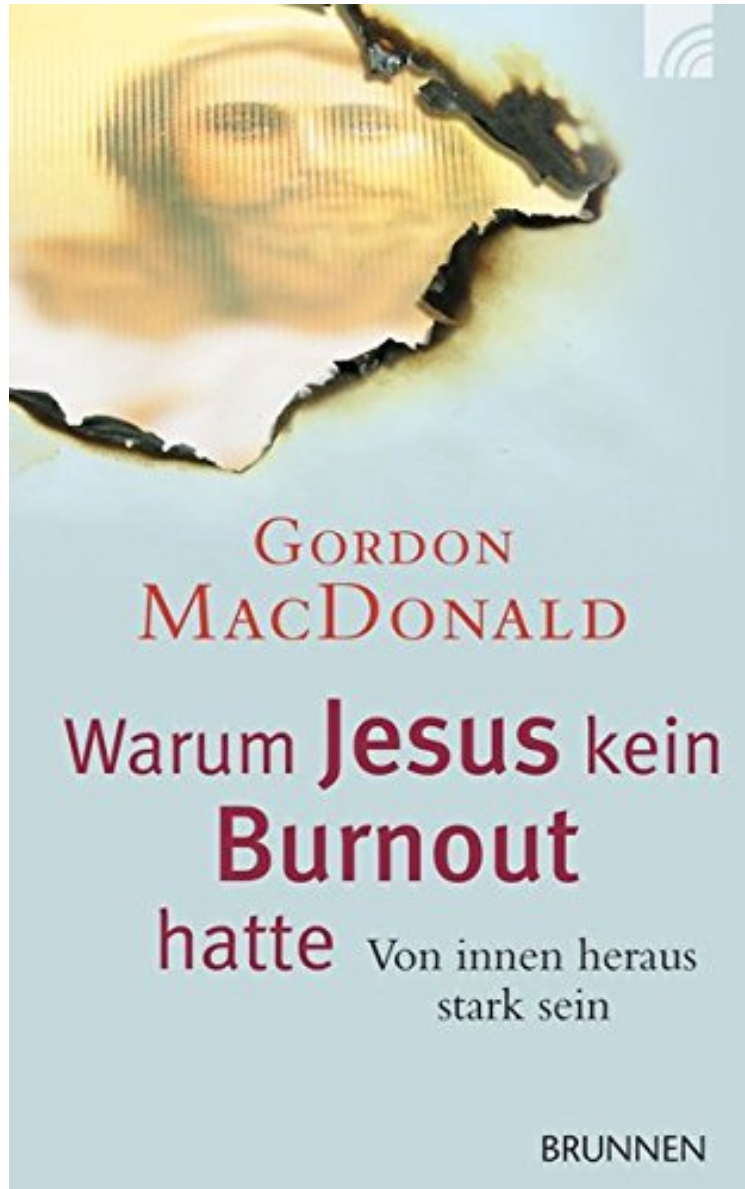


(Download free pdf) Warum Jesus keinen Burnout hatte: Von innen heraus stark sein

Warum Jesus keinen Burnout hatte: Von innen heraus stark sein

Von Gordon MacDonald

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #241394 in BcherVerffentlicht am: 2012-01-01Abmessungen: 8.46 x 1.18b x 5.47l, Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 26.Mb

Von Gordon MacDonald : Warum Jesus keinen Burnout hatte: Von innen heraus stark sein before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Warum Jesus keinen Burnout hatte: Von innen heraus stark sein:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Neue

Energie schöpfen! Von Sophia! Denn ich schrieb euch aus großer Trübsal und Angst des Herzens unter vielen Tränen; nicht damit ihr betrübt werden sollt, sondern damit ihr die Liebe erkennt, die ich habe besonders zu euch." 2 Kor 2,4

In Zeiten wie diesen, in denen das Leben in entscheidender Weise von stetig wechselnden Anforderungen und massenmedialen Einflüssen geprägt wird, strebt der Mensch danach, alles immer schneller und immer besser erledigen zu wollen. Die Zeit fliegt nur so dahin und neben Familie, Beruf, Partnerschaft und Freizeitaktivitäten vergisst man schnell das Wesentliche: Sich Selbst. Wann finden wir noch Momente, in denen wir uns ganz auf uns konzentrieren können, fern ab von Leistungsdruck und Verantwortung? Der selbst auferlegte Perfektionismus birgt die Gefahr, sich zu einem unüberwindbaren Teufelskreis zu entwickeln. Als Folge daraus resultieren die bekannten Gefühle des Ausgebrannt-Seins. Burnout. Der Mensch ist mit seinen Kräften am Ende.

Orientiert am Vorbild Jesu, der bereits zu seiner Zeit mit massiven Schwierigkeiten konfrontiert war aber dennoch sein inneres Gleichgewicht wahren konnte, stellt dieses Buch Vorgehensweisen vor, wie auch uns genau das gelingen kann. Der Text beginnt mit einem Vergleich. Es geht um den Bau der Brooklyn Bridge in New York. Dort wurde während der Baumaßnahmen massive Kritik geübt. Es seien keinerlei Fortschritte an der Wasseroberfläche zu sehen. Auch bei uns geht es vor allem darum, die inneren Fundamente zu sichern, bevor wir nach Außen hin aktiv werden und mit diesen Aktivitäten erfolgreich sein können. Aus diesem Grund ist das Buch in zwei Abschnitte unterteilt, beginnend mit dem Bereich 'Inneres Leben', auf den das 'äußere Leben' folgt. Als erstes gilt es, das eigene Seelenleben zu reflektieren und sich in Hinblick darauf auch über den Glauben betreffende Dinge bewusst zu werden. Was bedeutet bedingungsloser Glaube? Welche Kraft gibt mit das persönliche Gebet? Wie sinnvoll nutze ich eigene Zeiten des Rückzugs, um neue Energien zu mobilisieren?

Die Leser werden gezielt angeleitet, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Ferner sollen biblische Grenzen, wie etwa Mose, helfen, ein grundlegendes Vertrauen aufzubauen. Und zwar nicht nur ein Vertrauen auf Gott, sondern vielmehr auch ein Vertrauen auf seine Mitmenschen und vor allem zu sich selbst. In diesem Zusammenhang wird immer wieder betont, wie wichtig eine gute familiäre Basis, familiärer Zusammenhalt wirklich ist und welche Kraft beispielsweise der Ehepartner sein kann. An manchen Stellen beschreibt MacDonald, der selbst als Pastor tätig ist, welche innerfamiliären Belastungen alleine durch Arbeit ausgelastet werden können. Der Umgang mit Konflikten, unangenehmen Erschütterungen und Krisensituationen des Lebens gehören ebenfalls zu den behandelten Themen des Buches. Ablenkung von Alltagsorgen ist eine weitere Strategie, um neue Energien zu sammeln. Schon Leonardo Da Vinci wusste, wie wichtig es ist, sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen. Viele Erläuterungen sind eine sinnvolle Hilfe zur entspannten Lebensgestaltung. Der Aufbau der einzelnen Unterkapitel ist sehr ansprechend. Je ein Zitat leitet in das jeweilige Thema ein. Auf die Beschreibungen, die ihrerseits wieder thematisch unterteilt sind, folgen abschließend zum weiteren Nachdenken anregende Fragen. Somit kann die Lektüre als begleitender Ratgeber in einer schwierigen Lebensphase optimal genutzt werden.

Fazit: Gewinnbringende Erkenntnisse und sinnvolle Reflexionen als Ratgeber auf dem Weg zu einem sinnerfüllten Leben.

5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auftanken nicht vergessen!

Von Christian DringDieses Buch macht eine Sache zu seinem Thema, die heute scheinbar immer mehr um sich greift. Es gibt Menschen in unseren Gemeinden, die sind stark, fühlen sich oft für alles verantwortlich, schuften bis zum Umfallen und landen dann in der Burnoutfalle. Was ist da genau geschehen, beziehungsweise schief gelaufen? Gordon MacDonald, der bereits einer breiten Leserschaft in Deutschland bekannt ist, meint, die direkte Beziehung zu Gott sei verloren gegangen. Das Auftanken direkt an der Kraftquelle, also bei Gott, hat nicht mehr funktioniert, ist der fehlenden Zeit zum Opfer gefallen oder ist ganz einfach vor lauter Erschöpfung in Vergessenheit geraten. Ausgebranntsein ist immer mehr eine Erscheinung unserer oberflächlichen Zeit. Der Autor stellt zunehmend unbequeme, aber doch wohl die geeigneten Fragen. Er betont die Wichtigkeit der täglichen Gottesnähe, spricht von der Kraft des gottesdienstlichen Gebets, vom Tragen der Verantwortung in einer Gemeinde, aber auch von der Neueinstellung der Lebensweichen. Oft kommt gerade dem letzten genannten Punkt nicht ausreichend Beachtung zu. Jedem muss klar sein, wann es Zeit ist zu gehen, wann ein neues Aufgabenfeld auf einen wartet. Solche Schritte müssen gut vorbereitet und ausgelastet werden. Dazu muss die stille und intensive Zeit mit Gott genutzt werden. Dringend bedarf man an dieser Stelle eines geistlichen Mentors. Gordon MacDonald tritt gegen Burnout an und zeigt eindrucksvoll wer mächtiger ist!

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ist gut

Von Dieter MönchGordon Mac Donald ist ein Interpret, der klar und deutlich sagt was ihm wichtig ist. Sich an Jesus zu orientieren, bringt eine innere Stärke ist somit eine Hilfe für alle.

KurzbeschreibungHatten Sie schon mal das Gefühl, die Welt ganz alleine retten zu müssen? Jesus kann das gut nachvollziehen. Auch auf ihm lastete sein Auftrag manchmal schwer. Wie hat er seinen Dienst erfüllt? Wie traf er Entscheidungen? Wie hat er seine Zeit genutzt? Und welche Wege fand er, innerlich aufzutanken und nicht auszubrennen? Die Antwort ist so einfach wie fundamental: Er ging in die Stille, unterhielt sich mit seinem Vater und fand so zu neuer Stärke. Als Christen in Verantwortung brauchen auch wir diese Kraftquelle. Anbetung, Hören auf Gottes Wort, Tagebuchschreiben Gordon MacDonald ermutigt, sich Zeit zu nehmen für geistliches Reifen und seelische Erfrischung. Sie macht uns stark von innen heraus und lässt ungeahnte Schönheit in unserem privaten, beruflichen und

gemeindlichen Leben erblhen.