

MIT GOTT ZUR RUHE KOMMEN

LEA'S HOME

RUHE-IMPULSE



Impulse

Sieben Tage.
Sieben Impulse.
Ein Ziel: Mit Gott zur Ruhe
kommen und Seinen Shalom-
Frieden mitten im Alltag erleben.

Ankommen in der Stille Tag 1

Sorgen abgeben Tag 2

Aufatmen bei Jesus Tag 3

Dankbarkeit üben Tag 4

Gottes Nähe spüren Tag 5

Zuhören lernen Tag 6

Wer du in Gottes Augen bist Tag 7

Copyright © 2025 Lea's Home

Dieses Workbook darfst du gerne für dich persönlich nutzen.
Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder kommerzielle Nutzung
ist ohne vorherige Genehmigung nicht gestattet.

Mehr Impulse findest du unter www.leas-home.com



Willkommen

Kennst du dieses Gefühl, diese tiefe Sehnsucht, die dich im Alltag manchmal einfach einholt?

Der Wunsch, an einem stillen See zu sitzen, den Blick über das Wasser schweifen zu lassen und endlich Ruhe zu finden. Doch stattdessen sind die Stimmen, Termine und Benachrichtigungen um dich herum so 'laut', dass auch Gott so weit weg scheint.

Diese Ruhe-Impulse sollen dir dabei helfen, nicht erst warten zu müssen, bis du an diesen See fahren kannst. Du darfst hier und jetzt in deinem Alltag mit Gott zur Ruhe kommen.

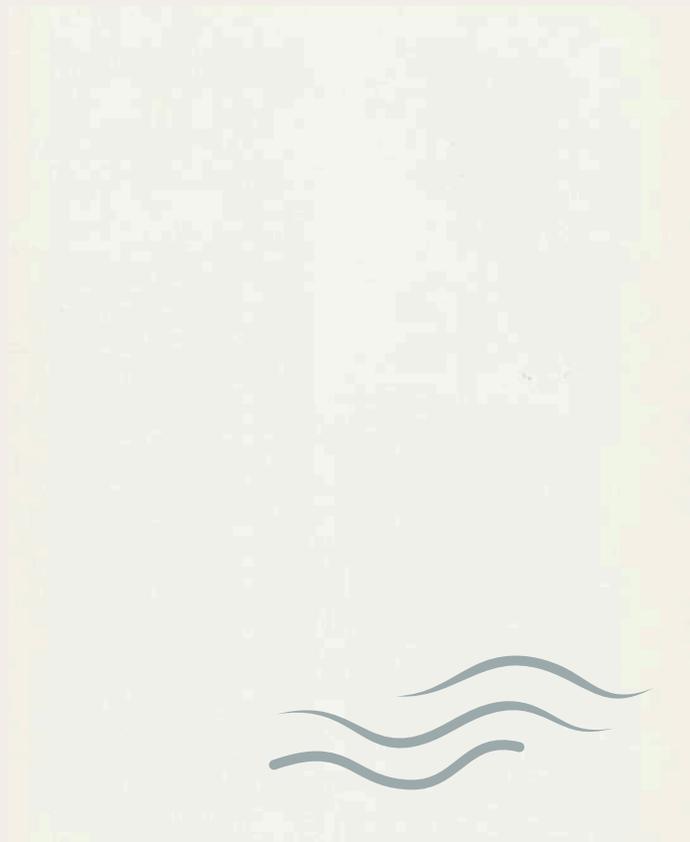
In den nächsten sieben Tagen begleiten dich kleine Impulse, Bibelverse und Übungen, die dir helfen, neu aufzutanken und still zu werden.

Gott spricht uns in Psalm 1:1-3 zu:

“sondern wer Freude hat am Gesetz des Herrn und darüber nachdenkt - Tag und Nacht. Er ist wie ein Baum, der nah am Wasser gepflanzt ist, der Frucht trägt Jahr für Jahr und dessen Blätter nie verwelken. Was er sich vornimmt, das gelingt.”

Sei gesegnet! *Lea*

TAG EINS



ANKOMMEN IN DER STILLE

„Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.“

Matthäus 11:28 HFA

“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”

Psalm 46:11

Stille ist vielen von uns ungewohnt. Sobald es leiser wird, melden sich die Gedanken umso lauter. Daher beginnt der erste Schritt zur Ruhe oft mit einem bewussten Stopp. Unser Alltag läuft wie ein Karussell: schnell, laut, unaufhörlich. Ankommen in der Stille bedeutet: einen Moment lang auszusteigen.

Du musst heute nichts leisten, nichts beweisen. Gott erwartet dich nicht mit Forderungen, sondern mit offenen Armen. Er sagt: “Komm, so wie du bist.“

Ankommen in der Stille heißt, deine Gedanken abzustellen wie schweres Gepäck, das du an der Tür ablegst. Es geht nicht darum, sofort etwas ‘Besonderes’ zu erleben, sondern einfach hier zu sein — präsent, atmend, geliebt.

Hier beginnt dein Weg in Seine Ruhe: nicht mit Tun, sondern mit Sein.



ÜBUNG

- Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist.
- Schalte alle Ablenkungen aus (Handy auf Flugmodus, Laptop zu).
- Setze dich bewusst hin, schließe die Augen, nimm deine Umgebung wahr
- Stell dir vor, du sitzt an einem stille See. Alles um dich herum wird leiser.
- Sprich ein kurzes Gebet: "Herr, ich lege meine Gedanken und Sorgen jetzt in deine Hände. Hilf mir, einfach bei dir zu sein und Dir in den nächsten Tagen in der Stille auf neue Weise zu begegnen."

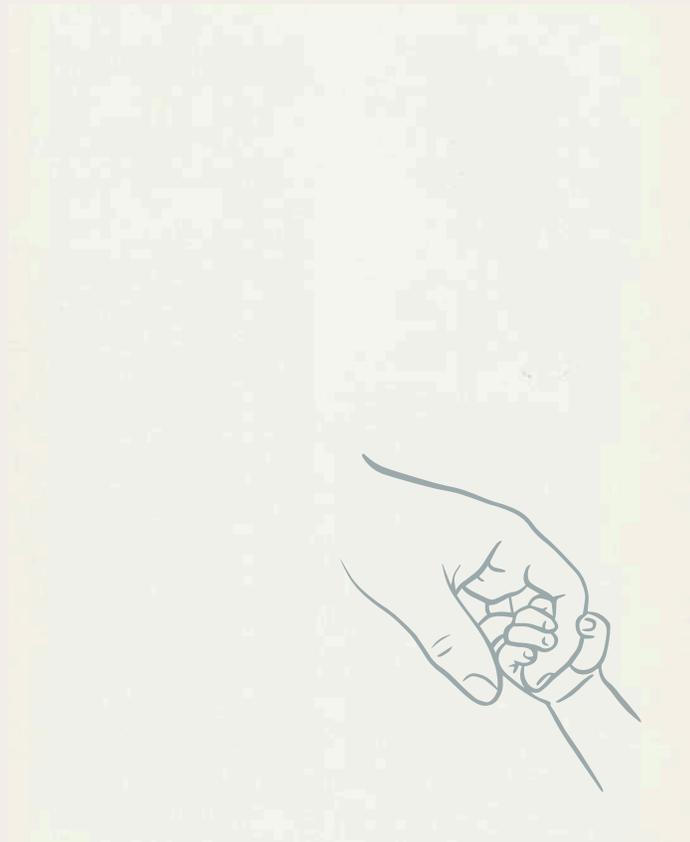
Bleibe 5 Minuten so still und offen. Wenn Gedanken auftauchen, lege sie innerlich in Gottes Hand und lass sie los.

VERTIEFUNG

- Beginne deinen Tag mit 2-3 Minuten solcher Stille.
- Du kannst diesen Moment auch am Abend nutzen, um bewusst vor Gott zur Ruhe zu kommen.
- Notiere danach ein Wort oder Bild, das dir in dieser Stille wichtig wurde.



TAG ZWEI



SORGEN ABGEBEN

„Ladet alle eure Sorgen bei Gott ab, denn er sorgt für euch.“

1. Petrus 5:7 HFA

„Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.«

Matthäus 6:34 HFA

Sorgen haben die Angewohnheit, sich in unsere Gedanken zu schleichen und immer wieder Kreise zu ziehen. Sie rauben uns Kraft, Schlaf und Freude. Jesus lädt dich ein, deine Sorgen nicht allein zu tragen, sondern sie bewusst bei ihm abzugeben.

Er ist der Gott, der sich kümmert - auch um die kleinen Dinge, die dich belasten. Du musst nicht alles im Griff haben. Er hält dein Leben in seiner Hand. Und auch deine Zeit steht in Seinen Händen.



Sorgen abgeben

ÜBUNG

- Nimm dir einen Zettel und schreibe alles auf, was dich gerade belastet (große und kleine Dinge, die dich nicht loslassen).
- Lege diesen Zettel symbolisch mit einem Gebet bewusst ans Kreuz in Gottes Hände.
- Sprich ein einfaches Gebet wie: "Herr, ich gebe Dir meine Sorgen. Ich vertraue darauf, dass Du dich kümmerst."

VERTIEFUNG

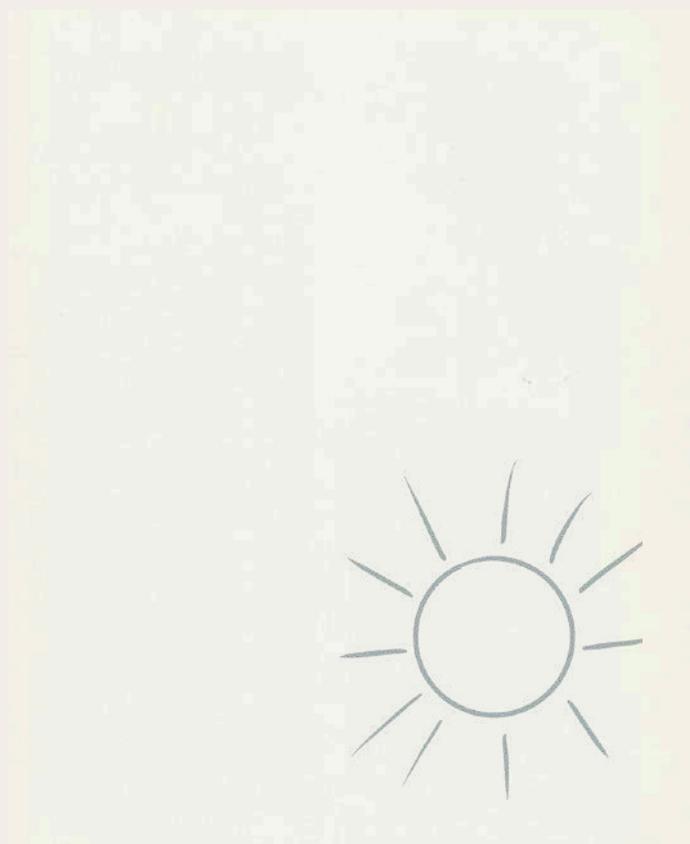
Sorgen loszulassen ist meist ein Prozess, kein einmaliger Akt. Auch wenn du sie Gott heute hinlegst, können sie morgen wiederkommen und das ist völlig in Ordnung. Gott arbeitet in diesem Prozess.

Das Entscheidende ist nicht, dass du sofort frei bist, sondern dass du lernst, deine Sorgen **immer wieder neu** in Seine Hände zu legen.

Du darfst ehrlich sagen: "Herr, ich schaffe es nicht, das loszulassen. Aber ich vertraue Dir mehr als meinen Ängsten."



TAG DREI



AUFATMEN BEI JESUS

“Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.

Matthäus 11:28

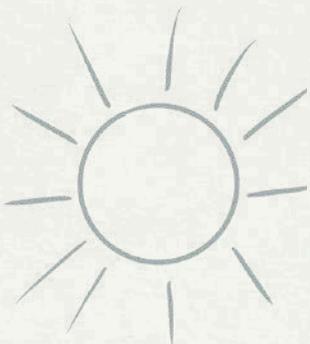
**“Nur bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe, von
Ihm kommt meine Hilfe.”**

Psalm 62:2

Es gibt Momente, in denen uns die Luft zum Atmen fehlt — nicht weil wir körperlich keine Luft bekommen, sondern weil Sorgen, Erwartungen und Aufgaben uns innerlich die Brust zuschnüren. Genau hier spricht Jesus: “Komm zu mir.”

Seine Ruhe bedeutet nicht, dass dein Alltag plötzlich stillsteht. Aber Er schenkt dir eine innere Freiheit: du darfst loslassen, tief durchatmen und wissen: du bist getragen.

Atmen ist ein Geschenk. Mit jedem Einatmen darfst du dich an Gottes Gegenwart erinnern. Mit jedem Ausatmen darfst du loslassen, was dich belastet.



ÜBUNG

Nimm dir heute ein paar Minuten Zeit. Setz dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.

- Beim Einatmen sprich innerlich: "Herr, schenke mir ...".
- Beim Ausatmen: "... Deinen Frieden."

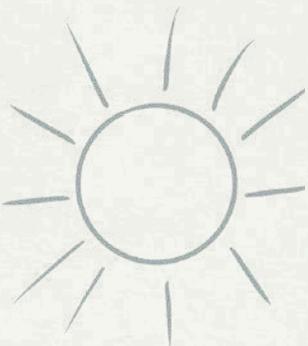
Wiederhole das für 5 - 7 Atemzüge. Du wirst merken, wie dein Körper sich entspannt und dein Herz ruhig wird.

VERTIEFUNG

Du kannst das Atemgebet auch mitten im Alltag nutzen:

- Im Auto, wenn der Verkehr stockt (bitte nicht die Augen schließen ;))
- Beim Warten in einer Schlange
- Abends vor dem Einschlafen

Jedes Mal, wenn du atmest, wird deine Seele daran erinnert: Gottes Shalom-Friede ist da.



TAG VIER



DANKBARKEIT ÜBEN

“Seid in allem dankbar; denn das ist der Wille Gottes in
Christus Jesus für euch.“

1. Thessalonicher 5:18

“Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was Er dir Gutes getan hat!”

Psalm 103:2

Dankbarkeit ist wie ein Schlüssel, der unser Herz öffnet. Sie verändert unseren Blick: weg von dem, was fehlt hin zu dem, was Gott uns schon geschenkt hat.

Wenn wir anfangen, bewusst Danke zu sagen, entdecken wir oft im Kleinen Gottes Güte. Selbst an schwierigen Tagen gibt es Momente, in denen Er uns nahe ist.

Dankbarkeit heißt nicht, alles schönzureden. Es heißt, mitten in der Realität festzuhalten:
Gott ist da, und Er versorgt mich.

ÜBUNG

- Mach heute einen kurzen Dankbarkeitsspaziergang
- Versuche, mit offenen Augen wahrzunehmen, wofür du unterwegs danken kannst (Natur, Begegnungen, kleine Momente).
- Sage Gott, was dir aufgefallen ist und wofür du dankbar bist.

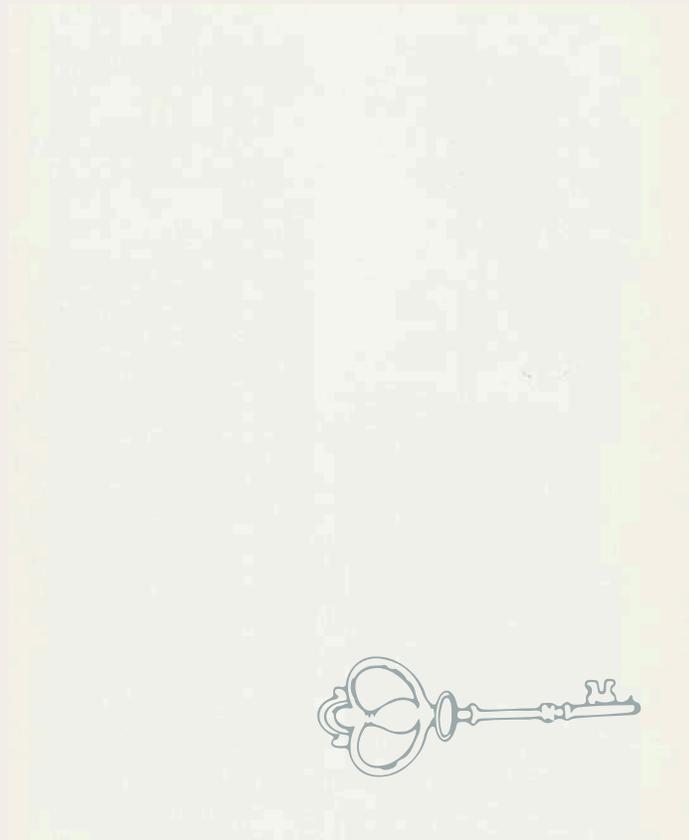
VERTIEFUNG

Dankbarkeit wird stärker, wenn sie ein fester Teil unseres Alltags wird. Vielleicht kannst du dir ein kleines Ritual angewöhnen:

- Morgens nach dem Aufstehen ein kurzes Dankgebet sprechen
- Abends drei Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist.

Mit der Zeit wirst du merken: Dankbarkeit macht dein Herz leichter - und deine Wahrnehmung offener für Gottes Wirken. Genau diese Haltung schenkt dir mehr Ruhe, weil du immer klarer wahrnimmst: **Gott ist da - mitten in meinem Alltag ist Er bei mir.**

TAG FÜNF



GOTTES NÄHE SPÜREN

„Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden. Ja, wenn ihr von ganzem Herzen nach mir fragt, will ich mich von euch finden lassen. Das verspreche ich, der Herr.“

Jeremia 29: 13-14a (HFA)

“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”

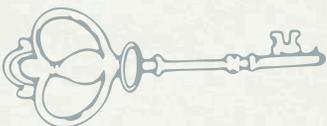
Psalm 46:11

Unser Alltag ist oft laut: Termine, To-Dos, Gedanken, die kreisen.

Gott lädt dich ein, bei Ihm anzukommen - so wie du bist, jetzt in diesem Moment. Nichts leisten zu müssen, nicht zu funktionieren, sondern still zu werden und dich an Ihn anzulehnen.

Stille ist kein leeres Nichts, sondern ein Raum, in dem Gott dich füllen möchte. Heute darfst du üben, die vielen Stimmen einen Moment lang leiser zu drehen - damit du Seine Stimme hörst.

Gleichzeitig gilt: Gottes Nähe hängt nicht davon ab, ob du sie gerade stark empfindest. Sie ist Realität, weil Er es versprochen hat. Manchmal spüren wir sie ganz deutlich, manchmal nur leise, fast unscheinbar. Aber in beiden Fällen ist sie da. Du darfst sicher sein: **Seine Zusage gilt** und immer wieder wirst du Momente erleben, in denen du diese Nähe tief spürst.



ÜBUNG

Nimm dir heute bewusst 10 Minuten Zeit, um in die Stille zu gehen.

- Suche dir einen ruhigen Platz.
- Lies den Vers "Seid still und erkennt, dass ich Gott bin." einmal langsam.
- Schließe die Augen, spüre deine Umgebung und atme tief durch. Sprich zu Gott: "Hier bin ich, Herr. Ich möchte in deiner Gegenwart sein."

Halte einfach aus, ohne etwas tun zu müssen.

Beobachte, welche Gedanken oder Gefühle kommen.

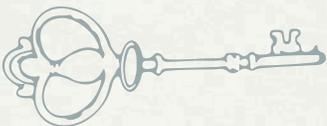
Notiere dir danach, ob du einen Moment von Frieden, ein Bild oder einen Gedanken hattest.

VERTIEFUNG

Gottes Nähe zeigt sich oft in kleinen, unscheinbaren Dingen: im Lächeln eines Menschen oder im Rascheln der Blätter. Wenn du lernst, im Alltag bewusst hinzuschauen, wirst du Seine Gegenwart klarer wahrnehmen.

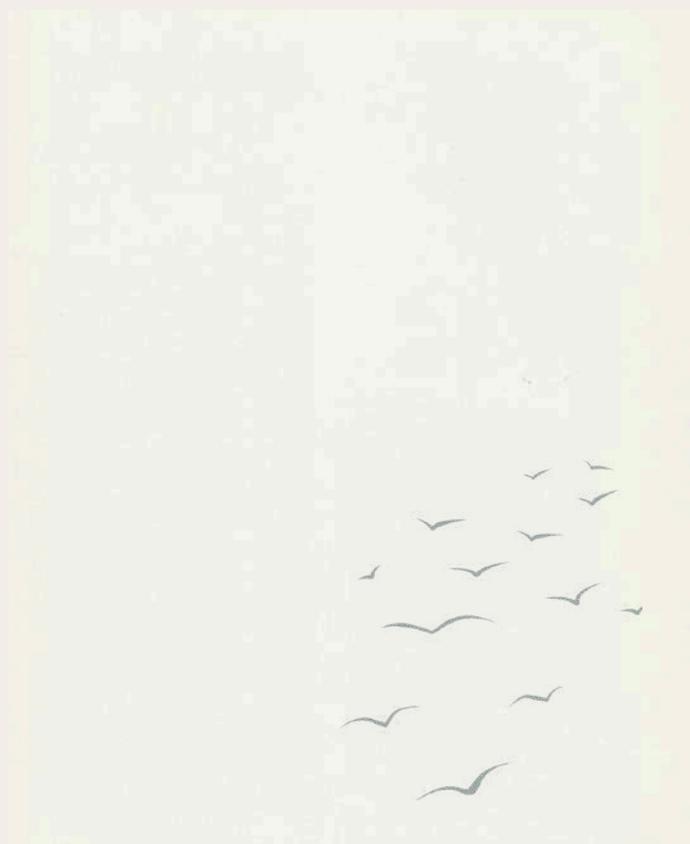
Ein einfacher Weg: Lege dir ein kleines 'Nähe-Gottes-Buch' an. Notiere jeden Tag eine Situation, in der du Seine Nähe gespürt oder geahnt hast.

So wächst mit der Zeit dein Vertrauen, dass Gott wirklich bei dir ist, ob du es gerade fühlst oder nicht.



06

TAG SECHS



ZUHÖREN LERNEN

„und deine Ohren werden das Wort hören, das hinter dir
her so spricht: „Dies ist der Weg, den geht!“, wenn ihr zur
Rechten oder zur Linken abbiegen wollt.“

Jesaja 30:21

06

“Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir nach;”

Johannes 10:27

Ruhe bedeutet nicht nur, weniger zu reden und die eigenen Gedanken zur Seite zu legen, sondern auch, ein offenes Ohr für Gott zu entwickeln.

Oft beten wir schnell und erzählen Ihm alles, was uns bewegt, und laufen dann gleich weiter. **Doch Beziehung lebt vom Zuhören.**

Gott spricht auf unterschiedliche Weise: durch Sein Wort, durch den Heiligen Geist, durch Menschen oder auch durch ein inneres Empfinden von Frieden. Es braucht Zeit und Übung, Seine Stimme von all den anderen Stimmen in unserem Kopf zu unterscheiden.

Zuhören lernen heißt: bewusst still werden, aufmerksam sein und erwarten, dass Gott reden möchte - manchmal leise, manchmal überraschend klar.



ÜBUNG

- Lies einen Vers oder eine kurze Bibelstelle, z.B. Johannes 10:27
- Bitte Gott: "Sprich zu mir. Öffne meine Ohren für Dein Wort."
- Lies den Vers noch einmal langsam, vielleicht sogar drei Mal.
- Achte darauf, welches Wort oder welcher Gedanke dir besonders auffällt.
- Schreibe ihn auf - und frage Gott im Stillen: "Was willst Du mir dadurch sagen?"

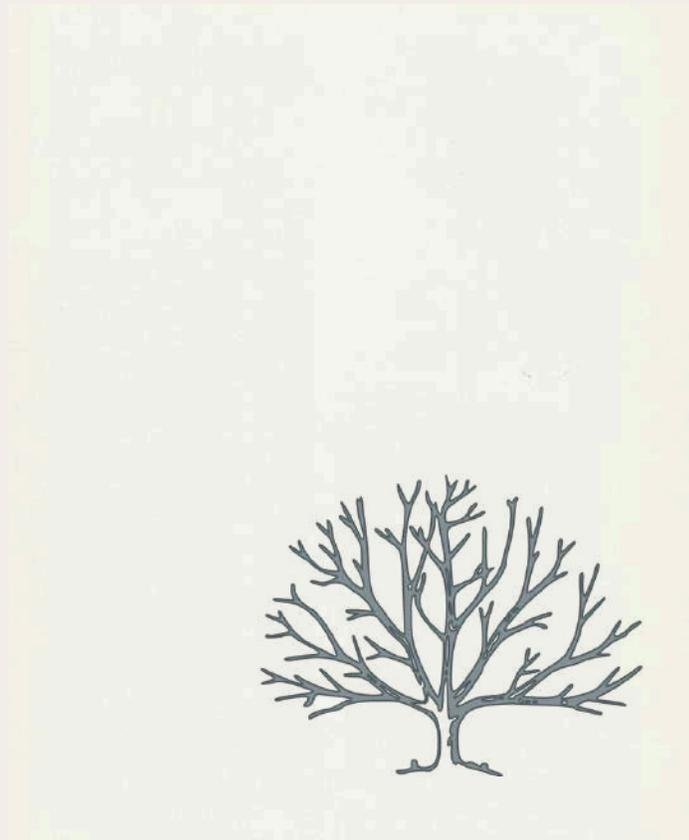
VERTIEFUNG

Zuhören lernen ist ein Weg. Du wirst nicht immer sofort verstehen, was Gott dir zeigen will. Doch kleine Momente des Hinhörens lassen dein Gespür wachsen.

Übung für den Alltag: Halte drei Mal am Tag für eine Minute inne. Lege deine Hand aufs Herz und sage: "Herr, ich höre". Oder ein Gedanke kommt oder es still bleibt - beides ist gut. **Wichtig ist, Gott Raum zu geben.**



TAG SIEBEN



WER DU IN GOTTES AUGEN BIST

„Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein heiliges Volk, ein Volk des Eigentums, damit ihr die Tugenden dessen verkündet, der euch aus der Finsternis berufen hat zu seinem wunderbaren Licht.“

1. Petrus 2:9

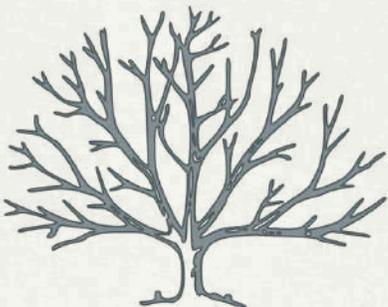
“Allen aber, die ihn aufnahmen, denen gab er das Anrecht, Kinder Gottes zu werden, denen die an seinen Namen glauben;”

Johannes 1:12

Eine Woche lang bist du mit Gott zur Ruhe gekommen. Heute geht es darum, dich daran zu erinnern, wer du in Seinen Augen bist.

Die Stimmen der Welt wollen dir oft etwas anderes sagen: “Du bist nicht genug. Du musst mehr leisten. Du musst dich vergleichen.” Doch in Christus gilt eine andere Wahrheit: Du bist ein geliebtes Kind Gottes. Neu gemacht. Frei. Gehalten.

Wenn du deine Identität in Christus annimmst, darfst du tief zur Ruhe kommen, weil dein Wert nicht von deiner Leistung abhängt, sondern allein von Gottes Liebe.



Wer du in Gottes Augen bist

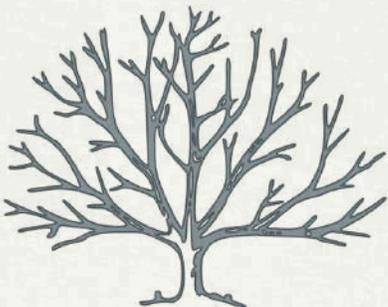
ÜBUNG

- Schreibe dir drei Wahrheiten über deine Identität in Christus auf (z.B. "Ich bin geliebt", "Ich bin neu gemacht", "Ich bin frei").
- Sprich diese Wahrheiten laut über dir aus — vielleicht sogar vor einem Spiegel.
- Bete dazu: "Herr, danke, dass ich Dein Kind bin. Hilf mir, aus dieser Wahrheit zu leben."

VERTIEFUNG

Identität wächst, wenn du dich **immer wieder erinnerst**. Darum kann es hilfreich sein, dir einen Vers oder etwas von Gott auf eine Karte zu schreiben, an deinen Spiegel zu hängen oder auf deinen Schreibtisch zu legen.

So wird dein Alltag von Gottes Wahrheit geprägt, nicht von den Stimmen, die dich klein machen. Und genau daraus entsteht eine tiefe, bleibende Ruhe: Du bist in Christus sicher und gehalten.



“Doch ich segne jeden, der seine Hoffnung auf mich, den Herrn, setzt und mir ganz vertraut. Er ist wie ein Baum, der nah am Bach gepflanzt ist und seine Wurzeln zum Wasser streckt: Die Hitze fürchtet er nicht, denn seine Blätter bleiben grün. Auch wenn ein trockenes Jahr kommt, sorgt er sich nicht, sondern trägt Jahr für Jahr Frucht.”

Jeremia 17:7-8

LEA'S
HOME