

31 Tage
TRAINING
FÜR DEINE
SEELE



SOUL
FITNESS

weniger Stress – mehr Leben

CONNECT UNTERLAND

Vom
1. Februar
bis 3. März

SOUL FITNESS

weniger Stress – mehr Leben

WILLKOMMEN ZU «SOUL FITNESS»

Wir wünschen dir, dass du in diesen 31 Tagen neuen Fokus auf Jesus erhältst. Ganz einfach: Weniger Stress – mehr Leben. Viele geistliche Leiter haben Stress und Hektik als grosse Feinde für unser geistliches Leben erkannt. Folgende Elemente sollen uns dabei helfen, mehr Zeit für die Seele und Zeit mit Gott in unseren Alltag einzubauen. Wir glauben, das bringt weniger Stress und mehr Leben, Leben mit ihm!

*«Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten.»
Johannes 15, 5*

ELEMENTE DER KAMPAGNE

In den gut vier Wochen von «Soul Fitness» 2023 sollen uns folgende Elemente begleiten:

- Deine tägliche «Primetime» mit Gott
- Eine Fastenwoche (Mo - Fr)
- Ein Worship & Gebetsabend (22. März)
- 2-3 konkrete, praktische Challenges für den Alltag
- Predigten zum Thema (22.1 / 29.1 / 12.2 / 19.2 / 26.2)

Stelle dir dein Training zusammen und suche dir einen Trainingspartner. Auf den folgenden Seiten findest du einige Ideen dazu.

«PRIMETIME» MIT GOTT

ABLAUF «PRIMETIME» MIT GOTT

ANKOMMEN/BLEIBEN

- Werde dir bewusst, dass Gott bereits da ist und dass du jetzt bei ihm «ankommen» darfst. Eine kurze Stille kann helfen.
- Mir hilft es manchmal einfach auch, eine Tasse Tee bereit zu stellen, einen Spaziergang zu starten oder eine Kerze anzuzünden. Finde einen Ort, wo es dir wohl ist.
- Auch folgendes Gebet kann schön sein: Ehr sei dem Vater und dem Sohn und dem Geist, von nun an, bis in alle Ewigkeit. Amen.

BIBEL

- Bitte Gott, zu dir zu reden.
- Lies einen Abschnitt in der Bibel (1 Kapitel / einige Verse).
- Wer es lieber mit Hören macht, kann auch einen Text hören.
- Ideen, was du lesen kannst, findest du in der Fundgrube.

BETEN

- Bring Dank, Busse und Bitte vor Gott.
- Sechs kreative Gebetszugänge unten können dir helfen (siehe Methoden 1 bis 6 & Videos dazu im QR Code)
- Auch mal Schweigen oder Anbetung ist Teil vom Gebet.
- Am Ende vom Booklet findest du auch einige liturgische Gebete für den Start und für zwischendurch.

BENEDIKTION (SCHLUSS)

- Danke Gott für diese Zeit der Begegnung mit ihm
- Du darfst dich selbst unter Gottes Segen stellen und wissen, dass er mit dir kommt!

ELEMENTE ERKLÄRT

KONKRETE TIPPS FÜR DEINE «PRIMETIME»

- Nimm dir konkret vor, wie lange du in dieser Zeit täglich deine «Prime Time» verbringen willst. Was ist deine Challenge? 10 Minuten? 20 Minuten? 1 Stunde? Schreib es dir konkret auf. Wir empfehlen, mind. ca. 10-20' anzusteuern.
- Entscheide dich für einen Ort: Gehst du gerne auf einen Spaziergang? Hast du eine ruhige Ecke zuhause?
- Entscheide dich für eine konkrete Tageszeit und trage sie dir am besten direkt in die Agenda ein.
- Entscheide dich, dich in dieser Zeit bewusst auf Gott zu fokussieren und ihm die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken (also nicht etwas nebenbei zu machen, das dich fordert und deine Aufmerksamkeit aktiv braucht). Suche dir also einen Ort, wo du ungestört bist.

Mein Trainingsplan:

Trainingspartner:

- Ein Trainingspartner kann dir in dieser Zeit helfen. Such dir jemanden, dem du berichtest, was du dir vorgenommen hast, wie es dir in dieser Zeit geht und der für dich betet.
 - Mein Trainingspartner ist:
-

ELEMENTE ERKLÄRT

WEITERE ELEMENTE DER KAMPANGE

GEMEINSAMES FASTEN

Vom Montag 20. Feb – Freitag 24. Feb wollen wir eine gemeinsame Fastenzeit machen. Konkrete Tipps und Ideen dazu folgen.

Vielleicht bist du die ganze Zeit mit dabei, vielleicht auch einfach eine Etappe. Wir würden uns freuen, so gemeinsam unseren Fokus auf Jesus zu stärken.

GEMEINSAMER GEBETSABEND

In der Fastenwoche findet am Mittwoch 22. Februar ein gemeinsamer Gebetsabend statt. Der Ort wird noch bekannt gegeben.

CHALLENGES AUS DEN PREDIGTEN

In den Predigten werden, neben den täglichen Zeiten mit Gott, einige weitere Dinge vorgestellt, welche Jesus für seine geistliche Fitness nutzte.

Wir wollen diese Jesus-Lifestyle Praktiken bewusst in unserem Leben testen und werden dir über die Wochen verteilt drei Challenges mitgeben.



INHALTSVERZEICHNIS

«PRIMETIME» MIT GOTT	3
STIFTSHÜTTENGEBET	7
TRIANGELGEBET	9
WAFFENRÜSTUNGSGEBET	11
UNSER VATER	13
DIE VIERFACHE SCHNUR (BIBEL)	15
LITURGISCHES GEBET	17
FUNDGRUBE	
Bibelverse zum Ankommen	20
Bibel Lesepläne	21
Liturgische Gebete	22
Gottes Namen	25





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

METHODE 1

STIFTSHÜTTENGEBET



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



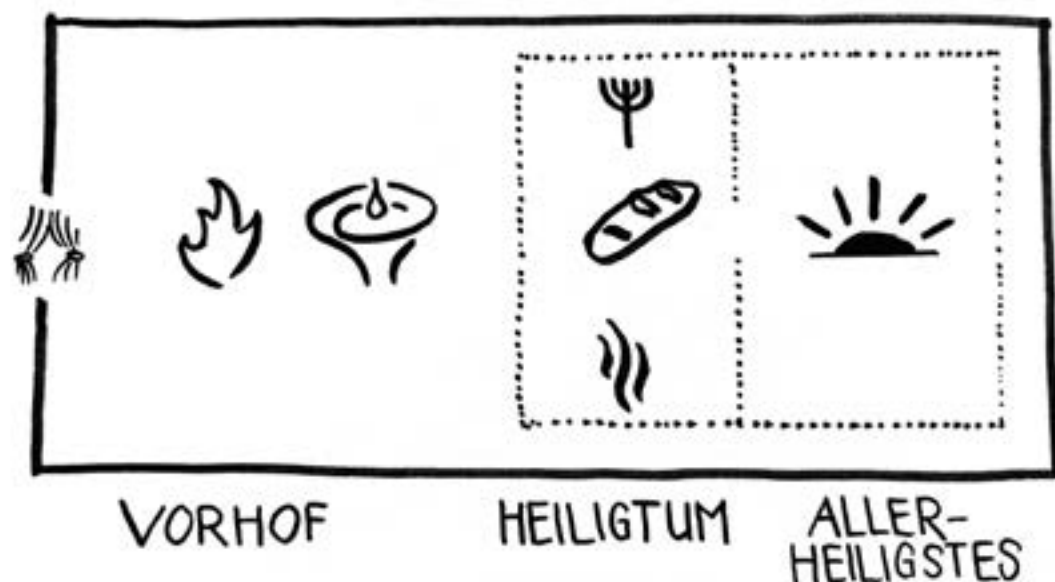
7) ALLERHEILIGSTES

- 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

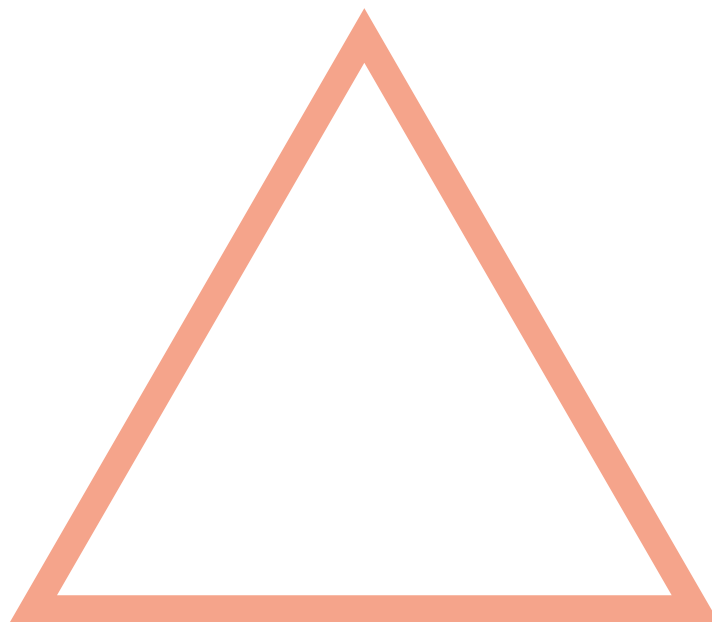
ÜBERSICHT

STIFTSHÜTTE





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, ...

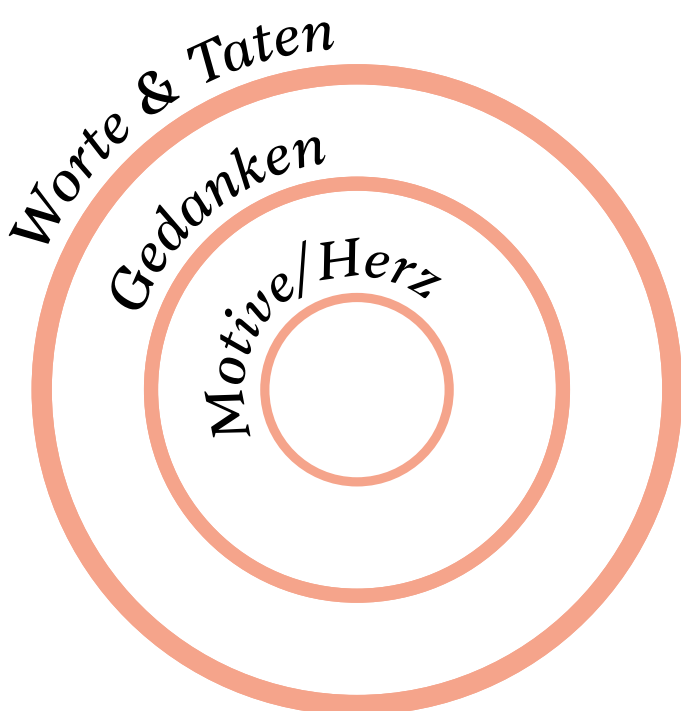
Namen Gottes & vorformulierte Gebete: du findest einige in der Fundgrube

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

NACH INNEN

Prüfe dein Leben

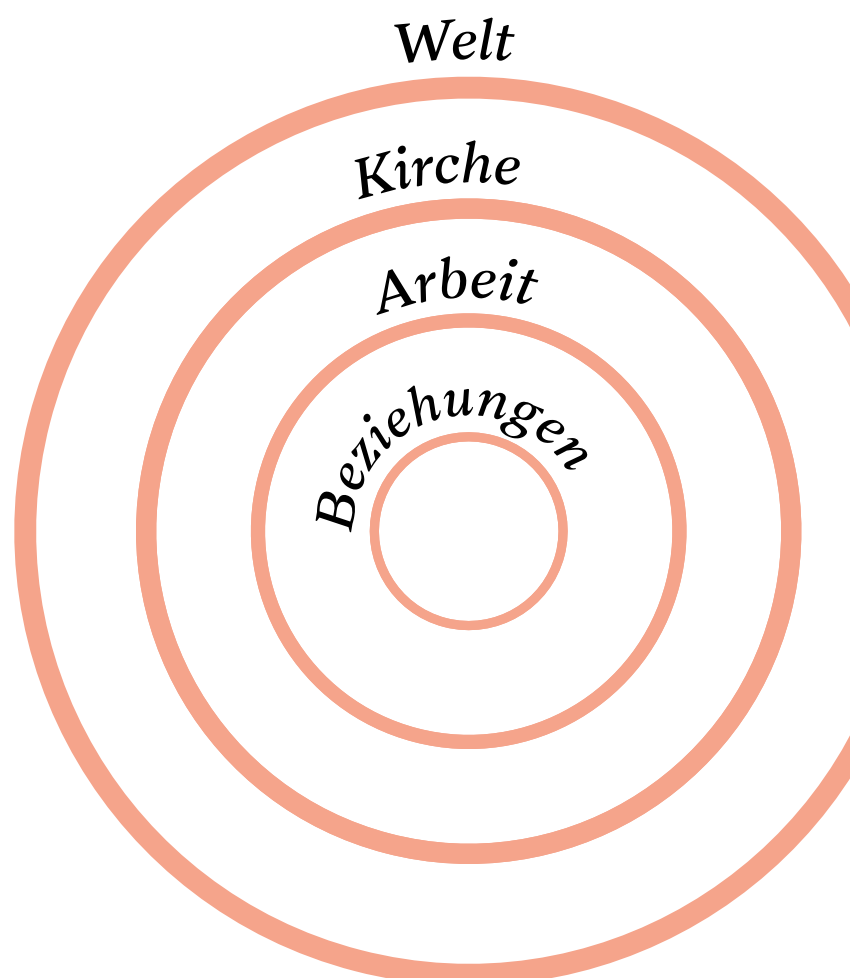
- *Mit den 10 Geboten...*
- *Mit dem Doppelgebot der Liebe.* Habe ich Gott von ganzem Herzen, mit aller Kraft und Verstand geliebt und meinen Nächsten wie mich selbst?
- *Mit einem formulierten Sündenbekenntnis* - siehe Fundgrube
- *Mit dem Motivkreis:* Prüfe von innen nach aussen...



«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





«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

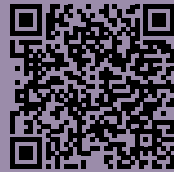
- Bitte Gott, dir sein Wort zu erklären
- Entscheide dich, auf Gottes Versprechen zu vertrauen
- Idee: Lies gerade etwas in der Bibel



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



«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.

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.** 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.

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 (4. Faden)?

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.

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 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.

FUNDGRUBE



FUNDGRUBE BIBELVERSE ZUM ANKOMMEN

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

«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

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 von M'Cheney stark. Diesen Plan findet man sofort online, wenn man ihn googlet. Hier kannst du eine Variante davon „downloaden“ und ausdrucken und in deine Bibel legen:

[Link zu M'Cheney PDF](#)

- du kannst z.B. auch weniger pro Tag lesen als vorgegeben (1 Kapitel oder 2), aber der Plan gibt dir eine gute Idee, in welcher Reihenfolge du Bibel lesen kannst und schafft Abwechslung.

2. Lesepläne auf YouVersion

Auf dem Bibel App YouVersion findest du auch diverse Lesepläne. Wähle dir einen aus und bleib dran! Vorteil: Hier kannst du auch Bibel „hören“.

3. Die Bibel in einem Jahr mit Nicky Gumbel.

Du findest „Bible in one Year“ als App im Appstore! Einfach bei den Einstellungen „deutsch“ wählen und du bist dabei.

- <https://bibleinoneyear.org>
- Du kannst hier die Bibel lesen oder hören
- zwischendurch sehr gute Erklärungen und Gedanken von Nicky Gumbel

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*

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** (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)

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)
- **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)