

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Ruhe – dein Erbe	15
Ruhe – eine Begriffsannäherung	19
Ruhe und Land – eine untrennbare Einheit	28
Amalek – der Feind der Ruhe	50
Kapitel 2: Gnade – der Grund für ein Leben in Ruhe	58
Abraham – der Mann, der aus der Ruhe lebte	64
Gerecht und geliebt im Hier und Jetzt – mein neues Ich	67
Ruhe und Ordnung	72
Kapitel 3: Getrieben oder geführt? In aller Ruhe geleitet vom Heiligen Geist	81
Schlafen mitten im Sturm	83
Lerne den Heiligen Geist kennen und hören	90
Anbetung	103
Abendmahl	106
Sprachengebet	112
Stille und Frieden	123
Kapitel 4: Abschied von deinen Gedankenmustern – Wie deine Seele deine Ruhe stört	131
Gedankengebäude zerstören – wie geht das?	143
Seelische Ziele in unseren Gedanken	147
Gewinnertypen: schnell – kreativ – visionär	150
Sicherheitstypen: Gott ist ein Gott der Ordnung	162
Beziehungstypen: Immer da für andere	172
Genussmenschen: Das Leben ist zu kurz für schlechten Wein	181

Kapitel 5: Wie wir unsere Ruhe zurückgewinnen in einer ruhelosen Welt	189
Exkurs: Eine kurze Geschichte der Arbeit	192
Die Ruhe nach dem Fluch	195
Kapitel 6: Jesus – der vollkommene Ort der Ruhe und des Friedens	207
Jesus, der zielorientierte Gewinner	214
Jesus, der Menschensohn, der Sicherheit gibt	220
Jesus, der empathische Neinsager	223
Jesus, der begnadigte Genießer	229
Ausblick	231
Literatur	235
Danke	236
Anmerkungen	240