

Urlaub



Impuls

Viele haben in dieser und den nächsten Wochen Urlaub. Endlich mal wieder raus aus dem Alltag und rein in die erholsamen Tage und Wochen. Mir ist es wichtig - für meinen eigenen Urlaub ab 11. August - dass ich mich nach Geist, Seele und Leib erhole.

Ich will mindestens ein Buch lesen, das mich geistig herausfordert. Dann soll aber auch meine Seele nicht zu kurz kommen. Ich will mir bewusst Zeit nehmen, um Texte aus der Bibel zu lesen die mich ermutigen und korrigieren. Mein Leib darf sich auch freuen - nach einer Wanderfreizeit Anfang August dürfte er so fit sein, dass mir die sportliche Betätigung mit Frau und Kindern wieder richtig Laune macht. Und er darf ausschlafen...

Drei andere Erholungselemente sind mir wichtig. Ich will Zeit haben für mich, für Gott und für andere. Bei mir ist vor allem die „Zeit für mich“ wichtig, um Kraft zu tanken. Aber auch die „Zeit mit Gott“ wird mir gut tun. Und wenn dann ab und zu auch noch Besuch kommt oder ich andere besuche, ist es okay. Besonders im Urlaub gibt das stressfreie Gespräch mit anderen oft gute Impulse und stärkt Beziehungen. Was ist bei Ihnen dran?

Wo wollen und wo sollten Sie den Schwerpunkt im Urlaub legen?



Das gute Wort aus der Bibel

Ich schaue hinauf zu den Bergen - woher kann ich Hilfe erwarten? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat! Der Herr wird nicht zulassen, dass du fällst; er, dein Beschützer, schläft nicht. Ja, der Beschützer Israels schläft und schlummert nicht. Der Herr gibt auf dich Acht; er steht dir zur Seite und bietet dir Schutz vor drohenden Gefahren. Tagsüber wird dich die Sonnenglut nicht verbrennen, und in der Nacht wird der Mond dir nicht schaden. Der Herr schützt dich vor allem Unheil, er bewahrt dein Leben. Er gibt auf dich Acht, wenn du aus dem Hause gehst und wenn du wieder heimkehrst. Jetzt und für immer steht er dir bei! (Psalm 121)



Der Urlaubswitz

Der Feriengast wälzt das spanische Wörterbuch und hinterlässt einen Zettel für die Pensionswirtin: »Signora! Gestern kämpften zwei Ratten miteinander in meinem Zimmer!« Am Abend findet er die Antwort: »Werter Herr! Haben Sie bei dem niedrigen Zimmerpreis Stierkämpfe erwartet?«



Raus aus dem Stress...

Gegen Stress hilft der sogenannte »Minutenurlaub«. Es geht darum, dass Sie sich einfach eine Pause nehmen, nur eine Minute. Schauen Sie auf eine Blume oder aus dem Fenster auf eine schöne Aussicht, auf irgendeinen hübschen Gegenstand. Schauen Sie ihn sich bewusst an. Sie werden erleben, wie Sie sich unbewusst vom Stressereignis abwenden und Ihre Sinne durch die Ästhetik des Sehens erbauen und erfreuen. Das gleiche geht natürlich auch mit Erschnupfern schöner Düfte oder Hören von entspannender Musik.



Dank an...

Impuls: Klaus Ehrenfeuchter; Anti-Stress-Tipp: Gert v. Kunhardt; Bild: www.bilderbox.com

Das Kleingedruckte

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter <http://www.maennermail.de>.

Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die Männermail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Wenn Sie die MännerMail nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine Nachricht an maennermail@lgv.org - Betreff: Austragung Newsletter. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (MännerMail.de) und des Internetlinks (www.maennermail.de) zitiert werden. © MännerMail-Team

!! Letzte Männermail vor der Sommerpause – nächste MM am Do. 1. September 2016 !!