



**INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG**  
der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten  
in Deutschland



# Ausgebrannt im Ehrenamt?

## 10 Impulse für Zufriedenheit im Ehrenamt

### 1. Ruhe:

Auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Ehrenamt brauchen regelmäßige Ruhepausen im Alltags- Rhythmus und im Ehrenamt. Wenn es viel zu tun gibt, empfiehlt Jesus Ruhe (Matthäus 11, 28 – 30) und das Gebet um zusätzliche Mitarbeiter (Matthäus 9, 38). Den eigenen Rhythmus von Engagement und Ruhe zu finden, das hält fit. Sich mit allen Möglichkeiten einbringen und konsequent abgrenzen zu können, das bewahrt Freude. Mich ganzheitlich wahrnehmen können und angemessen darauf reagieren können, das erhält das Wohlbefinden. Selbst auch einmal „Sabbatruhe“ zu erfahren, dass lässt Segen verspüren.

### 2. Schlaf:

Ein gesunder und ruhiger Schlaf stärkt unsere ganzheitlichen Kräfte. Regelmäßig zwischen 7 und 9 Stunden zu schlafen hält uns fit und gesund – und das ist gerade im Ehrenamt von großer Bedeutung. Ausreichend

Schlaf füllt die körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen „Reserven“ wieder auf. Ausreichend Schlaf fördert die Konzentration, das Urteils- und Unterscheidungsvermögen, erweitert den Blickwinkel und wirkt sich positiv auf die Entscheidungsfreudigkeit aus.

### 3. Bewegung:

Tägliche Bewegung an der frischen Luft baut Belastungen ab und fördert die geistlichen, geistigen, körperlichen, seelischen und sozialen Erholungskräfte und erhöht die Lebensqualität. Hier kannst du dir eine ordentliche Portion Glückshormone holen und Herz, Kreislauf, Lunge, Muskeln stärken. Entdecke die Bewegungsart, die dir gut tut.

### 4. Wasser:

Täglich 6 – 8 Gläser frisches Wasser oder Mineralwasser fördert die Gesundheit und beugt vielen Krankheiten vor. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen kann

durch Trinken von frischem Wasser vorgebeugt werden. Gewohnheitsmäßiges Trinken von Wasser bewirkt, was vielfach durch koffeinhaltige Getränke erreicht werden soll. Auch sonst tut Wasser gut: Wechselduschen, Güsse, Fußbäder, Schwimmen...

### 5. Ernährung:

Eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung aus Vollgetreide, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst und Nüssen ist ein wesentlicher Baustein ganzheitlichen Wohlbefindens. Dabei wirst du spüren, was deiner Gesundheit gut tut und dein Wohlbefinden stärkt. Viele Menschen tendieren zu einer ungesunden Ernährung, wenn sie sich im Stress fühlen. In diesen Situationen hat sich bewährt, Zucker und Koffein zu vermeiden und den Körper durch Zufuhr von Magnesium, Vitamin A, B und C bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Dies findest du in einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung.



## 6. Einstellungen:

Unsere Gedanken, Überzeugungen, Werte und Motive haben einen großen Einfluss auf unser ganzheitliches Wohlbefinden. Jesus beschreibt in der Bergpredigt die Denkmuster und Werte, die aller Menschlichkeit zu Grunde liegen und die in der goldenen Regel (Matthäus 7,12) ihre Zusammenfassung finden. Der Wert, den Jesus uns unabhängig von unserem Verhalten gibt, bewahrt uns vor Selbstzweifeln, Arroganz, Stolz und Kritik. Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung sind die Früchte, die der Geist Gottes wachsen lassen will (Galater 5, 22+23).

## 7. Gemeinschaft:

Ein soziales Netzwerk, indem wir angenommen, geliebt und wertgeschätzt werden fördert das ganzheitliche Wohlbefinden. In der eigenen Familie - oder als Single in der sozialen Bezugsgruppe - die Rolle auszufüllen, die zu uns passt und von den anderen respektiert wird, stärkt das Wohlbefinden. In die Ortsgemeinde auch außerhalb meines Ehrenamtes gut eingebunden zu sein ist ein guter Ausgleich. Zufriedenheit im Beruf oder im Haushalt sowie aktiv in die Gesellschaft eingebunden zu sein, stärkt die Lebensqualität.

## 8. Passung:

Wenn meine ehrenamtliche Mitarbeit zu meinen Persönlichkeitseigenschaften passt, meinen Gaben und Fähigkeiten entspricht, sich mit meinen Werten und Motiven deckt sowie meine gesundheitlichen und zeitlichen Möglichkeiten nicht überfordert, dann macht das Ehrenamt Freude. Werde ich durch Weiterbildungen gefördert, dann motiviert mich das. Bin ich in der Gemeinde mit meinem Frömmigkeitsstil, meinen Glaubensüberzeugungen und meinem Lebensstil akzeptiert, dann macht das „Ehrenamt“ Spaß. Begeistert mich das Leitbild meiner Gemeinde und kann ich durch meine ehrenamtliche Mitarbeit zu dessen Umsetzung beitragen, dann bin ich zur Mitarbeit motiviert.

## 9. Kommunikation:

Gemeinde ist Kommunikation. Im Ehrenamt dienen ist Kommunikation. Bin ich geübt, auf der Sachebene, der Beziehungsebene, der Selbstoffenbarungsebene und der Appellebene mich selbst und andere wahrzunehmen und dies verständlich zu kommunizieren, dann fühle ich mich wohl und andere wissen sich angenommen und wertgeschätzt. Gelingt es uns, Konflikte zu

benennen, sie fair und nachhaltig zu lösen, dann finden wir einen guten Weg zwischen verändern und bewahren.

## 10. Spiritualität:

Die Wurzeln meiner Kraft liegen in einer lebendigen Beziehungen zu Gott, Jesus und dem Heiligen Geist. Zu wissen wie ich in IHRE Nähe kommen kann, zu erleben, dass ich angenommen und geboren bin und mich IHRER Liebe zu überlassen – das macht glücklich. Aus dieser Gemeinschaft und aus dem Studium seines Wortes meinen Weg im privaten und beruflichen Leben sowie im ehrenamtlichen Dienst zu entdecken, das gibt Erfüllung und Überzeugungskraft. Eine lebendige Spiritualität findet ihren sichtbaren Ausdruck in einem körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefinden – oft auch unter den Einschränkungen der unvollkommenen Welt.

