EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 02.04.2014 floatend Uhr | Judith Cantu Flores Reimann

Kein Stress!

Heute Morgen bin ich schon wieder zur Bahn gerannt. Keine Zeit gehabt zum Frühstücken. Vorher noch im Buch die Prüfungsaufgaben durchgelesen – und am Nachmittag für die nächste Prüfung weiter gelernt. Heute Abend habe ich noch Badminton. Eigentlich freue ich mich darauf, doch die Zeit wird mir zum Lernen fehlen. Ich fühle mich gestresst und ausgepowert. Am liebsten würde ich jetzt einfach nur entspannen und nichts tun. Oder in den Urlaub fahren, das wär‘s! Doch bis dahin lebe ich von Tag zu Tag.

Meine Freundin erzählte neulich, dass sie sich sonntags einfach mal Zeit für sich nimmt und nichts tut. Sie trifft sich mit ihrer Familie oder mit ihren Freunden und macht nur das, was ihr Spaß macht.

"Aber wenn du Sonntags noch was tun würdest, hättest du doch unter der Woche mehr Zeit“, meinte ich und saß schon wieder in der Stressfalle.

Sie meinte: "Für mich ist der Sonntag dazu da, um Kraft zu tanken für die kommende Woche. Jeder braucht mal etwas Ruhe zwischen dem ganzen Stress.“

Ich glaube ich probier‘s nächsten Sonntag auch mal. Ich nehme mir Zeit für mich und entspanne einfach mal. Ich freue mich schon darauf. Gott sei Dank gibt es den Sonntag!