

# SPIRITUAL FITNESS

*Inspirationen zum Gebet*



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>3</b>
<b>STIFTSHÜTTENGEBET</b>	<b>6</b>
<b>TAG 1 - 5</b>	<b>7</b>
<b>TRIANGELGEBET</b>	<b>12</b>
<b>TAG 6 - 10</b>	<b>14</b>
<b>WAFFENRÜSTUNGSGEBET</b>	<b>19</b>
<b>TAG 11 - 15</b>	<b>21</b>
<b>UNSER VATER</b>	<b>26</b>
<b>TAG 16 - 20</b>	<b>28</b>
<b>DIE VIERFACHE SCHNUR (BIBEL)</b>	<b>33</b>
<b>TAG 21 - 25</b>	<b>35</b>
<b>LITURGISCHES GEBET</b>	<b>40</b>
<b>TAG 26 - 30</b>	<b>42</b>
<b>FUNDGRUBE</b>	<b>47</b>
<b>ANBETUNG - Namen Gottes</b>	<b>48</b>
<b>ANBETUNG - Bibelverse</b>	<b>50</b>
<b>ANBETUNG - Alte Gebete</b>	<b>52</b>
<b>BUSSE - Gottes Gebote</b>	<b>54</b>
<b>BUSSE - Whitfields Selfcheck</b>	<b>55</b>
<b>BUSSE - Schuldbekennntnis</b>	<b>57</b>
<b>BIBEL BETEN - Lesepläne</b>	<b>58</b>
<b>BIBEL BETEN - Psalmen</b>	<b>60</b>

# EINFÜHRUNG

## WILLKOMMEN ZU «SPIRITUAL FITNESS» - INSPIRATIONEN ZUM GEBET

30 Tage wollen wir zusammen unsere geistlichen Muskeln trainieren und verschiedene Ideen und Zugänge zum Beten kennen lernen. Das soll dir Freude bereiten, Gott nahe zu kommen und Zeit mit ihm zu verbringen. Dafür brauchen wir:

### EINE MOTIVATION

Beten bewegt Gottes Arm, verändert unsere Prioritäten und das, was wir im Kopf wissen, wird geglaubte Wahrheit im Herzen. Gebet ist der Schlüssel zu so vielem, das Gott uns schenken möchte!

### EIN (ZEIT) PLAN

Überlege dir, allenfalls mit einem Trainingspartner:

- Wie oft und wann du in der Woche beten willst
- Wie lange du dir Zeit dafür nehmen kannst
- Wo du beten willst

### EIN INHALT

Wir haben dir Ideen für deine Zeiten mit Gott bereit:

- Sechs Zugänge, mit denen du beten kannst
- Fünfmal in der Woche eine Tagesandacht
- Eine Fundgrube mit weiteren Ideen
- Zu jeder Methode findest du ein Erklärungsvideo (siehe QR Code unten oder [Link hier](#))



# AUFBAU UND TIPPS

## ABLAUF DER TAGESANDACHTEN

Die täglichen Zeiten mit Gott sind wie folgt aufgebaut:

- **Ankommen**
- **Bibellesen** (Tagesvers oder deine eigene Lektüre)
- **Meditation** (Bibeltext vertiefen/zu Gott beten)
- **Gebet**
- **Ausklingen**

## BIBELLESEN

- Für das Bibellesen haben wir dir jeden Tag einen Vers ausgewählt, den du studieren kannst.
- Das Ziel dabei ist, dass wir mit dem Wort Gottes beginnen.
- Alternativ kannst du auch einem eigenen Leseplan entlanggehen (z.B. ein Psalm / Kapitel pro Tag). Der Vorteil daran ist, dass du dies auch später gut weiterführen kannst.
- Ideen zu Leseplänen findest du in der Fundgrube.

## GENERELLES

- Die Zugänge nehmen dich durch verschiedene Punkte hindurch. Fühl dich frei, solange zu verweilen wie du möchtest.
- Damit du etwas reinkommst wird empfohlen etwa 20 Minuten Zeit pro Tag zu reservieren. Das kannst du natürlich für dich ausprobieren und nach unten oder oben korrigieren.
- Und zum Schluss: Schalte dein Handy auf Flugmodus:-)!

## ARE YOU READY?!

Dann auf ins Abenteuer & viel Freude beim Beten!





### 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*



### 2) BRANDOPFER ALTAR

- Danke Gott für all das, was Jesus am Kreuz für dich erworben hat:
- Da ist keine Verurteilung mehr für die, die in Christus sind (Röm 8,1)
- Er ist dein Befreier, Heiler und Retter. Der Sieger, Versorger und mehr. Der echte Priester.

*Hebräer 10, 12*



### 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
- Bekenne Gott deine Sünden und prüfe die Motive deiner Taten und Gebete

*Psalm 139, 23-24*



### 4) DIE BROTE

- Die Schaubrote stehen für geistliche Nahrung
- Danke Gott für sein Wort, die Bibel
- Jesus sagt, er ist das Wort. Er stillt unseren Hunger und macht uns satt. «Jesus lass mich heute satt sein an dir».

*Johannes 6, 35*



### 5) LEUCHTER

- Wie der Leuchter immer neues Öl braucht, brauchen wir jeden Tag die Kraft des Heiligen Geistes
- Danke Gott für sein Licht, das nie erlischt und bitte ihn, dich neu mit seinem Geist zu stärken
- Bitte ihn um seine Gaben und dass er in dir seine Früchte hervorbringt

*Galater 5, 22*



### 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*

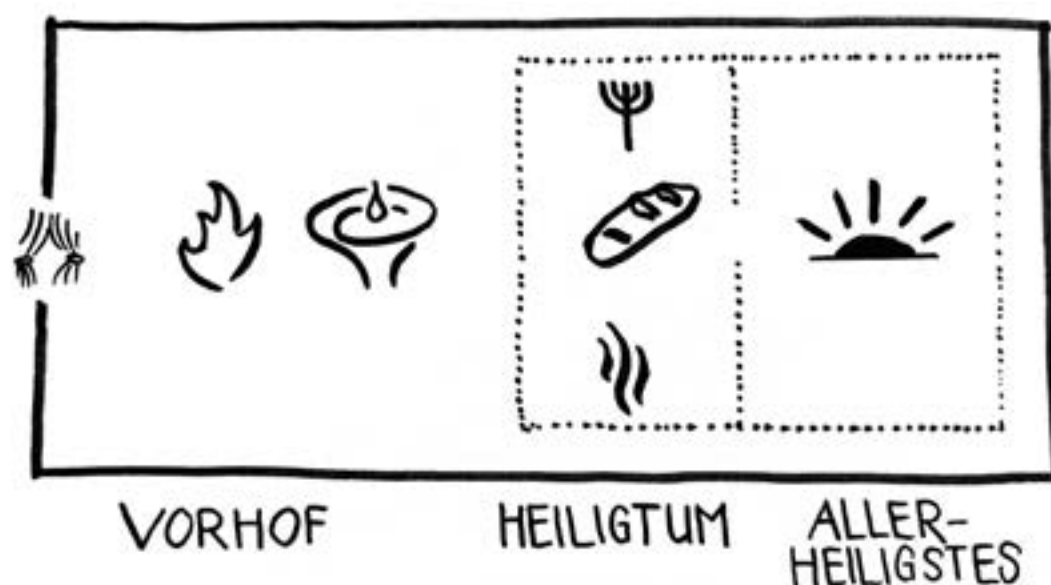


### 7) ALLERHEILIGSTES

- 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*

### ÜBERSICHT STIFTSHÜTTE





## TAG 1

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, wird viel Frucht bringen. Denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun. Wer nicht in mir bleibt, wird fortgeworfen wie eine nutzlose Rebe und verdorrt. Solche Reben werden auf einen Haufen geworfen und verbrannt. Doch wenn ihr mit mir verbunden bleibt und meine Worte in euch bleiben, könnt ihr bitten, um was ihr wollt, und es wird euch gewährt werden!»*

*Johannes 15, 5-7*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Stiftshütte», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 2

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Ich nenne euch nicht mehr Diener, weil ein Herr seine Diener nicht ins Vertrauen zieht. Ihr seid jetzt meine Freunde, denn ich habe euch alles gesagt, was ich von meinem Vater gehört habe. Nicht ihr habt mich erwählt, ich habe euch erwählt. Ich habe euch dazu berufen, hinzugehen und Frucht zu tragen, die Bestand hat, damit der Vater euch gibt, um was immer ihr ihn in meinem Namen bittet.»*

*Johannes 16, 15-16*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Stiftshütte», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*



## TAG 3

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.»*

*Philipper 4, 6-7*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Stiftshütte», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 4

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Ich sage euch: Was ihr den Vater in meinem Namen bitten werdet, das wird er euch geben. Bis jetzt habt ihr noch um nichts in meinem Namen gebeten. Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist.»*

*Johannes 16, 23-24*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Stiftshütte», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 5

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Freu dich am Herrn, und er wird dir geben, was dein Herz wünscht.»*

*Psalm 37, 4*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

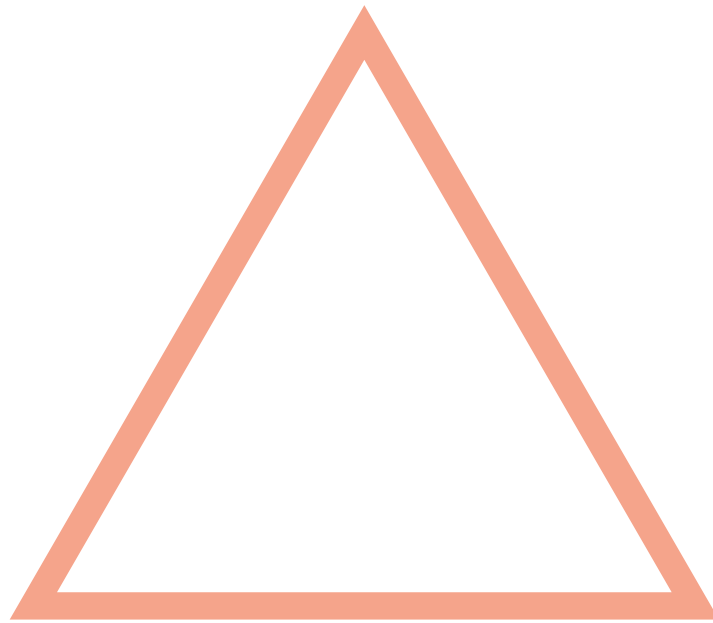
**GEBET**

*Bete mit der Methode «Stiftshütte», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

**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, ...

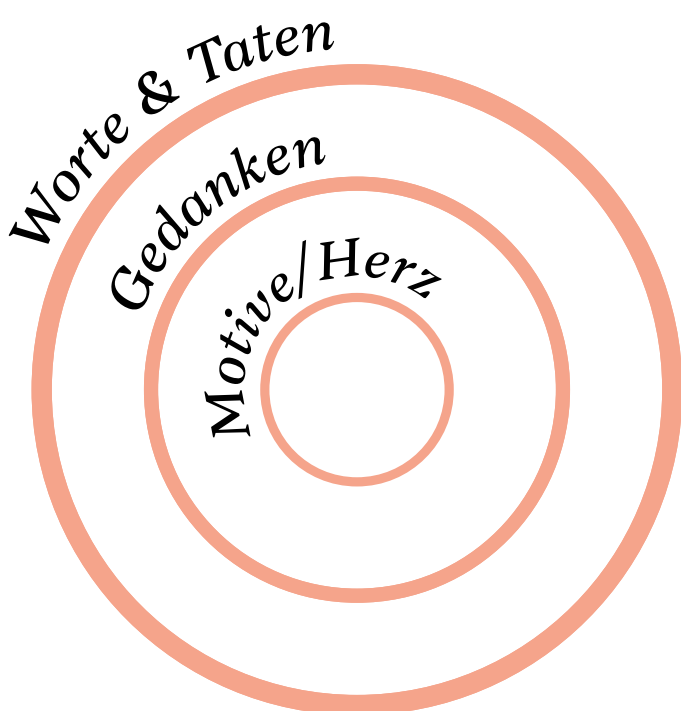
*Bibelversen & vorformulierte Gebete:* du findest einige in der Fundgrube

*mit Worshipsongs:* Die aktuellen Connect Worshipsongs findest du auf Youtube [in einer Playlist](#)

### NACH INNEN

#### Prüfe dein Leben

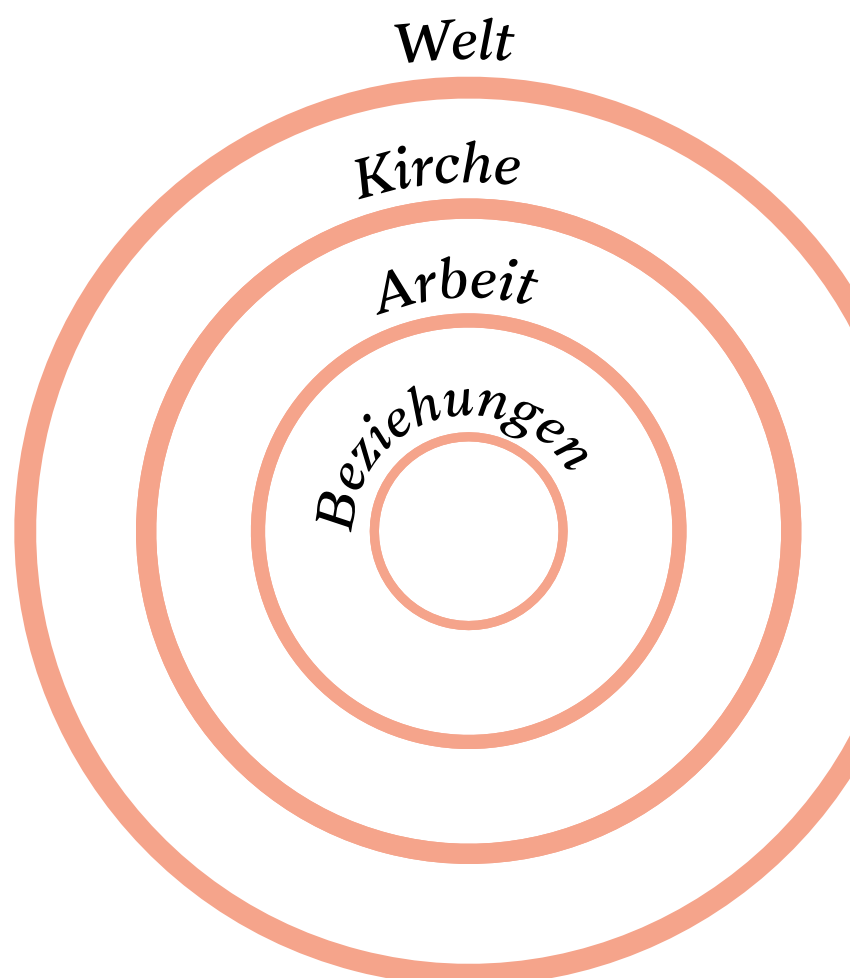
- *Mit den 10 Geboten oder dem Selfcheck von Whitfield* - beides findest du in der Fundgrube
- *Mit dem Doppelgebot der Liebe*. Habe ich Gott von ganzem Herzen, mit aller Kraft und Verstand geliebt und meinen Nächsten wie mich selbst?
- *Mit einem formulierten Sündenbekenntnis* - siehe Fundgrube
- *Mit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



«Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde[14], und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!»  
Psalm 139, 23-24

### NACH AUSSEN

- Bring deine Anliegen und Fürbitte vor Gott. Gebet verändert und bewegt vieles!
- «Worum ihr dann in meinem Namen bitten werdet, das werde ich tun, damit durch den Sohn die Herrlichkeit des Vaters sichtbar wird.»  
Joh 14, 13



## TAG 6

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Ich bin überzeugt: Nichts kann uns von seiner Liebe trennen. Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder unsere Ängste in der Gegenwart noch unsere Sorgen um die Zukunft, ja nicht einmal die Mächte der Hölle können uns von der Liebe Gottes trennen. Und wären wir hoch über dem Himmel oder befänden uns in den tiefsten Tiefen des Ozeans, nichts und niemand in der ganzen Schöpfung kann uns von der Liebe Gottes trennen, die in Christus Jesus, unserem Herrn, erschienen ist.»*

*Römer 8,38-39*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*



TAG 7

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Wenn wir untreu sind, bleibt er treu, denn er kann sich selbst nicht verleugnen.»*

*2. Timotheus 2,13*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 8

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*Denn Gott hat gesagt: »Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen.«*

*Hebräer 13,5*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 9

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Wie kostbar sind deine Gedanken über mich, Gott! Es sind unendlich viele. Wollte ich sie zählen, so sind sie zahlreicher als der Sand!»*

*Psalm 139, 17-18*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 10

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Wenn ihr, die ihr Sünder seid, wisst, wie man seinen Kindern Gutes tut, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen, die ihn darum bitten, Gutes tun.»*

*Matthäus 7, 11*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

«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



## HELM DER RETTUNG

- Lade den Heiligen Geist ein und bitte ihn, heute in deinem Leben zu regieren
- Stelle deine Gedanken unter seine Leitung
- Danke Jesus, dass du durch ihn gerettet bist!



## SCHUHE DER BEREITSCHAFT

- Bete namentlich für Nachbarn, Freunde. Dass sie Jesus kennen lernen. Erwähne sie vor Gottes Thron
- Bitte um Gelegenheit, dass Gott dich heute brauchen kann



## **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 Fundament und er ist unser Schild.

*«Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft worden seid, habt ein neues Gewand angezogen – Christus selbst.» Galater 3, 27*



TAG 11

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.»*

*Matthäus 6,9-13*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Waffenrüstung», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 12

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Und ich bete, dass ... ihr in der Liebe Gottes fest verwurzelt und gegründet seid. So könnt ihr mit allen Gläubigen ihr ganzes Ausmass erfassen, die Breite, Länge, Höhe und Tiefe. Und ihr könnt auch die Liebe erkennen, die Christus zu uns hat; eine Liebe, die grösser ist, als ihr je begreifen werdet.»*

*Epheser 3,17-19*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Waffenrüstung», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 13

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Sie sollen dem Herrn für seine Gnade danken und für die Wunder, die er an ihnen getan hat.»*

*Psalm 107,15*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Waffenrüstung», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 14

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Und wir wissen, dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum Guten führt.»*

*Römer 8,28*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Waffenrüstung», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 15

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Weil ihr Gottes reiche Barmherzigkeit erfahren habt, fordere ich euch auf, liebe Brüder und Schwestern, euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung zu stellen. Seid ein lebendiges Opfer, das Gott dargebracht wird und ihm gefällt. Ihm auf diese Weise zu dienen ist der wahre Gottesdienst und die angemessene Antwort auf seine Liebe.»*

*Römer 12,1*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Waffenrüstung», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## «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 bewusst, dass du in mir lebst und wer ich in Jesus bin. Lass mich ganz für dich leben.
- **Dein Reich wachse in meiner Familie** – Ich bete, dass sie dir ähnlicher werden und dich mehr und mehr erkennen.
- **Dein Reich wachse in meiner Kirche** – Ich bete für Leiter, Kleingruppen, Projekte, für Aufbruch.
- **Dein Reich wachse in der Welt** – ich bete für Mission, unterdrückte Christen und Gerechtigkeit.

## «DEIN WILLE GESCHEHE, WIE IM HIMMEL, SO AUF ERDEN»

- **Dein Wille geschehe in mir und meinem Umfeld** – Ich bete für konkrete Anliegen. Ich bete, dass heute Gottes Geist in mir regiert und ich Gottes Willen tun darf.
- **Dein Evangelium soll verbreitet werden** – Ziehe meine Freunde & Nachbarn zu dir. Öffne uns Türen, um von dir zu erzählen. Gib uns Mut.
- **Dein Wille geschehe in dieser Welt** – Gib unserer Regierung und allen, die in Führungspositionen sind, Weisheit.



## «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.** Schenke Umkehr und den Geist der Liebe und Vergebung.
- Ich **vergebe Menschen,** die an mir schuldig geworden sind.

## «UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG, SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN»

- **Herr, mach mich zu einem Überwinder,** danke, dass du in mir lebst und mich befreist. Lass mich ein Überwinder sein!
- **Herr, mach mich zu einem Menschen nach Deinem Herzen:** Der Demut, Liebe, Freude, Geduld, des Glaubens, ...
- Danke, dass du mich **vor falschen Einflüssen und dem Bösen beschützt** und mich erlöst. Ich stelle mein Leben unter deinen Schutz!

## «DENN DEIN IST DAS REICH UND DIE KRAFT UND DIE HERRLICHKEIT, IN EWIGKEIT.»

- Du hast alles im Griff und ich darf mich dir ganz anvertrauen. Ich proklamiere deinen Sieg und deine Grösse.
- Danke, darf ich den ganzen Tag mit dir verbunden bleiben.

**AMEN.**

## TAG 16

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.»*

*Matthäus 6,9-13*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Triangelgebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 17

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Doch wenn wir ihm unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns vergibt und uns von allem Bösen reinigt.»*

*1. Johannes 1,9*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Unser Vater», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 18

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Glücklich ist der, dessen Sünde vergeben ist und dessen Schuld zugedeckt ist. Glücklich ist der, dem der Herr die Sünden nicht anrechnet und der ein vorbildliches Leben führt! Als ich mich weigerte, meine Schuld zu bekennen, war ich schwach und elend, dass ich den ganzen Tag nur noch stöhnte und jammerte. Tag und Nacht bedrückte mich dein Zorn, meine Kraft vertrocknete wie Wasser in der Sommerhitze. Doch endlich gestand ich dir meine Sünde und gab es auf, sie zu verbergen. Ich sagte: «Ich will dem Herrn meine Auflehnung bekennen.» Und du hast mir vergeben und meine Schuld weggenommen!»*

*Psalm 32,1-5*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Unser Vater», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 19

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Seid stattdessen freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.»*

*Epheser 4,32*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Unser Vater», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 20

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Die Liebe ... lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach.»*

*1. Korinther 13,5*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Unser Vater», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*



## 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.** Danke Gott dafür wer er ist, was er tut & gibt.
3. **BUSSE.** Hab ich nicht nach dieser Lehre geglaubt, gelebt?
4. **BITTE.** Hilf mir gemäss dieser Lehre zu leben und glauben.

Ein Beispiel dafür findest du auf der nächsten Seite.

## 4) GEBET

Mach aus deiner Meditation ein Gebet: Wofür kann ich danken (1. & 2. Faden)? Wo Busse tun (3. Faden)? Wofür bitten?

Nun kannst du, solange du möchtest in eine freie Gebetszeit gehen und Gott sagen, was dir noch auf dem Herzen ist. Schliesse die Zeit mit einer Zeit vom Ausklingen.

## **BEISPIEL FÜR DIE VIERFACHE SCHNUR**



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

*Psalm 23, 1*

### **ERSTER 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

### **ZWEITER 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.

### **DRITTER FADEN: BUSSE**

- oft vertraue ich nicht darauf, dass du mich versorgst wie ein Hirte die Schafe, ich mache mir Sorgen, das tut mir leid.
- Du siehst, wo ich dachte, dass es mir mangelt und ich von falschen Weiden gefressen und an falschen Quellen getrunken habe. Du siehst, wo ich von dir weglaufen bin. Führe mich zurück.

### **VIERTER FADEN: BITTE**

- hilf mir zu sehen, dass ich ganz vertrauen kann, dass du es gut mit mir meinst, dass du mich versorgst
- Hilf mir zu sehen und glauben, dass DU mein Hirte bist. Nicht die Anerkennung von Menschen oder irgendetwas anderes.

TAG 21

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*Überlege dir hier, mit einer täglichen, eigenen Lektüre zu starten.*

*«Du, Herr, du lässt mein Licht erstrahlen, du, mein Gott, erleuchtest meine Finsternis. Denn mit dir kann ich meinen Feinden entgegenstürmen, mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.»  
Psalm 18,29-30*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**BIBELGEBET**

*Bete den Vers mit der 4-Fachen Schnur (Lehre/Dank/Busse/Bitte). Natürlich kannst du danach auch frei beten!*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 22

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*Überlege dir hier, mit einer täglichen, eigenen Lektüre zu starten.*

*«Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!»*

*Psalm 139,23-24*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete den Vers mit der 4-Fachen Schnur (Lehre/Dank/Busse/Bitte). Natürlich kannst du danach auch frei beten!*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 23

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*Überlege dir hier, mit einer täglichen, eigenen Lektüre zu starten.*

*«Denn so hoch, wie der Himmel über der Erde ist, so überragend gross ist seine Gnade gegenüber denen, die ihm in Ehrfurcht begegnen. So fern, wie der Osten vom Westen ist, so weit schafft er unsere Vergehen von uns fort. Wie ein Vater seinen Kindern voller Güte begegnet, so begegnet der Herr denen, die ihm in Ehrfurcht dienen.»*

*Psalm 103,11-13*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete den Vers mit der 4-Fachen Schnur (Lehre/Dank/Busse/Bitte). Natürlich kannst du danach auch frei beten!*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 24

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*Überlege dir hier, mit einer täglichen, eigenen Lektüre zu starten.*

*«Alle, die sich von Gottes Geist leiten lassen, sind seine Söhne und Töchter. Denn der Geist, den ihr empfangen habt, macht euch nicht zu Sklaven, sodass ihr von neuem in Angst und Furcht leben müsstet; er hat euch zu Söhnen und Töchtern gemacht, und durch ihn rufen wir, wenn wir beten: «Abba, Vater!» Ja der Geist selbst bezeugt es in unserem Innersten, dass wir Gottes Kinder sind. Wenn wir aber Kinder sind, sind wir auch Erben – Erben Gottes und Miterben mit Christus. Dazu gehört allerdings, dass wir jetzt mit ihm leiden, dann werden wir auch an seiner Herrlichkeit teilhaben.»*

*Römer 8,14-17*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete den Vers mit der 4-Fachen Schnur (Lehre/Dank/Busse/Bitte). Natürlich kannst du danach auch frei beten!*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 25

## **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

## **BIBELVERS**

*Überlege dir hier, mit einer täglichen, eigenen Lektüre zu starten.*

*«Das Gesetz des Herrn ist vollkommen, es stärkt und erfrischt die Seele. Was der Herr in seinem Wort bezeugt, darauf kann man sich verlassen, auch einem Unerfahrenen wird dadurch Weisheit geschenkt. Die Anordnungen des Herrn sind wegweisend und erfreuen das Herz. Das Gebot des Herrn ist klar und deutlich, es schenkt neue Einsicht.»*

*Psalm 19,8-9*

## **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

## **GEBET**

*Bete den Vers mit der 4-Fachen Schnur (Lehre/Dank/Busse/Bitte). Natürlich kannst du danach auch frei beten!*

## **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*



## 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. Verschiedene Ideen dazu findest du in der Fundgrube unter „Bibel 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 ihn 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.*

*6 Kommt, wir wollen ihn anbeten und uns vor ihm niederwerfen, wir wollen niederknien vor dem HERRN, der uns geschaffen hat! 7 Denn er ist unser Gott, und wir sind sein Volk, die Schafe auf seiner Weide, er leitet uns mit eigener Hand.*

*Wenn ihr heute seine Stimme hört, 8 dann verschließt euch seinem Reden nicht! Macht es nicht wie das Volk damals in Meriba, in Massa in der Wüste, als es sich gegen ihn auflehnte. 9 Da, sagt Gott, haben mich eure Vorfahren herausgefordert, sie haben einen Beweis meiner Macht von mir verlangt, obwohl sie meine großen Taten mit eigenen Augen gesehen hatten. 10 Vierzig Jahre lang war mir jene ganze Generation zuwider, und ich sprach: Sie sind ein Volk, das sich ständig von den eigenen Wünschen irreleiten lässt. Aber zu begreifen, welche Wege ich sie führen will, dazu waren sie nicht imstande. 11 Schließlich schwor ich in meinem Zorn: Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!“ Psalm 95*

Vielleicht möchtest du hier auch noch in deinem Leseplan in der Bibel fortfahren und weiter in der Bibel lesen.

### **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.

*Apostolisches Glaubensbekenntnis (ökumenische Fassung).  
Ein sehr altes Glaubensbekenntnis.*

Weitere vorformulierte Gebete findest du in der Fundgrube.  
Vielleicht möchtest du hier einstimmen in ein freies Gebet.

### **4) STILLE**

Nimm dir einen Moment der Stille und genieße Gottes  
Gegenwart.

TAG 26

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Wer mir seinen Dank zeigt, der bringt mir ein Opfer dar, das mich ehrt. So ebnet er den Weg, auf dem ich ihm Gottes Rettung zeige.»*

*Psalm 50,23*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Liturgisches Gebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 27

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Doch Freude wird bei all denen herrschen, die bei dir Hilfe suchen. Ihr Jubel wird ohne Ende sein, denn du stellst sie unter deinen Schutz. So werden alle jubeln über dich, die deinen Namen lieben. Denn du Herr, segnest alle Menschen, die dir treu sind, deine Gnade umgibt sie und schützt sie wie ein Schild.»*

*Psalm 5,12-13*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Liturgisches Gebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 28

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Eines habe ich vom Herrn erbeten, das ist mein tiefster Wunsch: alle Tage meines Lebens im Haus des Herrn zu wohnen, um die Freundlichkeit des Herrn zu sehen und über ihn nachzudenken – dort in seinem Heiligtum.»*

*Psalm 27,4*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Liturgisches Gebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

TAG 29

**ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

**BIBELVERS**

*«Weise mir deinen Weg, Herr! Ich möchte in Treue zu dir mein Leben führen. Richte mein Herz auf eines aus: deinem Namen in Ehrfurcht zu begegnen. Ich will dir, Herr, mein Gott, von ganzem Herzen danken, deinen Namen möchte ich ehren für alle Zeit.»*

*Psalm 86,11-12*

**MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

**GEBET**

*Bete mit der Methode «Liturgisches Gebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

**AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*

## TAG 30

### **ANKOMMEN**

*Danke Gott, dass er da ist und auf dich wartet.*

### **BIBELVERS**

*«Mit Gottes Hilfe rühme ich seine Zusagen! Auf Gott vertraue ich und fürchte mich nicht. Was können vergängliche Menschen mir schon antun?»*

*Psalm 56,5*

### **MEDITATION**

*Was hast du gehört? Was denkst du darüber? Was lernst du über Gott, dich selbst, die Welt um dich?*

### **GEBET**

*Bete mit der Methode «Liturgisches Gebet», die wir diese Woche lernen. Du kannst deine Gedanken aus dem Bibeltext auch darin integrieren.*

### **AUSKLINGEN**

*Geniesse einen Moment Gottes Gegenwart.*



# FUNDGRUBE



## 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** (Psalm 119,114)
- **Gott meine Burg** (Psalm 91,2)
- **Gott der Fels** (5. Mose 32,4)
- **Gott der Barmherzige** (2. Korinther 1,3)
- **Gott der Geduldige** (Römer 15,5)

## 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)
- **Löwe von Juda** (Offenbarung 5, 5)

## GOTT HEILIGER GEIST

- Ruach/Ruach ha-Elohim – Wind (2. Mose 14, 21)
- Hauch/Lebensodem (Psalm 33,6; Hesekiel 37,5)
- Geist der Wahrheit (Johannes 14, 17; 16, 13)
- Geist des Lebens (Römer 8, 2)
- Geist der Herrlichkeit (1. Petrus 4, 14)
- Geist des Glaubens (2. Korinther 4,13)
- Geist der Verheissung (Epheser 1, 13)
- Geist der Weisheit/Offenbarung (2. Mose 28, 3; Eph. 1, 17)
- Geist der Sohnschaft (Römer 8,15)
- Geist der Kraft, Liebe, Besonnenheit (2. Timotheus 1, 7)
- Geist der Gnade (Sacharja 12, 10; Hebräer 10, 29)
- Geist des Rechts (Jesaja 28, 6)
- Beistand, Tröster, Helfer (Johannes 14, 16; 14, 26; 15, 26)
- Fürsprecher (Römer 8, 26)
- Lehrer (1. Korinther 2, 13)
- Zeuge (Römer 8, 16; Hebräer 2, 4; 10, 15)
- Siegel, Erbanzahlung (2. Korinther 1, 22, Epheser 1, 13-14)
- Innewohner der Gläubigen (Römer 8,9-11; Epheser 2,21-22)
- Autor der Schrift (2. Timotheus 3, 16)

## EINIGE VERSE UM ANZUKOMMEN

«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*

«Preise den HERRN, meine Seele, ja, alles in mir lobe seinen heiligen Namen! Preise den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!»

*Psalm 103, 1-2*

«Ein Psalm Davids, als er in der Wüste Juda war. Gott, du bist mein Gott, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach dir, mein Leib verlangt nach dir aus trockenem, dürrem Land, wo kein Wasser ist. So schaue ich aus nach dir in deinem Heiligtum, wollte gerne sehen deine Macht und Herrlichkeit.»

*Psalm 63, 1-3*

«Ich, der Hohe und Erhabene, der ewige und heilige Gott, wohne in der Höhe, im Heiligtum. Doch ich wohne auch bei denen, die traurig und bedrückt sind. Ich gebe ihnen neuen Mut und erfülle sie wieder mit Hoffnung.»

*Jesaja 57,15*

## EINIGE VERSE FÜR DIE ANBETUNG

«Kommt, lasst uns dem HERRN zujubeln! Wir wollen ihn preisen, den Fels, bei dem wir Rettung finden!»

*Psalm 95, 1*

«Lasst uns dankbar zu ihm kommen und ihn mit fröhlichen Liedern besingen! Denn der HERR ist ein gewaltiger Gott, der große König über alle Götter!»

*Psalm 95, 2*

«Alles, was Odem hat, lobe den HERRN! Halleluja!»

*Psalm 150, 6*

«Kommt in die Tore seiner Stadt mit Dank, in die Vorhöfe seines Heiligtums mit Lobgesang! Dankt ihm und preist seinen Namen! Denn reich an Güte ist der HERR, ewig währt seine Gnade, und seine Treue gilt auch allen künftigen Generationen.»

*Psalm 100, 4 – 5*

«Denn von ihm und durch ihn und zu ihm sind alle Dinge. Ihm sei Ehre in Ewigkeit! Amen.»

*Römer 11, 36*

«Darum bist du groß, Herr HERR! Denn es ist keiner wie du, und ist kein Gott außer dir nach allem, was wir mit unsern Ohren gehört haben.»

*2. Samuel 7, 22*

«Denn der HERR ist freundlich und seine Gnade währet ewig und seine Wahrheit für und für.»

*Psalm 100, 5*

«HERR, du bist mein Gott, dich preise ich; ich lobe deinen Namen. Denn du hast Wunder getan; deine Ratschlüsse von alters her sind treu und wahrhaftig.»

*Jesaja 25, 1*

## 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.

*Altchristlicher Hymnus, kombiniert mit Text aus Lukasevangelium. Wohl aus dem 4. Jh oder früher.*

## 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.

## 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.

Er sitzt zur Rechten des Vaters  
und wird wiederkommen in Herrlichkeit,  
zu richten die Lebenden und die Toten;  
seiner Herrschaft wird kein Ende sein.

Wir glauben an den Heiligen Geist,  
der Herr ist und lebendig macht,  
der aus dem Vater und dem Sohn hervorgeht,  
der mit dem Vater und dem Sohn angebetet und ver-  
herrlicht wird, der gesprochen hat durch die Prophe-  
ten, und die eine, heilige, christliche und apostolische  
Kirche. Wir bekennen die eine Taufe zur Vergebung der  
Sünden. Wir erwarten die Auferstehung der Toten  
und das Leben der kommenden Welt.

Amen.

*Das grosse Glaubensbekenntnis von Nizäa-Konstantinopel aus  
dem Jahre 381*



# FUNDGRUBE BUSSE – GOTTES GEBOTE

Du kannst **diese Gebote als eine Art „Spiegel“** verwenden und Gott fragen, wo du ihm hier nicht treu warst und es ihm bekennen.

## DOPPELGEBOT DER LIEBE

*»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand!«*

*Dies ist das größte und wichtigste Gebot.*

*Ein zweites ist ebenso wichtig:*

*«Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!«*

*Matthäus 22, 37-39*

## DIE ZEHN GEBOTE

- Ich bin der Herr, dein Gott.  
Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.
- Du sollst dir kein Bildnis machen von mir
- Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.
- Du sollst den Feiertag heiligen.
- Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.
- Du sollst nicht töten.
- Du sollst nicht ehebrechen.
- Du sollst nicht stehlen.
- Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.
- Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus, noch deines Nächsten Frau, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.

*Aus 2. Mose 20*

# FUNDGRUBE BUSSE – WHITFIELDS SELF-CHECK

*„Gott, gib mir eine tiefe Demut, einen zielstrebigem Eifer, eine brennende Liebe und ein klares Auge, und dann lass sie kommen, die Menschen und die Teufel!“ (Gebet Whitfield)*

## TIEFE DEMUT

### **Ich frage mich:**

- Habe ich heute auf irgendjemanden herabgeblickt?
- Hat eine Kritik mich zu sehr getroffen?
- Bin ich beleidigt gewesen oder mir überflüssig vorgekommen?

### **Ich denke über die unverdiente Gnade Jesu nach,** bis ich spür,

- a) wie meine Geringschätzung anderer weniger wird, weil ich ja auch nur ein Sünder bin, und
- b) wie Kritik mir nicht mehr so weh tut, da Gottes Liebe doch wichtiger ist als die Meinung der Menschen.
- Im Licht der Gnade Jesu muss ich nicht mehr pausenlos mein Image pflegen; das ist zu schwer für mich und auch gar nicht mehr nötig. Ich denke über die unverdiente Gnade nach, bis ich eine stille, dankbare Freude spüre.

## ZIELSTREBIGER EIFER

### **Ich frage mich:**

- Bin ich Menschen oder Aufgaben aus dem Weg gegangen?
- Habe ich mich von Sorgen treiben lassen?
- Bin ich unvorsichtig gewesen oder übereilt oder zu impulsiv?

### **Ich denke über die unverdiente Gnade Jesu nach,** bis ich

- a) schwierigen Dingen nicht mehr feige aus dem Weg gehe, weil Jesus für mich das Böse konfrontiert hat, und
- b) nicht mehr ängstlich oder übereilt handele, da der Kreuzestod Jesu bewiesen hat, dass Gott für mich sorgt und über mir wacht.
- Es braucht Stolz, um sich Sorgen zu machen, und ich erkenne, dass ich nicht weise genug bin, um zu wissen, wie mein Leben verlaufen sollte. Ich denke über die unverdiente Gnade nach, bis ich eine stille Besonnenheit spüre und bereit bin, mutige Schritte zu tun.

## BRENNENDE LIEBE

### **Ich frage mich:**

- Habe ich negativ oder böse über einen Menschen geredet oder gedacht?
- Versuche ich, mich selber zu rechtfertigen, indem ich mich über jemanden aufrege oder lustig mache? War ich ungeduldig und gereizt?
- Habe ich mich nur mit mir selber beschäftigt und die anderen übersehen?

### **Ich denke über die unverdiente Gnade Jesu nach, bis**

- a) keine Kälte und Unfreundlichkeit mehr in mir ist, weil Christus sich für mich aus Liebe geopfert hat,
- b) ich nicht mehr ungeduldig bin, weil doch Jesus so viel Geduld mit mir hat, und
- c) meine Gleichgültigkeit weg ist, weil Gott sich doch so unendlich um mich kümmert. Ich denke über die unverdiente Gnade nach, bis ich Wärme und Liebe in mir spüre.

## EIN KLARES AUGE

### **Ich frage mich:**

- Tue ich das, was ich mache, zur Ehre Gottes und dem Besten meiner Mitmenschen, oder bin ich von Ängsten getrieben, dem Hunger nach Anerkennung oder Bequemlichkeit, Beifall oder Macht, der Kontrolliersucht oder der Menschenangst (Lukas 12,4-5)?
- Bin ich neidisch auf jemanden? Gebe ich sofort nach, wenn sexuelle oder kulinarische Gier sich meldet?
- Verbringe ich aufgrund dieser Gier meine Zeit mit dem, was ich scheinbar gerade brauche, und nicht mit dem, was wichtig ist?

### **Ich denke über die unverdiente Gnade Jesu nach**

- und wie sie mir genau das gibt, was ich in diesen anderen Dingen suche.

## 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

## 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. Wir empfehlen dir, die Bibel „systematisch“ zu lesen. Das heisst, dass du weisst, wo du dran bist und immer wieder ein Buch der Bibel „durchliest“. Ein Leseplan kann dir dabei helfen, strategisch durch die ganze Bibel zu kommen! Dabei pickst du dir dann etwas heraus, über das du weiter meditierst & betest.

## LESEPLÄNE

### 1. Die Bibel in einem Jahr von Nicky Gumbel.

<https://bibleinoneyear.org>

Die „App“ (Bible in one Year) kannst du in deinem App Store downloaden. Bei den Spracheinstellungen kannst du dann auch deutsch wählen. In dieser App/Plan kannst du wählen, ob du die Texte lesen oder einfach „hören“ willst.

Es gibt für jeden Tag

- ca. 1 Kapitel aus dem Neuen Testament
- einen Abschnitt aus Weisheitsliteratur (Psalmen/Sprüche)
- ca. 2 Kapitel aus dem Alten Testament
- zwischendurch sehr gute Erklärungen und Gedanken von Nicky Gumbel
- Die biblischen Bücher werden eher inhaltlich zusammengestellt, nicht chronologisch - das gibt Abwechslung

### 2. Bibel 365

Ist ein Bibelleseplan für die Bibel App „You Version“. Der Leseplan ist von der GVC Winterthur zusammengestellt. Du liest mal einen Monat durchs Alte Testament, dann wieder durchs Neue Testament, zum Teil noch einen Psalm.

## 3. Bekannter Bibelleseplan von Murray M'Cheney

Im englischen Sprachraum verbreitete sich der Bibelleseplan von M'Cheney stark.

- jeden Tag 4 Kapitel (zwei am Morgen, zwei am Abend)
- immer aus 4 Büchern der Bible! (zwei AT, zwei NT)
- Vorteil: sehr abwechslungsreich.
- Man liest in einem Jahr 1x das Alte Testament und 2x das Neue Testament

Diesen Plan findet man sofort online, wenn man ihn googlet. Hier kannst du eine Variante davon „downloaden“:

[Link zu M'Cheney PDF](#)

## 4. Dein eigener Plan

*Wieviel Zeit kannst du investieren?*

- Die Bibel hat 1189 Kapitel (AT 929 / NT 260).
- Möchtest du die Bibel in einem Jahr durchlesen, solltest du also täglich 3-4 Kapitel lesen (je nachdem ob du fünf, sechs oder sieben Tage in der Woche lesen möchtest).
- Du kannst die Bibel auch in zwei Jahren (ca. 2 Kapitel / Tag) oder in drei Jahren durchlesen (ca. 1 Kapitel / Tag)

*Wo liest du die Bibel?*

- Falls du die Bibel auf der Bibel App „You Version“ liest, gibt es da verschiedenen Lesepläne, die dich in einem Jahr durchführen. Vorteil: Du siehst immer wo du bist.
- Falls du die Bibel als gedrucktes Buch liest, empfiehlt es sich ganz einfach mit Buchzeichen und z.B. einem ausgedruckten Leseplan zu arbeiten. Vorteil: kein Handy & du lernst dich besser in der Bibel zu orientieren.

*Was soll ich lesen?*

- Achte darauf, dass du etwas wechselst / ausgleichst zwischen Altem und Neuem Testament und evtl. einem Psalm.
- Sonst bist du frei - beginne irgendwo & zieh es durch!
- Überlege dir also, was dein Commitment ist und starte:-).



## METHODE 1: WÖRTLICHES NACHBETEN

- Wenn ein Psalm z.B. direkt als Gebet an Gott formuliert ist (z.B. Psalm 90)
- «Herr du bist unsere Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die Erde Erde und die Welt geschaffen wurden, bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.»

## METHODE 2: PSALM MIT ANDEREN, EIGENEN WORTEN WIEDERGEHEN

- Mit anderen Worten wiedergehen und persönlich auf mich beziehen, umformulieren, übertragen auf mich – ähnlich, wie wir es beim Vater Unser machen – zu einer Aussage unsere Gedanken dazufügen. Vielleicht häufigste Methode.
- Psalm 59: «Errette mich vor meinen Feinden» - da fühlen wir uns wohl eher nicht direkt angesprochen
- NT lehrt aber als die grossen Feinde des Christen: die Welt, das Fleisch und den Teufel (1. Johannes 2, 16; Offb. 12, 9)
- Ich kann z.B. Psalm 59 entsprechend umformulieren, sodass es um unsere Versuchungen bzw. unseren geistlichen Kampf geht.

## METHODE 3: ANTWORTENDES BETEN

- Man greift einzelne Themen und Aussagen aus einem Psalm auf und benutzt sie als Aufhänger für Anbetung, Bekenntnis, Bitte.
- Was lerne ich über Gott und kann ihm dafür danken. Was kann ich bekennen. Für was kann ich bitten. Funktioniert wie Luthers Schriftmeditation (4-frache Schnur - siehe Methode 5)
- Gerade da, wo ein Psalm lang ist oder mehr als Lehre anstelle eines Gebets verfasst ist

### **Wichtig: Oft wendet man aber eine Mischform an**

- man betet einen Teil direkt
- dann formuliert man um
- oder man macht eine antwortende Meditation



ÜBERSICHT STIFTSHÜTTE

ALLERHEILIGSTES

HEILIGTUM

VORHOF

