



ALLTAGS

glücklich

101 Impulslisten für ein
erfülltes Leben



Lass mich schon früh
am Morgen erfahren,
dass du es

gut mit mir meinst,

DENN ICH VERTRAUE DIR.

Zeig mir, wohin ich gehen soll,
denn nach dir
sehne ich mich.

Psalm 143,8

1



Sie strahlt
Kraft und Würde aus,
und sie lacht und hat
keine Angst vor dem
kommenden Tag.

Sprüche 31,25 (NL)



5 VERSPRECHEN FÜR KÖNIGSTÖCHTER

Als Tochter Gottes ...

... bist du wunderbar gemacht

... freut Gott sich über dich

... bist du einzigartig

... überschüttet Gott
dich mit Segensgeschenken

... bist du niemals allein



GOTT WURDE MENSCH,
NICHT UM BESSERE
MENSCHEN DER ALTEN ART
HERVORZUBRINGEN, SONDERN
UM EINE NEUE ART VON
MENSCHEN ZU SCHAFFEN.

C. S. Lewis



5 Wege zum besten Ich

1. Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern.

RÖMER 12,2

... wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch. Er ist nicht mehr derselbe, denn sein altes Leben ist vorbei. Ein neues Leben hat begonnen!

2.

2. KORINTHER 5,17 (NL)

Jetzt habt ihr neue Kleider an, denn ihr seid neue Menschen geworden. Gott ist beständig in euch am Werk, damit ihr immer mehr seinem Ebenbild entspricht, nach dem er euch geschaffen hat.

So habt ihr Gemeinschaft mit Gott und versteht immer besser, was ihm gefällt.

3.

KOLOSSER 3,10

Tagtäglich erfahren wir am eigenen Leib etwas vom Sterben, das Jesus durchlitten hat. So wird an uns auch etwas vom Leben des auferstandenen Jesus sichtbar.

4.

2. KORINTHER 4,10

Gott wusch unsere Schuld ab und schenkte uns durch den Heiligen Geist ein neues Leben.

5.

TITUS 3,5 (NL)



5 TIPPS, UM ANDEREN EINE FREUDE ZU BEREITEN

- 1 } Rufe deine Eltern oder Großeltern an und sag einfach mal Hallo.
- 2 } Schicke einer Kollegin einen netten Gruß.
- 3 } Engagiere dich in der Gemeinde, der örtlichen Tafel oder dem Tierheim.
- 4 } Koche die doppelte Portion Mittagessen und lade jemanden ein.
- 5 } Unternimm einen Ausflug mit (d)einem Kind.

Bei allem,
was ihr tut,
lasst euch von
der Liebe leiten.

1. Korinther 16,14



4

Durch Geduld wird ein
Herrscher umgestimmt, und
Sanftmut kann den stärksten
Widerstand brechen.

Sprüche 25.15



4 GRÜNDE, WARUM

Geduld zu haben ist besser,
als ein Held zu sein; und sich
selbst beherrschen ist besser,
als Städte zu erobern!

Sprüche 16.32

Geduld zu haben
bringt weiter als
Überheblichkeit.

Prediger 7,8

GEDULD EINE TUGEND IST

Was ihr jetzt braucht,
ist Geduld, damit ihr weiterhin
nach Gottes Willen handelt.
Dann werdet ihr alles empfangen,
was er versprochen hat.

Hebräer 10,36 (NL)



5



NOTIERE 10 DINGE,
DIE DICH BESCHREIBEN

1.

2.

3.

4.

5.



6.

7.

8.

9.

10.

Was wir jetzt sind, ist allein Gottes Werk.

EPHESER 2,10

4 Dinge, die du
über dich selbst sagst ...

[1]

„Ich bin doch nichts Besonderes.“

[2]

„Ich kann einfach nicht mehr.“

[3]

„Mir fehlt die Kraft dazu.“

[4]

„Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“



... und was **Gott** zu dir sagt

[1]

„Du bist ein Meisterwerk.“

[2]

„Ich werde dich tragen.“

[3]

„Ich werde dir neue Kraft schenken.“

[4]

„Ich werde dir den Weg zeigen.“



7

15 TIPPS

für ein stressfreies Leben

1

Beginne deinen Tag mit Gott.

6

Räume deinen Schreibtisch auf, bevor du Feierabend machst.

2

Überlege dir, welche Aufgaben heute Priorität haben.

4

Räume jeden Tag ein bisschen auf.

7

Verbringe mehr Zeit in der Natur.

5

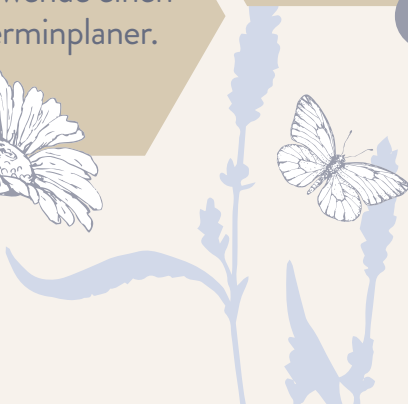
Nutze eine Stunde vor dem Zubettgehen weder Instagram noch Facebook und Co.

8

Lies inspirierende Bücher.

3

Verwende einen Terminplaner.





11

Sag häufiger
Nein.

9

Reduziere
deinen Fernseh-
konsum.

14

Schau/
Lies nicht so oft
Nachrichten.

12

Mach einen
Bogen um
Menschen, die
dich viel Kraft
kosten.

10

Erstelle einen
Haushaltsplan
und halte dich
auch daran.

15

Konzentriere
dich auf das,
was du hast, und
nicht auf das,
was du nicht
hast.

13

Lege dir ein
Hobby zu.

Seid stille und erkennet,
dass ich Gott bin!

Psaln 46:11 (LÜ)

8

5 DINGE,

die du heute nicht vergessen solltest

ICH BIN

1

BESCHENKT

Epheser 1,3

2

AUSERWÄHLT

Epheser 1,4



3

EIN KIND GOTTES

Epheser 1,5

4

ERLÖST

Epheser 1,7

5

FREI VON SCHULD

Epheser 1,7

