

Inspirationen für deine Zeit mit Gott:

Lege dir am besten Zettel und Stift zur Seite, damit du drängende Gedanken aufschreiben und weglegen kannst oder die Dinge in den Gott zu dir spricht festhältst. Diese Inspirationen sollen dir helfen in Gottes Gegenwart zu kommen. Es kann dabei aber auch sein, dass manches für dich nicht so geeignet ist. Probiere einfach Verschiedenes aus.

Podcast oder Predigten

Höre dir ein Podcast oder Predigt an. Richte dich dabei auf Gott aus und frage ihn, was er die zu dem Thema sagen möchte.

Mögliche Podcasts & Predigten findest du hier: [Haus des Gebets St. Georgen](#), [Gebetshaus Augsburg](#), [Let's grab a coffee](#)

100x Danke

Es ist einfach eine Handvoll Dinge zu finden, für die man dankbar ist. Aber klappt es auch mit 100? Stell dich dem Perspektivwechsel und entdecke, was Gott dir alles schenkt. Schreibe eine Liste mit 100 Dingen auf, für die du dankbar bist.

ABC mit Eigenschaften Gottes

Hast du Lust Gott besser kennen zu lernen? Dann schreibe ein ABC mit den Eigenschaften Gottes. Zum Beispiel: **A**llmächtig, **B**armherzig, **C**harakterstark, ...

Herzensgebet

Bei dem Herzensgebet geht es darum einen Satz immer wieder vor Gott zu bringen und so sich auf Gott auszurichten. Das kannst du tun, in dem du dir ein Satz überlegst, der gerade aus deinem Herzen kommt und ihn wiederholst. Der Satz könnte zum Beispiel „Herr, berühre mein Herz, ich will dich neu entdecken.“ sein. Es ist eine Form der Meditation und soll dir helfen, in Gottes Gegenwart zu kommen.

Lobpreis

Mach dir doch einfach eine CD oder Playlist mit deinen Lieblings-Lobpreisliedern an und lass dich von ihnen mit hinein nehmen in die Präsenz Gottes. Du kannst dazu mitsingen und es laut zum Ausdruck bringen oder einfach nur, das Gesungene auf dich wirken lassen.

Psalmen anhören (Sons of Korah) oder lesen

Es ist immer wieder berührend zu lesen und zu hören, wie die Menschen im Alten Testament Gott gelobt und gepriesen haben, aber auch, wie sie ihm ihre Situation und ihr Leben hingelegt haben. Nutze doch diese Texte und Lieder, um Gott zu dir reden zu lassen. Zum Hören können wir dir sehr „[Sons of Korah](#)“ (englisch) empfehlen.

Lies in der Bibel

Kram doch mal die Bibel wieder raus und sieh, wie Gott in ihre wirkt und zu dir spricht. Nutze doch auch gleich die Chance und lies die Kreuzigungs-Geschichte von Jesus.

Kleiner Tipp: Stell dir folgende Fragen: Wie ist das zu verstehen? (Verständnis), Was ist damit gemeint? (Bedeutung), Was soll ich tun? (Anwendung)

Hörendes Gebet

Nimm dir Zeit und setze dich hin. Atme ruhig und lass alles los, was dich ablenkt. (Schreib es auf und leg es weg). Setze dein Fokus auf Gott und hör auf das was er dir sagen will. Oft ist es für uns besonders schwer, so lange ruhig zu sein, aber wir können dir sagen es lohnt sich. Gib nicht so schnell auf. ☺

Malen, was Gott dir zeigt.

Kreativität ist eine der Eigenschaften Gottes und so hat er diese auch in uns gelegt. Nutze diesen Zugang, um Jesus auf andere Art und Weise zu begegnen. Hierbei zeichnest/malst du das, was dir gerade in den Sinn kommt oder wie du dir deine Beziehung zu Gott vorstellst. Sprich währenddessen mit ihm darüber.

Sammele Muschelmomente

Manche Muscheln haben die Angewohnheit Perlen in ihrem Inneren zu vollbringen. Sammele auch du die Perlen in dir. Überlege dir, was dein schönster Moment oder der Moment, für den du am dankbarsten bist, gestern oder heute ist, das ist dein „Muschelmoment“. Wenn du ihn hast, dann schreib ihn dir doch auf. Dann kannst du ein paar Tage später noch sehen, wie Gott in deinem Leben wirkt und spricht. Mach es regelmäßig und lass so deine Perspektive von Jesus verändern.

Exerzitien

Exerzitien dienen dazu in stillen und persönlichen Zeiten intensive Beziehung zu Gott zu leben. Allerdings ist es kein Gebet an sich, aber eine Vorbereitung darauf. Am besten zündest du dir dazu eine Kerze an. Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker und wenn du magst, schließ die Augen. Atme dann tief durch und gehe langsam deinen Körper durch. Von deinen Zehenspitzen, über den Knöchel, Waden, ... bis zu deinem Haaransatz. Atme in dein momentanes Körperteil hinein und komm zur Ruhe. Wenn du einmal deinen Körper durchgegangen bist, dann atme ruhig ein und aus und verweile dabei. Jetzt bist du in deiner und Gottes Gegenwart.

Bewundern

Setze dich in das nächste schöne Stück Natur (oder andere Umgebung) und nimm es einfach nur wahr. Ohne zu bewerten, erklären, interpretieren. Schenke ihm Zeit. Lass es auf dich wirken.