



HIER MIT DIR

# GOTT UND ICH ————— |

WOCHE 3

## GLAUBEN MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sprich diese Woche jeden Tag ein kurzes Gebet, bei dem du jedes Mal eine andere Körperhaltung einnimmst – stehend, kniend, gehend, Arme erhoben, Kopf gesenkt, Hände nach oben gewendet ... Wie fühlt sich das an? Oder gehe im Geiste durch alle Glieder deines Körpers und danke Gott für die Gaben, die er dir damit gegeben hat. (Hier mal keine Selbstkritik. Gottes Blick auf dich ist ein liebender!)

## DIE BIBEL NEU VERINNERLICHEN

Probier mal was Neues beim Bibellesen aus! **Eine Idee wäre die Bibel als Audiobook zu hören**, z. B. während der Hausarbeit (Abwaschen oder Bügeln). Oder lerne einen Psalm auswendig. Du kannst auch erst einmal mit einem für dich wichtigen Bibelvers anfangen, den du dir in die Tasche steckst und mehrmals am Tag in verschiedenen Alltagssituationen liest.

## BEKENNEN UND VERBINDEN

Hand aufs Herz: Wer von uns hat keine Macken und Brüche in seiner **Beziehung zu Gott? Wo hakt es bei dir? Mach dir das bewusst, aber bleibe dann nicht bei der Erkenntnis stehen, sondern sprich mit jemandem darüber**. Erzähle, was dir in der Beziehung zu Gott Mühe macht, und betet gemeinsam dafür. Es kann auch helfen, wenn du dir von jemandem erzählen lässt, wie sein oder ihr Weg mit Gott war – gerade auch in Bezug auf das, was nicht glatt gelaufen ist.