

Stille Zeit

1. Nimm dir 30 Minuten Zeit, z.B. morgens.
2. Such dir einen bequemen Ort, wo du allein bist.
3. Handy in Flugmodus.
4. Zünde eine Kerze an, wenn du willst.
5. Augen schließen, atmen, ankommen.
6. Erzähl Gott, was jetzt auf deinem Herzen ist.
7. Sag ihm, wofür du dankbar bist.
8. Leg Musik ein, die dich inspiriert und genieße Gottes Gegenwart.
9. Höre, ob er dir was zu sagen hat.
10. Lies langsam einen Psalm oder ein Kapitel aus dem Neuen Testament.
11. Lass es auf dich wirken.
12. Bring Gott deine Bitten.
13. Wenn du willst, fasse dein Gebet oder neue Ideen in einem kurzen Tagebucheintrag zusammen.
14. Bis morgen! Du wirst sehen: Zeit mit Gott verändert alles.

Dr. Johannes Hartl, Gebetshaus Augsburg