





# SABBAT INSIDE



**JESUS CHRISTUS SPRICHT:**

**DER SABBAT IST UM DES MENSCHEN WILLEN GEMACHT,  
UND NICHT DER MENSCH UM DES SABBAT WILLEN.**

MARKUS 2:27

# WAS BISHER GESCHAH...

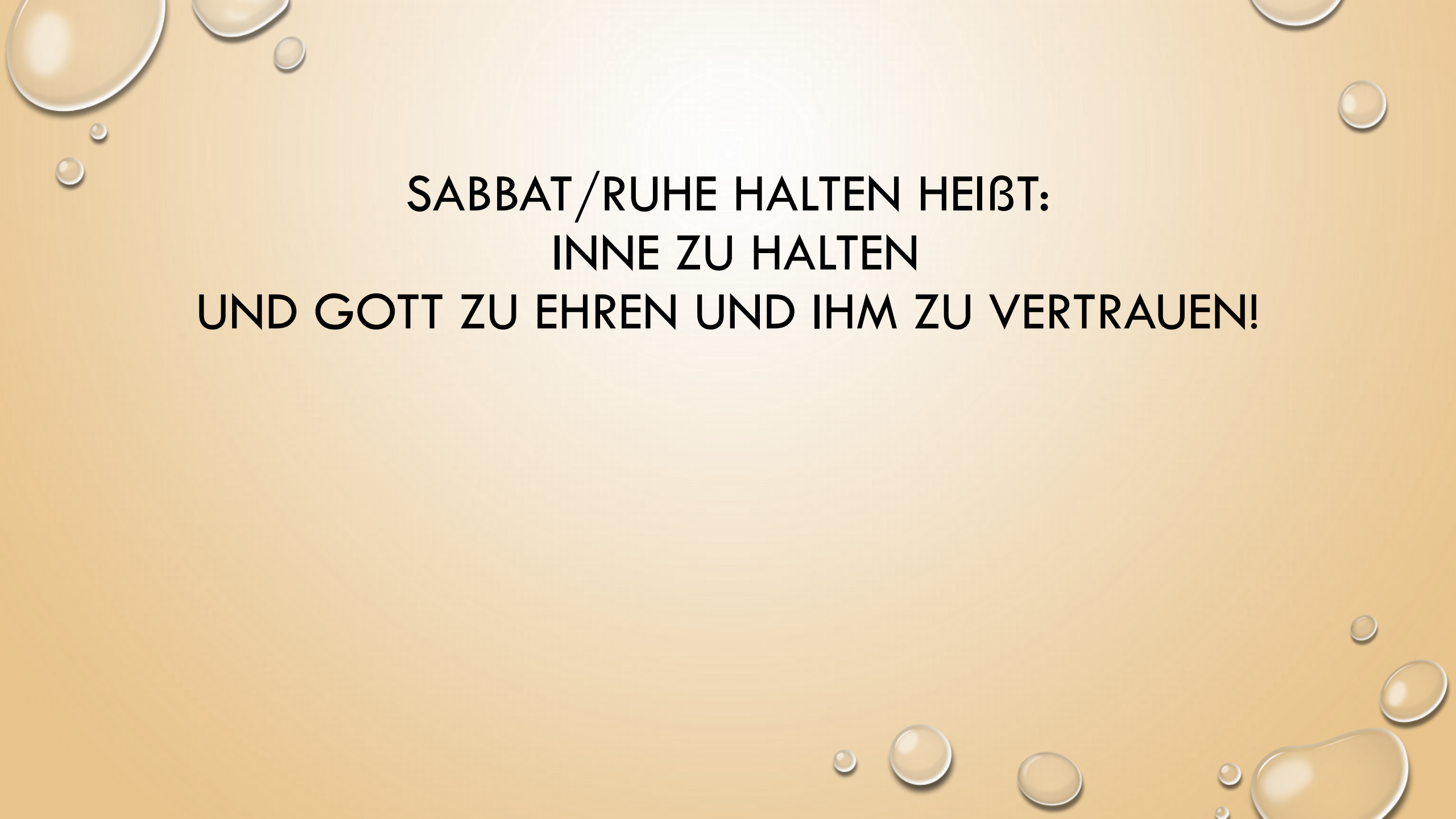
**GOTT WÜNSCHT DIR FROHES SCHAFFEN UND ERSTKLASSIGE ERHOLUNG!**

**WIE SEHT ES WIRKLICH UM DEINEN EIGENEN UNTERSCHWELLIGEN STRESSLEVEL?**

**JESUS KAM DAMIT DU EIN LEBEN IN SEINER FÜLLE GENIESSEN KANNST!**

**UNSERE GESELLSCHAFT IST VOLLER STRESS UND ZEICHEN VON UNHEIL UND UNFRIEDEN.**

**SABBAT/RUHE HALTEN HEIßT:  
DAS RECHTE VERHÄLTNIS ZWISCHEN ARBEIT UND  
ERHOLUNG ZU FINDEN!**



**SABBAT/RUHE HALTEN HEIßT:  
INNE ZU HALTEN  
UND GOTT ZU EHREN UND IHM ZU VERTRAUEN!**

**SABBAT/RUHE HALTEN HEIßT:  
DEN INNEREN GÖTTLICHEN FRIEDEN ZU PFLEGEN  
UND ZU GENIEßEN!**

**DAS HÖHERE SCHLIESST DAS GERINGERE MIT EIN!**

# **WIRKSAMES REZEPT FÜR INNEREN FRIEDEN:**

## **PHILIPPERBRIEF**

### **KAPITEL 4**

### **VERSE 4-8**

**Anwendung: 2mal täglich an 6 Tagen die Woche.**

**Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren  
Kleingruppenleiter oder Pastor.**



# MACH DICH GLÜCKLICH IN JESUS

- **REJOICE IN THE LORD ALWAYS [DELIGHT, GLADDEN YOURSELVES IN HIM]; AGAIN I SAY, REJOICE! [PS. 37:4.]**
- **FREUT EUCH, WAS AUCH IMMER GESCHIEHT; FREUT EUCH DARÜBER, DASS IHR MIT DEM HERRN VERBUNDEN SEID! UND NOCH EINMAL SAGE ICH: FREUT EUCH!**

# ALL YOU NEED IS LOVE

- **LET ALL MEN KNOW AND PERCEIVE AND RECOGNIZE YOUR UNSELFISHNESS (YOUR CONSIDERATENESS, YOUR FORBEARING SPIRIT). THE LORD IS NEAR [HE IS COMING SOON].**
- **SEID FREUNDLICH IM UMGANG MIT ALLEN MENSCHEN; 'IHR WISST JA, DASS' DAS KOMMEN DES HERRN NAHE BEVORSTEHT.**

# GEHORCHE DEM SORGLOSIGKEITS GEBOT

- **DO NOT FRET OR HAVE ANY ANXIETY ABOUT ANYTHING, BUT IN EVERY CIRCUMSTANCE AND IN EVERYTHING, BY PRAYER AND PETITION (DEFINITE REQUESTS), WITH THANKSGIVING, CONTINUE TO MAKE YOUR WANTS KNOWN TO GOD.**
- **MACHT EUCH UM NICHTS SORGEN! WENDET EUCH VIELMEHR IN JEDER LAGE MIT BITTEN UND FLEHEN UND VOLL DANKBARKEIT AN GOTT UND BRINGT EURE ANLIEGEN VOR IHN.**

# KOPF UND HERZ KOMMEN ZU RUHE

- **AND GOD'S PEACE [SHALL BE YOURS, THAT TRANQUIL STATE OF A SOUL ASSURED OF ITS SALVATION THROUGH CHRIST, AND SO FEARING NOTHING FROM GOD AND BEING CONTENT WITH ITS EARTHLY LOT OF WHATEVER SORT THAT IS, THAT PEACE] WHICH TRANSCENDS ALL UNDERSTANDING SHALL GARRISON AND MOUNT GUARD OVER YOUR HEARTS AND MINDS IN CHRIST JESUS.**
- **DANN WIRD DER FRIEDEN GOTTES, DER WEIT ÜBER ALLES VERSTEHEN HINAUSREICHT, ÜBER EUREN GEDANKEN WACHEN UND EUCH IN EUREM INNERSTEN BEWAHREN – EUCH, DIE IHR MIT JESUS CHRISTUS VERBUNDEN SEID.**

# BEHALTE DEN POSITIVEN FOCUS

- **FOR THE REST, BRETHREN, WHATEVER IS TRUE, WHATEVER IS WORTHY OF REVERENCE AND IS HONORABLE AND SEEMLY, WHATEVER IS JUST, WHATEVER IS PURE, WHATEVER IS LOVELY AND LOVABLE, WHATEVER IS KIND AND WINSOME AND GRACIOUS, IF THERE IS ANY VIRTUE AND EXCELLENCE, IF THERE IS ANYTHING WORTHY OF PRAISE, THINK ON AND WEIGH AND TAKE ACCOUNT OF THESE THINGS [FIX YOUR MINDS ON THEM].**
- **UND NOCH ETWAS, GESCHWISTER: RICHTET EURE GEDANKEN GANZ AUF DIE DINGE, DIE WAHR UND ACHTENSWERT, GERECHT, REIN UND UNANSTÖßIG SIND UND ALLGEMEINE ZUSTIMMUNG VERDIENEN; BESCHÄFTIGT EUCH MIT DEM, WAS VORBILDLICH IST UND ZU RECHT GELOBT WIRD.**

