

# 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

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