





*5 Wochen  
5 Tage  
5 Minuten*

## **WILLKOMMEN ZU «SOUL FITNESS»**

Wie kann ich **stark durch meine Schwächen** kommen und stark durch meine Schwächen werden? Diesen Fragen gehen wir in Soul Fitness 2024 nach.

## **WIE DU DABEI SEIN KANNST**

- Versuch 5 Wochen am Stück, an je fünf Tagen, 5 Minuten pro Tag deinen Fokus auf Gott zu richten
- Ideen dazu findest du auf dem Büchertisch im Connect hier im Booklet oder auf [www.connectchurch.ch/churchlife](http://www.connectchurch.ch/churchlife)
- Hör dir die Messages an: 28.1 / 4.2 / 11.2 / 18.2 / 25.2

# **INHALTSVERZEICHNIS**

---

<b>Einführung</b>	<b>2</b>
<b>ANDACHTSVORLAGE</b>	<b>4</b>
<b>Stiftshüttengebet</b>	<b>5</b>
<b>Triangelgebet</b>	<b>7</b>
<b>Waffenrüstungsgebet</b>	<b>9</b>
<b>Unser Vater</b>	<b>11</b>
<b>Die vierfache Schnur (Bibel)</b>	<b>13</b>
<b>Liturgisches Gebet</b>	<b>15</b>
<b>FUNDGRUBE</b>	<b>17</b>
<b>Bibelverse zum Ankommen</b>	<b>18</b>
<b>Bibel Lesepläne</b>	<b>19</b>
<b>Liturgische Gebet</b>	<b>20</b>
<b>Gottes Namen</b>	<b>23</b>

# ANDACHTSVORLAGE

---

## ANKOMMEN

- Zünde z.B. eine Kerze oder atme 2-3 tief durch und mach dir bewusst, dass Gott bereits da ist

## BIBEL

- Lies z.B. den Tagesvers, oder in deinem Leseplan
- Frage Gott, was er dir sagen möchte

## BETEN

- Bete frei in deinem Anliegen, verwende eine Gebetsidee auf den folgenden Seiten oder vielleicht hast du eine Andachts-hilfe, welche dir hilft

## AUSKLINGEN

- Danke Gott für die Zeit mit ihm
- Bitte ihn, dich für den kommenden Tag und Zeit zu segnen



## **1) VORHANG**

- Willkommen im Vorhof
- Danke Gott, dass du Zugang zu ihm hast
- Danke für Segen in deinem Leben & sag Gott, was du an ihm schätzt

*Psalm 100,4*



## **3) WASCHBECKEN**

- Das Waschbecken ist eine Chance, sich zu reinigen & die inneren Motive zu prüfen:
- Herz & Gedanken, deine Zunge, deine Augen, deine Ohren, deine Hände, deine Füße
- 



## **5) LEUCHTER**

- Wie der Leuchter immer neues Öl braucht, brauchen wir jeden Tag die Kraft des Heiligen Geistes
- 

## **6) RÄUCHERALTAR**

- Unsere Fürbitte steigt auf zu Gott, wie der Weihrauch im Tempel
- Bitte Gott für: Familie, Freunde, Kirche, Welt um dich & persönliche Anliegen
- Weihrauch ist auch ein Symbol für Anbetung: Bete ihn an für wer er ist und was er tut

*Offenbarung 8, 4*

## **7) ALLERHEILIGSTES**

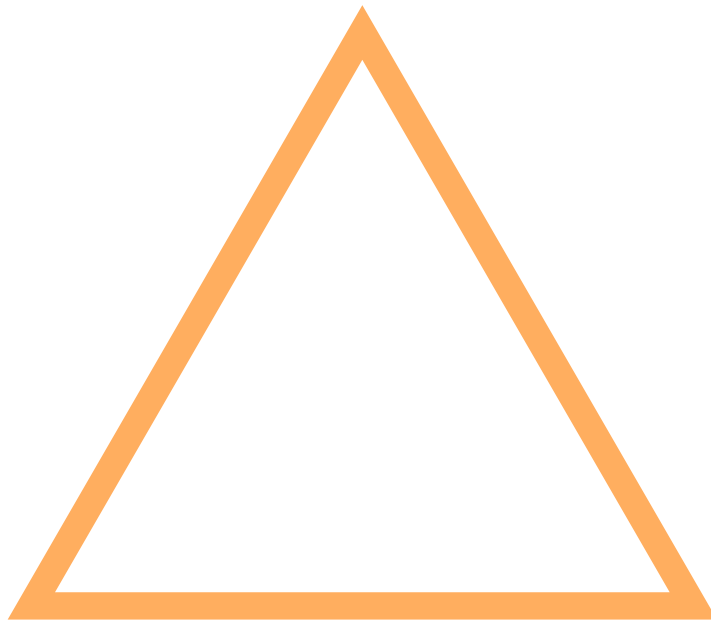
- Wir haben Zugang in Gottes Nähe, durch Jesus, der sich für uns hingegeben hat
- Wir selber sind ein Tempel des Heiligen Geistes
- Wir dürfen Gottes Gegenwart genießen, ihm dafür danken und still bei ihm verweilen

*Hebräer 4, 16*

# METHODE 2

# TRIANGELGEBET

**NACH OBEN**  
AUF GOTT SEHEN



**NACH AUSSEN**  
FÜR DIE WELT

**NACH INNEN**  
FÜR MEIN  
GEISTLICHES LEBEN

## NACH OBEN

- **Danke Gott**

Für Schöpfung & Natur, Dach über Kopf, Luft zum Atmen, Familie, Essen, Talente, für Jesus, ... wofür du dankbar bist.

- **Lobe Gott mit**

*Seinen Namen und seinem Wesen:* Allmächtiger, Mein Hirte, Mein Versorger, Mein Licht, König, Meine Stärke, ...

*Namen Gottes & vorformulierte Gebete:* du findest einige in der Fundgrube

*mit Worshipsongs:*

---

## NACH INNEN

### Prüfe dein Leben

- *Mit den 10 Geboten...*
- *Mit dem Doppelgebot der Liebe.* Habe ich Gott von ganzem Herzen, mit aller Kraft und Verstand geliebt und meinen Nächsten wie mich selbst?
- *Mit einem formulierten Sündenbekenntnis* - siehe Fundgrube
- *Mit dem Motivkreis:* Prüfe von innen nach aussen...





*«Nun noch ein Letztes: Lasst euch vom Herrn Kraft geben, lasst euch stärken durch seine gewaltige Macht! Legt die Rüstung an, die Gott für euch bereithält ...» Eph 6, 10 – 11a*

## **GURT DER WAHRHEIT**

- Bete Gott an mit seinen Wahrheiten: Er ist der wahre Gott. Wahrhaftig. Gut. Treu.
- Hast du Lügen in deinem Leben? Ersetze diese mit Gottes Wahrheiten
- Mache dir bewusst, wer du in Gott bist: Angenommen, geliebt, befreit, gerettet

## **PANZER DER GERECHTIGKEIT**

- Wo kann ich Busse tun über etwas? Wem soll ich noch vergeben?
- Stelle Wächter über Augen, Mund und Ohren
- Danke Gott, dass er dir gerne vergibt und deine Gerechtigkeit ist

## **SCHILD VOM GLAUBEN**

- Bete für Leute, denen du es versprochen hast. Bete für Familie, persönliche Anliegen, Kirche, ...
- Erinnerung dich, dass du an einen grossen Gott glauben darfst

## **SCHWERT VON GOTTES WORT**

- Bitte Gott, dir sein Wort zu erklären
- Entscheide dich, auf Gottes Versprechen zu vertrauen
- Idee: Lies gerade etwas in der Bibel

## **SCHLUSS: CHRISTUS ANZIEHEN**

- Mach dir bewusst, dass du Christus angezogen hast und dass er mit dir kommt! Letztendlich ziehen wir ihn an: seine Wahrheit und Gerechtigkeit, seine Rettung. Wir stehen auf seinem

## «UNSER VATER IM HIMMEL»

- **Danke bist du ein guter Vater.** Ich bin Teil deiner Familie. Geliebt, angenommen. Danke bist du da und darf ich zu dir kommen!

## «DEIN NAME WERDE GEHEILIGT»

- **Gott du regierst und bist mächtig.** (Jahwe Zebaoth) Ich bete dich an, verehere dich. Du bist mächtig & wunderschön.
- **Gott du bist mein Hirte.** (Jahwe Roi) Danke, dass du mich durch den ganzen Tag begleitest.
- **Gott ist gegenwärtig** (Jahwe Schama) Danke für deine Gegenwart.
- **Gott, der Herr, ist mein Arzt** (Jahwe Rapha) – Danke für meine Gesundheit. Danke für deine Wirken an Seele & Leib.

## «DEIN REICH KOMME»

- **Dein Reich wachse in mir** – Verändere mich. Mach mir  
e 7 Tm[«1ETEM 7. E2.1 III. N TEM.4 e i6. 77.8 1.1 H 10.5 . O4 M1.4

## METHODE 4

# UNSER VATER

### «UNSER TÄGLICHES BROT, GIB UNS HEUTE»

- **Danke und Bitte für Versorgung.** Lass das Werk meiner Hände gelingen. Schenk deinen Segen und Bewahrung über meiner Firma, Familie, Gesundheit.
- **Danke für meine Finanzen.** Hilf mir, mein Geld so zu verwalten, wie es dich ehrt. Hilf mir grosszügig zu sein und dir zu geben, was dir gebührt.
- **Danke für dein Wort,** das mich täglich stärkt.

### «UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD, WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGEN»

- **Vergib mir meine Schuld** in Gedanken, Taten & Worten. Reinige mich mit deinem Blut.
- **Schenke uns als Kirche und Land Sündenerkenntnis.**

## **1) ANKOMMEN**

## **2) BIBELLESEN**

Tipp: Starte hier doch einen selbstständigen, fortlaufenden Bibelleseplan. So weißt du immer, was du lesen kannst! Tipps dazu findest du in der Fundgrube.

Natürlich kannst du auch wieder den Vers des Tages für diese Methode verwenden (siehe folgende Seiten).

## **3) BIBEL-MEDITATION**

Picke dir einige Stellen oder Verse aus dem gelesenen Bibelabschnitt raus, die dich speziell angesprochen haben und meditiere über ihnen. Schreib dir die Gedanken dazu allenfalls auf. Dabei hilft dir die

### **VIERFACHE SCHNUR (Martin Luther)**

**1. LEHRE.** Was lerne ich hier über Gott? Gibt es eine Lehre?

**2. DANK.**

---

# **BEISPIEL FÜR DIE** **VIERFACHE SCHNUR**

*«Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts  
mangeln.»*

*Psalm 23, 1*

## **1. FADEN: LEHRE**

- Gott ist ein Hirte, er ist gut, er sieht zu uns. Er ist stark. Er kümmert sich um uns. Ich bin sein Schaf. Gott beschützt vor Feinden. Gott will mir nahe kommen, ...
- das heisst aber auch, dass Gott sagt wo es durchgehen soll

## **2. FADEN: DANK**

- Danke Gott, dass du ein guter Hirte bist und nicht z.B. ein Wolf oder schlechter Chef.
- Danke, dass du zu mir schaust und mich versorgst.
- danke, dass du in Jesus Mensch wurdest und sogar dein Leben als guter Hirte für mich gegeben hast.

## **3. FADEN: BUSSE**

- oft vertraue ich nicht darauf, dass du mich versorgst wie ein

## **1) ANKOMMEN**

### **Kleiner Lobpreis des Dreieinigen Gottes**

«Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.»

## **2) BIBELLESEN**

Du kannst z.B. diesen Psalm beten.

*„Kommt, lasst uns dem HERRN zujubeln, ihm laut unsere Freude zeigen, dem Fels, bei dem wir Rettung finden. 2 Lasst uns voll Dank vor ihm treten, mit Liedern ihm unsere Freude zeigen.*

*3 Denn der HERR ist ein großer Gott und ein großer König über alle Götter. 4 Die tiefsten Abgründe der Erde – er hält sie in seiner Hand, und die Gipfel der Berge – auch sie gehören ihm.*

*5 Ihm gehört das Meer, er hat es ja geschaffen, und auch das Festland haben seine Hände gebildet.*

### **3) GEBET**

Ich glaube an Gott,  
den Vater, den Allmächtigen,  
den Schöpfer des Himmels und der Erde.

Und an Jesus Christus,  
seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn,  
empfangen durch den Heiligen Geist,  
geboren von der Jungfrau Maria,  
gelitten unter Pontius Pilatus,  
gekreuzigt, gestorben und begraben,  
hinabgestiegen in das Reich des Todes,  
am dritten Tage auferstanden von den Toten,  
aufgefahren in den Himmel;  
er sitzt zur Rechten Gottes,  
des allmächtigen Vaters;  
von dort wird er kommen,  
zu richten die Lebenden und die Toten.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
die heilige allgemeine Kirche,  
Gemeinschaft der Heiligen,  
Vergebung der Sünden,  
Auferstehung der Toten  
und das ewige Leben.  
Amen.

---



# FUNDGRUBE



**VERSE ZUM STARTEN (ANKOMMEN/BLEIBEN)**

«Ich habe den HERRN stets vor Augen. Weil er mir zur Seite steht, werde ich nicht zu Fall kommen.»

*Psalm 16, 8*

«Um eines habe ich den HERRN gebeten; das ist alles, was ich will: Solange ich lebe, möchte ich im Haus des HERRN bleiben. Dort will ich erfahren, wie freundlich der HERR ist, und still nachdenken in seinem Tempel.»

*Psalm 27, 4*

«Verbirg dich darum nicht vor mir, stoße mich nicht im Zorn zurück! Ich diene dir, und du hast mir bisher immer geholfen. Gib mich nicht auf, verlass mich nicht, du mein Gott und mein Retter! Selbst wenn Vater und Mutter mich verstoßen, nimmst du, HERR, mich dennoch auf.»

*Psalm 27, 9-10*

## BIBEL LESEN & GEBET

Beten ist antworten auf ein Gespräch, das Gott bereits begonnen hat! Damit wir auf Gott hören können ist es wichtig, immer wieder die Bibel, sein Wort, zu lesen! Doch was sollen wir lesen?

Manchmal fehlt ein klarer Plan, was ich gerade am Lesen bin. Ein Leseplan kann dir dabei helfen. Idealerweise wechselst du dabei etwas ab zwischen Altem und Neuem Testament und/oder einem Psalm. Aber ein Leseplan, bzw. ein Buchzeichen hilft dir, damit du weißt, wo du lesen willst.

## LESEPLÄNE

### **1. Bekannter Bibelleseplan von Murray M'Cheney**

Im englischen Sprachraum verbreitete sich der Bibelleseplan

---

---

**GLORIA**

Ehre sei Gott in der Höhe  
und Friede auf Erden den Menschen seiner Gnade.  
Wir loben dich,  
wir preisen dich,  
wir beten dich an,  
wir rühmen dich und danken dir,  
denn groß ist deine Herrlichkeit.  
Herr und Gott, König des Himmels,  
Gott und Vater, Herrscher über das All.  
Herr, eingeborener Sohn, Jesus Christus.  
Herr und Gott, Lamm Gottes, Sohn des Vaters,  
du nimmst hinweg die Sünde der Welt:  
erbarme dich unser; du nimmst hinweg  
die Sünde der Welt: nimm an unser Gebet;  
du sitzt zur Rechten des Vaters:  
erbarme dich unser.  
Denn du allein bist der Heilige,  
du allein der Herr,  
du allein der Höchste: Jesus Christus  
mit dem Heiligen Geist,  
zur Ehre Gottes des Vaters. Amen.

CREDO

Wir glauben an den einen Gott,  
den Vater,  
den Allmächtigen,  
der alles geschaffen hat,  
Himmel und Erde,  
die sichtbare und die unsichtbare Welt.

Und an den einen Herrn Jesus Christus,  
Gottes eingeborenen Sohn,  
aus dem Vater geboren vor aller Zeit:  
Gott von Gott,  
Licht vom Licht,  
wahrer Gott vom wahren Gott,  
gezeugt, nicht geschaffen,  
eines Wesens mit dem Vater;  
durch ihn ist alles geschaffen.

Für uns Menschen und zu unserm Heil ist er vom  
Himmel gekommen, hat Fleisch angenommen  
durch den Heiligen Geist von der Jungfrau Maria  
und ist Mensch geworden.

Er wurde für uns gekreuzigt unter Pontius Pilatus,  
hat gelitten und ist begraben worden,  
ist am dritten Tage auferstanden nach der Schrift  
und aufgefahren in den Himmel.

**BEICHTBEKENNTNIS (AGNUS DEI)**

Barmherziger Gott,  
wir bekennen, dass wir in Sünde gefangen sind und  
uns nicht selbst befreien können.

Wir haben gegen dich gesündigt in Gedanken, Worten  
und Werken durch das, was wir getan, und durch das,  
was wir unterlassen haben.

Wir haben dich nicht von ganzem Herzen geliebt, wir  
haben unsern Nächsten nicht geliebt wie uns selbst. Um  
deines Sohnes Jesu Christi willen erbarme dich unser.  
Vergib uns, erneuere uns und leite uns, dass wir Freude  
haben an deinem Willen und auf deinen Wegen gehen  
zur Ehre deines heiligen Namens. Amen

## **GOTT VATER**

- **Jahwe Zebaoth** – Herr der Heerscharen (Psalm 24, 10)
- **Jahwe Schama** – Gott ist gegenwärtig (Hesekiel 48, 35)
- **Jahwe Zidkenu** – Gott meine Gerechtigkeit (Jeremia 33, 16)
- **Jahwe Roi** – Der Herr ist mein Hirte (Psalm 23, 1)
- **Jahwe Nissi** – Der Herr ist mein Banner (2. Mose 17, 15)
- **Jahwe Rapha** – Der Herr ist mein Arzt (2. Mose 15, 26)
- **Jahwe Jireh** – Der Herr, der mich versorgt (1. Mose 22,14)
- **Jahwe Shalom** – Der Herr, mein Friede (Richter 6,23–24a)
- **Jahwe Ori** – Der Herr ist mein Licht (Psalm 27, 1)
- **El Shaddai** – Gott der Allmächtige (1. Mose 17,1–2)
- **Adonai** – Mein Herr, mein König (5. Mose 10,14)
- **Abba Vater** – Gott ist ein guter Vater (Römer 8, 15)
- **Gott ist Liebe** (1. Johannes 4, 16)
- **Gott mein Schutz & Schild**

# FUNDGRUBE

# GOTTES NAMEN

## GOTT SOHN

- **Immanuel** – Gott ist mit mir (Jesaja 7, 14)
- **Der gute Hirte** (Psalm 23, Johannes 10, 11)
- **Alpha & Omega** – Anfang und Ende, das Ziel (Offenb. 1, 8)
- **Brot** (Johannes 6, 35)
- **Licht** (Johannes 8, 12)
- **Wahrheit, Leben, Weg** (Johannes 14, 6)
- **Tür** (Johannes 10, 9)
- **Weinstock** (Johannes 15, 1)
- **Auferstehung & Leben** (Johannes 11, 25)
- **Richter** (Matthäus 25, 31-32),
- **starker Heiland** (Zefanja 3, 17)
- **Höchster** (1. Chronik 29, 11)
- **Ratgeber** (Jesaja 25, 1),
- **Friedefürst** (Jesaja 9, 5)
- **Freund** (Johannes 15, 14)
- •