

Einstieg

A. Als Leiter geben wir meist alles...

Die meisten, die Menschen leiten, kennen diese Gefühle

- ... nie wirklich fertig zu sein
- ... die Lasten von anderen (mit-)zutragen
- ... immer voraus schauen zu müssen
- ... schlechtes Gewissen nichts zu tun
- ... immer erreichbar zu sein ...

Das laugt aus / ermüdet uns ... (lasst mich in Ruhe)

B. Doch...

- Wir haben einen Marathon zu leben ... viele Jahre
- Erschöpfte Auge sehen kaum eine verheissungsvolle Zukunft
- Wenn Müdigkeit uns bestimmt, sehen wir die Dinge oft dunkler als sie sind
- Entscheidungen in erschöpftem Zustand sind kaum zukunftsfruchtig
- D. Gottes Wort dazu...

C. Was sagt Gott dazu...

- Gott machte sogar als Gott einen Erholungstag
- Dieser war ihm so wichtig, dass er den Tag sogar in die 10 Gebote einband
- Sogar Jesus feierte diesen Feiertag und ging nach seiner Gewohnheit in die Synagoge
- Jesus lebte das Prinzip von Dienst und Erholung. Er schlief auch im Boot – richtig tief!

D. Erholung in 3 Dimensionen

- *Lieber Freund, ich bete, dass es dir in jeder Hinsicht gut geht, und dass dein **Körper** so gesund ist, wie ich es von **deiner Seele** weiss. (3.Johannes 1,2)*

I. Kleine Pausen täglich

- Kurzer Unterbruch von der Arbeit
- Corona – Homeoffice, auch Kids brauche das
- Erwarte alle Mitarbeiter kurz in der Pause – unterbrechen, connecten, inspirieren, reden
- Mittagspause – pausieren
- Irgendwann FEIER-Abend = Abend feiern.

II. Wochenpausen

- Pflege **eines freien Tages** zur Erholung in allen 3 Dimensionen – 24h am Stück sind eine Hilfe
- **Körper**: Schlaf nachholen, Bewegung
- **Seelisch** auftanken. Bin nicht gegen Netflix, aber es gibt Bessers als nur Netflixbinging
- **Geistlich** – etwas, das dich näher bringt zu Gott und zu anderen Glaubenden, Wert der Gottesdienste.

III. Kurzretraite

- Jesus ging gelegentlich alleine weg - Kurzretraite.
- Ich plane das jedes Jahr ein. 3 Tage am Stück. Das Leben durchdenken (Ehe, Familie, Persönlich, Dienst / Arbeit). Projekt weiterbringen.
- Gutes Buch, Bewegung (bin ich als Typ), in die Berge ans Meer – Einsamkeit

IV. Ferien

- In Europa enorm privilegiert. USA hat 10 nat. Feiertage und Arbeitnehmer ca. 10 Tage Ferien ...
- Als Leiter: Planen und gestalten.
- Früher: Dienst geplant, dann die Ferien. Merke: Es geht nicht. Habe es gedreht. Zuerst die Ferien, dann den Dienst – weil etwas ist immer! Hilft, NEIN zu sagen.
- Ziel: Maximale Erholung und Beziehungspflege
- Gute Absprache mit Familie
- Erwartungen klären – etwas für alle drin
- Geistliche Ebene nicht vergessen – komme dann happy zurück, wenn meine Beziehung zu Jesus gestärkt wurde – egal wie das Wetter war.

Resultat

- Wir haben Energie und Elan für den Alltag.
- Wir sind seelisch belastbarer
- Wir können mit Herausforderungen besser umgehen
- Wir haben Reserven für Durststrecken
- Wir treffen bessere Entscheidungen
- Wir fühlen uns erfüllter
- Wir beenden den Marathon mit Freude!

Schluss

- *Überlege dir kurz, ob das Mass deiner Erholung stimmt.*
- *Überlege dir, wo du Nachholbedarf hast*
- *Plane und rede mit denen, die es betrifft*
- *„... ausser man tut es“*