

Zusammenfassung

Ganzheitlich erfülltes Leben

von Rolf Nussbaumer

01

**Pflege die kindliche
Nähe am Vaterherzen
Gottes, orientiere
dich an seinem Wort.**

02

**Pflege einen ständigen Dialog mit
Jesus:
beziehe ihn in alle Prozesse,
Entscheidungen und Fragen ein;
ER ist und schafft Leben.**

03

**Übe Dankbarkeit,
Freude und Zufriedenheit als
Lebensstil.**

Nimm dir Zeit zum Feiern.

04

**Sei barmherzig und geduldig
mit dir selbst;
und behandle Andere so, wie
du auch von ihnen behandelt
werden möchtest.**

05

Pflege Beziehungen und Freundschaften, lebe versöhnt mit Gott, mit dir selbst (einschliesslich deiner Schwächen und Grenzen, deiner Geschichte, Prägung, Herkunftsfamilie[n]) und mit deinen Mitmenschen.

06

**Entdecke und nutze
das grossartige Potential,
das Gott in seine
Schöpfung gelegt hat.**

07

**Ernähre dich ausgewogen,
verantwortungsbewusst und deiner
Lebenssituation entsprechend,
nimm dir Zeit für die
Essenszubereitung und das Essen.
Geniesse es.**

08

Bewege dich regelmässig, dem Stand deiner Fitness entsprechend und angemessen, vermeide Unter- wie Überforderung, gönne dir und genieße Entspannungs- und Erholungszeiten.

09

**Sei offen für Neues,
bleibe vielseitig
und flexibel,
aber fokussiere dich
auf das Wesentliche.**

10

**Setze Ziele,
von denen du selbst
überzeugt bist und
die du erreichen
kannst.**

11

**Entdecke und lebe deine Berufung,
bringe dich damit
(unter der Leitung des Heiligen Geistes)
fürs Gemeinwohl ein, fördere, stärke
und ermutige so andere.**

12

**Bleibe dran;
nach Rückschritten und Fehlern stehe wieder
auf und schaue auf Jesus, den Anfänger und
Vollender deines Glaubensweges.**

**Bedenke:
Alles, was du bist, besitzt und tust,
ist Geschenk und Gnade.**