

MEIN PERSÖNLICHES



Glaubens- tagebuch

*Gedanken, Dank und Gebet
für vierundzwanzig Wochen*

Dieses Tagebuch gehört:

BEGLEITHEFT ZU „WORTE, DIE TRAGEN“

Wie Sie dieses Tagebuch nutzen

Dieses Heft gehört zum Büchlein „Worte, die tragen“. Für jede der vierundzwanzig Lektionen gibt es hier eine Seite – eine für jede Woche. Sie brauchen nichts richtig oder falsch zu machen. Schreiben Sie einfach, was Ihnen durch den Kopf und durchs Herz geht.

- 1.** Lesen Sie zu Beginn der Woche die passende Lektion im Buch.
- 2.** Halten Sie hier fest, was Sie bewegt hat – ein Gedanke, eine Erinnerung, eine Frage.
- 3.** Schreiben Sie jeden Tag etwas auf, wofür Sie dankbar sind. Auch Kleines zählt.
- 4.** Notieren Sie, worum Sie bitten möchten – und lassen Sie Platz, um später einzutragen, wenn ein Gebet erhört wurde.

„Schreiben macht das Herz leichter. Was aufgeschrieben ist, muss der Kopf nicht mehr allein tragen.“

WOCHE 1

Die Sorge abgeben

„Sorgt euch nicht um den morgigen Tag.“

nach Matthäus 6,34

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – ein Gedanke, eine Erinnerung

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – für mich und für andere

Ein Gebet, das erhört wurde – später eintragen

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Legen Sie jeden Morgen dieser Woche genau eine Sorge ab, bevor Sie das Zimmer verlassen. Schreiben Sie sie abends kurz auf und fragen Sie sich: Was davon ist wirklich eingetreten?

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

WOCHE 2

Zur Ruhe kommen

„Kommt her zu mir, ihr Mühseligen, ich will euch erquicken.“

nach Matthäus 11,28

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Halten Sie diese Woche einen Tag ein wenig heiliger als die anderen. Tun Sie an ihm bewusst weniger und ruhen Sie mehr. Achten Sie darauf, wie Ihnen das guttut.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß

„Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen.“

nach Sprüche 3,5

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ich diese Woche dankbar bin

Worum ich bitte – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Wählen Sie eine Sorge, die Sie nicht lösen können. Übergeben Sie sie jeden Morgen dieser Woche neu im Gebet, statt sie immer wieder zu wälzen.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Angst und Mut

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“

nach Jesaja 41,10

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche auf, was Ihnen am meisten Angst macht. Setzen Sie neben jede Angst einen Satz aus der Bibel, der ihr widerspricht. Lesen Sie diese Sätze jeden Abend.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

WOCHE 5

Frieden im Herzen

„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“

nach Johannes 14,27

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Üben Sie diese Woche jeden Tag einmal die fünf Schritte, auch wenn Sie ruhig sind. Wer den Weg im Ruhigen kennt, findet ihn im Sturm.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

WOCHE 6

Loslassen, was ich nicht ändern kann

„Alles hat seine Zeit.“

nach Prediger 3,1

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche zwei Listen: was Sie ändern können und was nicht. Nehmen Sie sich für die erste einen kleinen Schritt vor – und lassen Sie die zweite bewusst los.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Vergeben lernen

„Ertragt einander und vergebt einander.“

nach Kolosser 3,13

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Wählen Sie eine alte Verletzung. Sprechen Sie jeden Abend dieser Woche einen kurzen Satz der Freigabe darüber. Achten Sie, ob der Gedanke an diesen Menschen mit den Tagen leichter wird.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Worte, die aufbauen

„Kein faules Wort komme aus eurem Mund, sondern was gut ist zur Erbauung.“

nach Epheser 4,29

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Sprechen Sie diese Woche jeden Tag ein aufrichtiges Lob aus. Und halten Sie einmal ein hartes Wort zurück, das Ihnen schon auf der Zunge lag.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Geduld mit den Menschen

„Die Liebe ist langmütig und freundlich.“

nach 1. Korinther 13,4

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Wählen Sie diese Woche einen Menschen, mit dem Sie schnell ungeduldig werden. Üben Sie sich bewusst in Geduld mit ihm. Beobachten Sie, was sich zwischen Ihnen verändert.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Nächstenliebe im Alltag

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

nach Markus 12,31

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – ein Gedanke, eine Erinnerung

Wofür ich diese Woche dankbar bin

Worum ich bitte – für mich und für andere

Ein Gebet, das erhört wurde – später eintragen

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Tun Sie diese Woche jeden Tag eine kleine, ganz konkrete gute Tat. Führen Sie abends kurz Buch darüber – nicht aus Stolz, sondern um zu sehen, wie viel Gutes in eine Woche passt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Versöhnung in der Familie

„Ist's möglich, so viel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.“

nach Römer 12,18

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Beten Sie diese Woche jeden Tag für einen Menschen in Ihrer Familie, mit dem etwas im Argen liegt. Wenn Ihr Herz weich wird, überlegen Sie einen kleinen, echten ersten Schritt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Nicht allein

„Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück.“

nach Psalm 23,4

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Rufen Sie diese Woche drei Menschen an, von denen Sie länger nichts gehört haben. Der Glaube tröstet uns nicht nur – er sendet uns auch zueinander.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Dankbar leben

„Seid dankbar in allen Dingen.“

nach 1. Thessalonicher 5,18

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Führen Sie diese Woche jeden Abend drei Dinge zusammen, für die Sie dankbar waren. Lesen Sie am Sonntag alle noch einmal – Sie werden staunen, wie viel zusammenkommt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Genug ist genug

„Ich habe gelernt, mir genügen zu lassen.“

nach Philipper 4,11

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Verzichten Sie diese Woche bewusst auf einen kleinen Kauf, den Sie nicht wirklich brauchen. Fragen Sie sich am Ende: Hat mir etwas gefehlt – oder war es tatsächlich genug?

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Freude im Kleinen

„Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen.“

nach Psalm 118,24

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – ein Gedanke, eine Erinnerung

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – für mich und für andere

Ein Gebet, das erhört wurde – später eintragen

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Halten Sie diese Woche jeden Tag einen Augenblick fest, der Ihnen Freude gemacht hat. Am Ende der Woche haben Sie sieben – ein kleiner Schatz gegen graue Tage.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Großzügigkeit

„Geben ist seliger als nehmen.“

nach Apostelgeschichte 20,35

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Tun Sie diese Woche eine großzügige Geste, die Sie sonst nicht getan hätten. Es muss nichts Großes sein – nur etwas, das von Herzen kommt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Staunen über die Schöpfung

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes.“

nach Psalm 19,2

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Nehmen Sie sich diese Woche jeden Tag einen Augenblick, um bewusst ein Stück Schöpfung zu betrachten. Danken Sie im Stillen für das, was Sie sehen.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Demut

„Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.“

nach Jakobus 4,6

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Bitten Sie diese Woche jeden Tag um eine kleine Hilfe oder lassen Sie einem anderen bewusst den Vortritt. Beobachten Sie, was Demut mit Ihren Beziehungen macht.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Trost in der Trauer

„Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen.“

nach Offenbarung 21,4

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Nehmen Sie sich diese Woche einen ruhigen Moment für einen Menschen, den Sie verloren haben. Schreiben Sie auf, wofür Sie ihm dankbar sind. Danken heilt, wo Klagen allein nicht weiterkommt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Hoffnung für das, was kommt

„In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen.“

nach Johannes 14,2

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche in Ruhe auf, was Sie gern an Menschen weitergeben möchten – ein Wort, ein Segen, ein Dank. Hoffnung macht großzügig; sie will teilen, was sie trägt.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Ein Leben zurückblicken

„Ich denke an die vorigen Zeiten und rede von allen deinen Taten.“

nach Psalm 143,5

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Gehen Sie diese Woche Ihr Leben in Abschnitten durch – jeden Tag einen. Halten Sie zu jedem fest, wofür Sie dankbar sind und was Sie gelernt haben.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Weisheit weitergeben

„Erzählt es euren Kindern und Kindeskindern.“

nach Joël 1,3

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Geben Sie diese Woche an drei verschiedene Menschen je eine kleine Weisheit oder Erinnerung weiter. Achten Sie darauf, wie es beide Seiten bereichert.

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Der Sinn im Leiden

„Denen, die Gott lieben, dienen alle Dinge zum Besten.“

nach Römer 8,28

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

WOFÜR ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

WORUM ICH BITTE – *für mich und für andere*

EIN GEBET, DAS ERHÖRT WURDE – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Denken Sie diese Woche an eine schwere Zeit, die hinter Ihnen liegt. Fragen Sie:
Was hat sie mich gelehrt? Was ist trotz allem daraus gewachsen?

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

Segen sein

„Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“

nach 1. Mose 12,2

WAS MICH IN DIESER LEKTION BERÜHRT HAT – *ein Gedanke, eine Erinnerung*

Wofür ICH DIESE WOCHE DANKBAR BIN

Worum ICH BITTE – *für mich und für andere*

Ein Gebet, das erhört wurde – *später eintragen*

MEINE KLEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Werden Sie diese Woche jeden Tag für einen anderen Menschen bewusst zum Segen. Am Ende der Woche blicken Sie zurück: Wie viel Gutes ist von Ihnen ausgegangen?

☐ getan – und es hat mir gutgetan.

NACH VIERUNDZWANZIG WOCHEN

Ein Rückblick

WAS SICH IN MIR VERÄNDERT HAT

Wofür ICH AM DANKBARSTEN BIN

WAS ICH WEITERTRAGEN MÖCHTE
