

DER GUIDE - 1 Stunde Beten

10 Min – Einstieg

- ❖ Finde einen Ort und eine Körperhaltung die für dich passen. Bitte Gott dir zu helfen auf ihn zu hören und dich in dieser Zeit zu leiten. Lade den hl. Geist zu dir ein.
- ❖ Danke Jesus, dass du alles vor ihn bringen kannst, was dich beschäftigt. (Z.B. „Danke Jesus, dass du dich um kümmerst“ oder „Danke, dass ich Person XY dir anvertrauen kann“ oder “Danke Jesus, dass ich dir nicht egal bist“...)

10 Min – Die Sinne schärfen

- ❖ Höre dir ein oder zwei deiner Lieblingslieder an und achte besonders auf die Texte. Was springt dir ins Auge? Was geht dir ins Herz? Schreibe die Zeilen auf, die dich besonders ansprechen und überlege dir warum das so ist.
- ❖ Setze deinen Körper ein. Bewege dich zur Musik, wenn du willst, um deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Du kannst tanzen, springen, die Arme heben oder still sitzenbleiben, was immer sich gut und stimmig anfühlt – niemand sieht zu!

10 Min – Gott sieht dich

- ❖ Wenn du dich im Spiegel anschaust, was denkst du dann über die Person, die du siehst? Welche Worte und Assoziationen kommen dir in den Sinn?
- ❖ Was denkst du, was Gott über die Person denkt, die du siehst - also über dich!
- ❖ Gott sagt zu dir: Du bist schön, nach meinem Bilde geschaffen. Du bist wundervoll gemacht. Du bist mein und ich liebe dich. Du bist von mir (Gott) geschaffen und ich habe gute Pläne für dich. Wenn du dich schwach fühlst, dann bist du stark, weil ich es bin. Du bist mein Kind. Ich bin immer bei dir und werde dich nie verlassen.
- ❖ Lass diese Aussagen auf dich wirken. Schreibe ggf. ein paar dieser Aussagen oder andere positive Zusagen Gottes über dich auf ein Post-it und klebe sie an den Spiegel. Sprich mit Gott über deine Gedanken und lass dich von seinen Gedanken für dich erfüllen.

10 Min – Eintauchen in Gottes Wort

- ❖ Lese einen Abschnitt aus der Bibel, z.B. einen Psalm wie [Psalm 138](#), [145](#) oder [46](#)
- ❖ Versuche ihn laut vorzulesen und ihn für dich persönlich werden zu lassen.
- ❖ Wähle eine Zeile oder ein Wort, das dich anspricht. Lass es auf dich wirken und einwirken. Sprich mit Gott darüber.
- ❖ Schreibe deinen Vers oder dein Wort auf – werde kreativ, male etwas dazu oder verziere den Vers entsprechend. Oder versuche, dein eigenes Gebet/Lied/Psalm zu schreiben oder einen Vers zu einem Lied hinzuzufügen.
- ❖ Lies dir eine Liste der verschiedenen Namen Gottes durch, z.B. [Namen Gottes.pdf](#). Markiere die Namen, die dir neu sind oder neu auffallen. Lies die dazugehörigen Schriftstellen und überlege dir, was dieser Name für dich konkret bedeuten könnte, z. B. Gott als dein Heiler, deine Zuflucht, dein Schild...

10 Min – Rückblick & Neuausrichtung

- ❖ Was ist dieses Jahr schon alles geschehen oder in letzter Zeit? Wie geht es dir damit? Rede mit Gott darüber. Was könnte er dir dazu als Antwort geben?
- ❖ Wenn du das Bedürfnis hast zu trauern/zu klagen, lies z.B. einen Klagepsalm wie [Psalm 86](#), [Psalm 88](#) – das sind kraftvolle, verzweifelte Gebete ... erlaube Gott, dadurch zu dir zu sprechen.
- ❖ Warte auf Gott – er begegnet dir in deinem Kummer, deiner Verletzung, deinem Zorn... Er sieht dich! Lasse dich durch die Worte von [Psalm 62,5-12](#) trösten.
- ❖ Gibt es etwas, dass zwischen dir und Gott steht? Etwas, dass du aus- oder ansprechen und bekennen solltest? Vielleicht hilft es dir, es aufzuschreiben. Bringe alles vor Gott, egal welche Gefühle und Gedanken es auch sind, bitte ihn um Vergebung und Neuausrichtung und erkenne an, dass er dir vergibt.
- ❖ Zerreiße deinen Zettel dann in kleine Stücke und wirf ihn weg oder zerknülle ihn, oder entsorge ihn auf andere Art und Weise.

10 Min – Eintauchen

- ❖ Mache dir Gottes Gegenwart in dir bewusst – du bist der Tempel des hl. Geistes! [1. Korinther 6:19-20](#)
 - ❖ [Epheser 6,10-18](#) erinnert uns daran, dass wir auch auf einem geistlichen Schlachtfeld stehen, wenn wir beten. Bitte Gott um seinen Schutz für dich, deine Familie und deine Freunde.
 - ❖ Öl gilt als Symbol des Geistes Gottes – wenn du möchtest, kannst du dir ein paar Tropfen Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl, etc.) auf Hände und/oder Stirn tropfen, als Ausdruck des Heiligen Geistes, der auf dir und in dir ruht. (Lies z.B. [Psalm 133](#), in dem das Öl als Bild für die Salbung Aarons durch Gott dargestellt wird.)
 - ❖ Bitte Gott, alle Stellen, die Heilung brauchen, zu berühren und zu heilen. Lege deine Hände auf diese Stellen und bete für seinen Frieden, der alle Vernunft übersteigt.
 - ❖ Bitte Gott, dir die Augen zu öffnen, um andere so zu sehen, wie er es tut. Bitte ihn dir die Ohren zu öffnen, um seine Stimme zu hören. Bitte ihn, dir die Hände zu öffnen, um andere zu segnen... usw.
 - ❖ Frage Gott, wie du deinen Körper, deine Stimme und deinen Geist einsetzen kannst, um ihm zu dienen und andere zu segnen.
- 