

Leseprobe

Tobias Kirchhof / Anette Kotnik / Niklas Kreppel /

Kerstin Offermann / Helke Ricker

**„... sie fanden nicht
einmal Zeit zum Essen.“**

**Selbstsorge und Verantwortungs-
übernahme in der Diakonie**

Begleitheft

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 3 |
| <hr/> | |
| Die Speisung der 5000 – Der Bibeltext aus Markus 6, 30-44 in der Übersetzung der Basisbibel | 4 |
| <hr/> | |
| Test der eigenen Energiebilanz | 5 |
| <hr/> | |
| Neinsagen lernen | 7 |
| <hr/> | |
| Positiv tratschen (Übung) | 8 |
| <hr/> | |
| Quellen | 9 |
| <hr/> | |
| Die Speisung der 5000 (Nacherzählung) | 11 |
| <hr/> | |
| Gebet | 15 |
| <hr/> | |
| Segen | 15 |
| <hr/> | |

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

das Heft, das Sie in Händen halten, soll Ihnen ein guter Begleiter und eine Kraftquelle sein.

Ein Begleiter auf dem Weg durch die Fortbildung „... *sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen.*“ *Selbstsorge und Verantwortungsübernahme in der Diakonie*, an der Sie vielleicht gerade teilnehmen. Sie finden auf den folgenden Seiten Texte, Bilder und Übungen, die Sie bei der Fortbildung entdecken und ausprobieren werden.

Die geistlichen Texte, Gebete und der Segen sollen Sie stärken.

So soll Ihnen das Heft als Kraftquelle dienen, wenn Sie wieder in Ihren Arbeitsalltag gehen. Es soll Sie an Ihre Fortbildung erinnern und Sie ermutigen, sich Ihrer eigenen Kraftquellen zu versichern und ab und zu auch einmal „Nein“ zu sagen. Vielleicht legen Sie es dazu in Ihren Pausenraum oder pinnen es an den Kühlschrank.

Wir, das Kraftquellen-Team, sind daran interessiert zu erfahren, wie Ihnen die Fortbildung gefallen hat oder was wir besser machen können. Schreiben Sie uns dazu gern eine Mail an info@mi-di.de bzw. finden Sie uns unter www.mi-di.de.

Wir wünschen Ihnen für diesen Fortbildungstag und Ihren Arbeitsalltag viele Kraftquellen und Gottes reichen Segen,

Ihr Kraftquellen-Team

Die Speisung der 5000

Der Bibeltext aus Markus 6, 30-44 in der Übersetzung der Basisbibel

Die Apostel kamen zu Jesus zurück. Sie berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sagte zu ihnen: »Kommt mit an einen ruhigen Ort, nur ihr allein, und ruht euch ein wenig aus.« Denn ständig kamen und gingen die Leute und sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen. So fuhren sie mit dem Boot an eine abgelegene Stelle, um für sich allein zu sein. Die Leute sahen, wie sie abfuhren, und viele erkannten, wo sie hinwollten. So strömten sie auf dem Landweg aus allen umliegenden Orten herbei und kamen noch vor ihnen dorthin. Als Jesus ausstieg, sah er die große Volksmenge und bekam Mitleid mit den Menschen. Sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er redete lange zu ihnen. So vergingen viele Stunden. Da kamen seine Jünger zu ihm und sagten: »Es ist eine einsame Gegend hier und es ist sehr spät. Lass doch die Leute gehen. Dann können sie zu den umliegenden Höfen und in die Dörfer ziehen, und sich etwas zu essen kaufen.« Aber Jesus antwortete ihnen: »Gebt ihr ihnen etwas zu essen.« Da sagten sie zu ihm: »Sollen wir etwa losgehen und für zweihundert Silbermünzen Brot kaufen und es ihnen zu essen geben?« Jesus fragte sie: »Wie viele Brote habt ihr dabei? Geht und seht nach.« Als sie es herausgefunden hatten, sagten sie: »Fünf, und zwei Fische.« Und er ordnete an: »Alle sollen sich in Gruppen zum Essen im grünen Gras niederlassen.« So lagerten sich die Leute in Gruppen zu hundert oder zu fünfzig. Dann nahm Jesus die fünf Brote und die zwei Fische. Er blickte zum Himmel auf und sprach das Dankgebet. Dann brach er die Brote in Stücke und gab sie seinen Jüngern, die sie verteilen sollten. Auch die zwei Fische ließ er an alle austeilen. Alle aßen und wurden satt. Sie sammelten noch zwölf Körbe voll mit den Brot- und Fischresten. Es waren fünftausend Männer, die von den Broten gegessen hatten.

Test der eigenen Energiebilanz

(nach Harvard Business Manager 02/2008)

Wie sieht Ihre derzeitige Energiebilanz aus?
Kreuzen Sie bitte alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

Der Körper

- Ich schlafe nicht regelmäßig mindestens sieben bis acht Stunden und ich fühle mich morgens häufig müde.
- Ich lasse häufig das Frühstück ausfallen oder ich esse etwas wenig Nahrhaftes.
- Ich treibe nicht genug Sport.
- Ich gönne mir tagsüber keine regelmäßigen Erholungspausen oder ich verlege mein Mittagessen häufig an meinen Schreibtisch – wenn ich überhaupt esse.

Der Verstand

- Ich kann mich nur schwer voll und ganz auf eine Sache konzentrieren und ich lasse mich tagsüber leicht ablenken, besonders von E-Mails bzw. WhatsApp u. Ä,
- Ich bringe viel Zeit meines Arbeitstages damit zu, mich um akute Krisen zu kümmern, anstatt mich auf Aktivitäten von langfristigen Wert und Nutzen zu konzentrieren.

- Ich nehme mir nicht genügend Zeit, um nachzudenken, Strategien auszuarbeiten und kreative Ansätze zu entwickeln.
- Ich arbeite auch abends und in meiner Freizeit und schalte selten das Smartphone ab.

Die Emotionen

- Ich fühle mich während der Arbeit häufig gereizt, ungeduldig oder ängstlich, vor allem wenn die Anforderung sehr hoch ist.
- Ich habe nicht genügend Zeit für meine Familie und die Menschen, die mir wichtig sind. Wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, bin ich häufig geistig abwesend.
- Ich habe zu wenig Zeit für Dinge, die mir wirklich Spaß machen.
- Ich nehme mir zu wenig Zeit, anderen meine Wertschätzung auszusprechen oder meine eigenen Leistungen und Erfolge zu genießen.