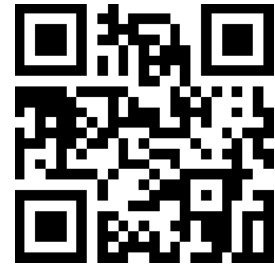


Wann willst du das nächste Mal deinen „Gebetsmuskel“ trainieren?

Sei dabei in der 24/7-Woche!

Trage dich für eine oder mehr Stunden im Gebetskalender ein!



[Http://2017-39.24-7ch.ch/911/](http://2017-39.24-7ch.ch/911/)

Gebet: Dein eigenes Vater-Unser

→ Papier, Schreiber, Tagebuch, ...

Das Vater – Unser- Gebet hat verschieden Abschnitte. Zu jedem Abschnitt kannst du dein eigenes Gebet einfließen lassen. Das kannst du in Gedanken machen oder du kannst das Gebet auch aufschreiben.

Unser Vater im Himmel!

→ Danke, dass du Gottes Kind sein darfst.

Dein Name werde geheiligt.

→ Wir sind Heilig durch Jesus, danke für die Vergebung und neue Reinheit durch Christus.

→ Lobe Gott, versuche zu beschreiben wie/was er für dich ist.

Dein Reich komme.

→ Bitte um die Wiederkunft Jesu.

→ Bitte, dass du in der Realität des Reiches Gottes leben darfst.

→ Bitte, dass Gott dich dazu ausrüstet an seinem Reich zu bauen.

→ Bitte für Bereiche, in denen du dir wünschst, dass Gottes Reich kommen möge.

→ Bitte für Menschen, die dir am Herzen liegen.

Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.

→ Bitte um Vergebung, wo du deine eigenen Wege gegangen bist.

→ Bitte darum Gottes Willen erkennen zu können und zu tun.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

→ Danke fürs/Bitte um das leibliche Wohl (Gesundheit, Familie, Freunde, Nahrung, kein Krieg...).

→ Danke fürs /Bitte um das Geistliche Brot (Wort Gottes).

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

→ Bitte um Erkenntnis wo du Vergebung brauchst.

→ Tu Busse.

→ Bekenne: Ich will auch allen Vergeben → Bitte um Hilfe.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

→ Bedenke wie schwach du bist.

→ Denke an die Waffenrüstung und bitte darum, dass Gott dich so ausrüstet.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

Gebet: TRUST-Gebet

Thank you – Herr, **danke**, dass du durch den Heiligen Geist in mir wohnst.

Reign in me – Herr, **regiere** durch deinen Heiligen Geist in mir.

Use me – Herr, **gebrauche** mich, durch das Führen deines Heiligen Geistes.

Strengthen me – Herr **stärke** mich durch die Kraft deines Heiligen Geistes.

Teach me – Herr, **lehre** mich, durch das Reden deines Heiligen Geistes.

Gebet: Brief an Gott

→ Papier, Schreiber, Heft...

Manchen hilft Schreiben beim Verarbeiten. Ich kann oftmals besser mit Schreiben zu Gott beten, als mit ausgesprochenen Worten... Schreibe einen Brief an Gott. Schreibe was dir auf dem Herzen liegt, wofür du danken möchtest, erzähl was du so erlebst, was dir durch den Kopf geht, wo du ihn nicht verstehst, wo du vielleicht wütend auf ihn bist... Vielleicht kannst du ab und zu innehalten und Gott die Frage stellen, ob er etwas zu deinem Schreiben sagen will.

Gebet: Schriftlicher Dialog mit Gott

→ Papier + Schreiber

Stell Gott schriftlich eine konkrete Frage. Bitte Gott in einem kurzen Gebet um Antwort. Schreibe den 1. klaren Gedanken auf, auch wenn es noch nicht viel Sinn macht. Frage weiter. Schreibe wieder den 1. klaren Gedanken auf. Frage weiter... Führe so dein Gespräch mit Gott. Da darfst du deine eigenen Reaktionen auf seine Antworten auch ganz ehrlich niederschreiben, egal ob du genervt, sogar wütend oder einfach nur Dankbar bist.

Zeit mit Gott: Fensterplatz

→ Material: Bequeme Sitzgelegenheit mit Sicht auf Natur

Such dir einen Sitzplatz im Wald, auf einer Wiese, in der Natur oder am Fenster mit Blick in die Natur. Geniesse den Ausblick. Begegne dem Schöpfer. Danke Gott für das was du da siehst, was du hörst. Vielleicht machst du dir Notizen. Mach dir keinen Druck „Gott muss mir jetzt begegnen“ – einfach nur genießen und die Natur mit den Augen erforschen!

Zeit mit Gott: Malen

→ Material: Papier, diverse Malstifte, Wasserfarben + Pinsel, Neocolor, Kreide etc. / ev. Musik

Male das was dich beschäftigt, was in dir vorgeht. Es muss nicht schön aussehen, muss keinen Sinn ergeben. Das ist nur für dich und Gott! Bete bevor du malst – vielleicht spricht Gott dann auch durch dein eigenes Bild.

Ein Gedankenbild / Ein Dankesbild / Ein Gebetsbild / Ein Sorgenbild / Ein Angstbild / Ein Gefühlsbild / Ein Fragebild / Ein Freudenbild /

→Variante: Du kannst auch zu Musik malen.

Bibellesen: nach Plan

Geht es dir manchmal auch so: du setzt dich zum Bibellesen, aber hast keine Ahnung wo anfangen? Du fragst dich immer wieder „was soll ich denn heute lesen?“ Schau dir zu Hause folgende Webseiten mit wertvollen Tipps an:

www.bibelportal.de → diverse Bibelpläne zum Herunterladen / selber zusammenstellen
www.farbtupfer.ch → Karte zum Kapitel auf rubbeln – siehe Beispiel in der Mappe

Oder frage bei Janine nach, sie hat verschiedenste Bibellesepläne zur Auswahl.

Bibellesen: Kreatives Bibellesen

Deine Bibel – dein Zuhause? Wenn du in deiner Bibel liest muss diese nicht so bleiben, wie sie im Laden stand! Mache die Bibel zu deinem zu Hause! Wie das geht? Dir steht alles offen ☺ hier ein paar Vorschläge:

- **Male** die Geschichten, die du gerade liest in die Bibel hinein (das muss nicht wie ein Profi aussehen – bei mir sieht das wie eine Kinderzeichnung aus ;-))
- Hast du eine **Bibelhülle**? Kauf oder näh dir eine! → in der Hülle kannst du dir Notizzettel, Bibelverskarten etc. aufbewahren.
- **Klebe** Post-it mit Notizen/Anmerkungen/Fragen in die Bibel
- **Streiche** wichtige Verse mit versch. Farben an (siehe: „*Bibelanstreichsystem*“)
- **Schreibe** deine Gedanken an den Rand der Bibel
- Schreibe neben die Verse bestimmte **Zeichen**. → dient der Orientierung
 - o Bsp: Δ = Dreieinigkeit; \uparrow = Gebet; \heartsuit = Gottes Liebe
 - o Erstelle dir eine eigene Liste. Eine Beispielliste findest du unter „*Bibelanstreichsystem*“. Du kannst gewissen Zeichen abschreiben, abändern... erstelle sie für dich persönlich!
- Erstelle während dem Lesen einen **Stammbaum** (z.B. Mit einem Stammbaumprogramm: Family Tree builder) - Hier lohnt es sich am Anfang der Bibel mit dem Lesen zu beginnen.
- Werde kreativ und finde und setze deine eigenen Ideen um!

Bibellesen: Mehr als nur ein Text

→ Material: Deine Bibel, Papier, Schreibzeug

Hier ein Tipp um dein Bibellesen zu vertiefen:

Lies einen Bibeltext und dann stell dir die unten folgenden Fragen. Lies für jede Frage den Text nochmals durch und konzentrier dich nur auf die Frage. Schreibe zu jeder Frage die Antwort auf. (Vielleicht helfen dir die Zeichen auf der Seite die Fragen auswendig zu lernen.)

- Δ Kommt in dem Text **Gott** der **Vater**, **Jesus** oder der **Heilige Geist** vor?
- ↔ Kommen im Text andere **Menschen** vor?
- Ist im Text eine **Aufforderung** drin?
- ♥ Steckt im Text eine **Verheissung**, ein **Versprechen**, eine **Zusage**...?
- ! Findest du im Text einen **Befehl**, ein „**Achtung**“...?

Kannst du irgendetwas neues für dich aus dem Text nehmen? Etwas, was dir noch nie aufgefallen ist? Vielleicht findest du nach der ersten Anwendung das Bibellesen noch nicht spannender. Versuche es zu Hause mehrere Tage aus!

Variante 1

Anstatt der gerade genannten Fragen kannst du dich auch an Martin Luthers „Vierfach gedrehtem Kränzlein“ orientieren:

- Was möchte Gott **mir persönlich** durch diesen Bibeltext sagen?
- Wofür kann ich aufgrund dieses Textes **danken**?
- Weist er mich auf etwas hin, was ich als Sünde **bekennen** sollte?
- Gibt mir der Text Anhaltspunkte, wofür oder für wen ich **beten** kann?

Variante 2

Lies den Bibeltext. Such dir eine Person aus. Nun schreibe aus der Sicht dieser Person Tagebuch! Schreibe Gedanken, Gefühle, Emotionen, etc. der Person auf und schau immer wieder in den Text, ob das was du schreibst wohl passen könnte.

Bibellesen: Bibelanstreichsystem

Für viele Bibelleser ist es einfacher und übersichtlicher, wenn sie ihre Bibel mit verschiedenen Farben markieren. So finden sie wichtige und liebgewonnene Stellen schneller wieder und die Bibel bleibt nicht irgend ein Buch, sondern wird zu ihrem persönlichen Lebensbegleiter. Viele wählen ein paar Grundfarben aus wie zum Beispiel grün für Verheissungen und rot für Wichtiges. Andere schreiben mit Bleistift persönliche Gedanken neben den Text und wieder andere gestalten ihre Bibel mit Zeichnungen oder verschiedenen Farben. Hier ein ausführliches Farbbeispiel, wie du Verse anstreichen könntest:

Blau - alles über Gott, Jesus, den Heiligen Geist, über die Bibel, das Reich Gottes und die Seele

Rot - über das Christwerden, Christsein, Glaube, Wachstum, Mission

Orange - über die Gemeinde, Gemeinschaft, die Christen, die Erziehung

Violett - Verheissung auf die künftige Welt für Christen und Israel, über den Himmel, die Engel und die Ewigkeit

Braun - Prophetie, Endzeit, künftige Ereignisse auf der Erde

Hellgrün - persönliche Gotteserlebnisse / da habe ich etwas gelernt

Gelb - Glaubensvorbilder, Lebensbilder, Erlebnisberichte

Grau - Versuchungen, Ermahnungen, Achtung, Verbote

Rosa - Liebe, Ehe, Freundschaft, Sexualität, die Frau in der Bibel, typisch Mann

Schwarz - Sünde, Schuld, Tod, Teufel, Gericht, Leiden, Sterben, Hölle, Sinnlosigkeit, die Gottlosen

Dunkelgrün - Verheissungen, Trost, Segen, Seelsorge, Gebet

Du kannst die Farben natürlich auch so anpassen, wie sie dir selber logisch oder einfacher erscheinen.

Beziehung zu Gott vertiefen

Diverse Ideen, wie du Gott im Alltag begegnen, sein Wort vertiefen oder dich einfach an ihn erinnern kannst:

- Lerne Bibelverse auswendig! Durch die Wiederholungen dringt ein Vers viel tiefer in dein Herz – probiere es aus und staune! Du sammelst dir so einen Schatz der dich bis ins hohe Alter begleiten wird. Da kann ich die App „remember me“ sehr empfehlen!
- Schreibe Bibeltexte ab.
- Geh in die Natur spazieren.
- 10-Minuten-Worship: Lass dich alle 10/15/30...Minuten durch irgendetwas an Gott erinnern. Z.B. durch den Handywecker.
- Klebe einen farbigen Punkt auf dein Handy, deine Armbanduhr.... Immer wenn du den Punkt siehst erinnere dich an das, was du heute Morgen in der Bibel gelesen hast oder bete oder...
- **ÜBERLEGE DIR EIGENE DINGE, WIE DU IM ALLTAG MIT GOTT IM GESPRÄCH BLEIBST UND DEINEN GLAUBEN SICHTBAR LEBEN KANNST.**