



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

lass nach! Aber wie?

In gewissem Maße gehört Stress – **ein STICHWORT unserer heutigen ZEIT**, die durch Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung geprägt ist – zu unserem Alltag. – Anstatt ihn zu verteufeln und wegdrücken zu wollen, möge es darum gehen, einen guten Umgang mit ihm zu finden, so dass wir an Herausforderungen nicht zerbrechen, sondern daran wachsen und dass dies auch auf unsere Beziehungen zutrifft.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Das Herz rast, der Magen wird flau und Gefühle von Angst und Ärger kommen hoch. Welche Möglichkeiten gibt es, darauf zu reagieren?

Warum macht permanent *,schlechter‘* Stress handlungsgetrieben, müde und beziehungsunfähig? Wie kommen wir zu einem *,guten‘*, motivierenden und freudeauslösenden?

Welche oft unerkannten Mächte treiben uns in Eile, Hetze und Maßlosigkeit, damit wir nicht zum Nachdenken über uns selbst und GOTT kommen?

STRESS beginnt meist im KOPF: entscheidend ist nicht nur, was passiert, sondern wie wir es bewerten. Statt ‚Katastrophe‘ zu denken, hilft es, eine

Situation auch als ‚neue Herausforderung‘ zu betrachten. Diese Überprüfung nimmt der Beanspruchung etwas von ihrer Schwere und gibt uns mehr Handlungsspielraum.

Ein wichtiger Punkt ist auch: Man sollte sich nicht zum Ziel setzen, nie wieder Stress, Angst oder negative Gedanken haben zu wollen – denn **sie gehören zum LEBEN** dazu. Extreme Belastung möge vielmehr signalisieren: Achtung, jetzt wird es zu viel! Wer so die Perspektive wechselt, der erlebt sich weniger ausgeliefert und gewinnt Selbstvertrauen: Ich kann selbst etwas tun. Ich muss nicht perfekt sein und keine Fehler machen dürfen. Ich darf andere um Unterstützung bitten und so liebe-volle Beziehungen erleben.

Neben Anti-Stress-Methoden, wie autogenem Training, Meditation, Entspannungstechniken etc., können Gespräche mit unserem Schöpfer-GOTT **rezeptfreie STRESSKILLER** sein. Stress kommt oft davon, alles selbst tun zu wollen. Friede entsteht, es grundsätzlich in die Hände Gottes zu legen. Die Lebensweisheiten aus der Bibel können uns viel unnötigen Stress ersparen. Es gelingt nur selten, ihn ganz auszuschalten. Er ist scheinbar unser ständiger Begleiter. Aber unser Schöpfer doch auch – und er verhilft uns zu ‚gutem‘ Stress.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:

□ Mein liebes Kind! Komm zu mir mit deinen Beschwerden, ich will dir Heil verschaffen und helfen, damit du Ruhe findest für deinen Geist und deine Seele. Nimm dich nicht so wichtig, ich und andere sind auch noch da. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:

Heute ist ein Tag wie so viele andere: Ein Termin jagt den nächsten, alle wollen was von mir, und es bleibt mir keine Zeit, mal durchzuatmen. Aber jetzt muss es sein: Jetzt bist DU dran!

Wie gut, dass DU mich kennst und mich liebst, auch wenn mir das selbst schwerfällt. Wie gut, dass DU mich nicht vergisst, auch wenn ich dich im Trubel meines Lebens fast vergesse. Wie gut, dass DU immer mit mir gehst, auch wenn ich dich auf der Strecke irgendwo stehenlasse. Wie gut, dass DU mir einen Weg weißt, auch wenn ich mich so schwer entscheiden kann. Wie gut, dass DU mein

Ziel sein willst, auch wenn ich komplett die Orientierung verliere. – Die Hektik bleibt einen Moment vor der Tür, die Welt hält einen Moment die Luft an, ich wende mich dir zu und sage: Gott sei Dank.

Ich darf jederzeit zu dir kommen. Oft erschöpft und ausgebrannt. Bitte schenk mir Kraft und Erholung. Hilf mir, Wege zu finden, um wieder aufzutanken und Frieden in meinem Herzen zu spüren. Gib mir Weisheit, meine Grenzen zu erkennen und führe mich zu einer Balance zwischen Arbeit und Ruhe. Danke für deine unendliche Liebe und Fürsorge. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort‘, das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [Ps 55,23](#) oder [Jes 40,31](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)