

*Nimm dir in der nächsten Woche bewusst Zeit fürs Gebet.  
Mindestens einmal - je mehr desto besser 😊*

*Folgende Punkte vom JG-Abend können dir dabei helfen:*

#### **ABBA - Möglichkeit um die Gebetszeit zu gestalten**

- Anbetung: Ruhig werden vor Gott
- Bekenntnis: Fehler einzeln nennen und um Vergebung bitten
- Bedanken: Es gibt so vieles, wo ich dankbar sein kann
- Anliegen: Alles was mich beschäftigt

#### **Gebetstagebuch**

- Aufschreiben, was mich beschäftigt und vor Gott ruhig werden
- Gebete aufschreiben
- Später nachlesen, wie Gott gewirkt hat

Denke dabei auch über folgende Punkte nach:

#### **Prüfe deine Bitten:**

- Gibt es Gott die Ehre?
- Treibt es sein Reich voran?
- Hilft es Menschen?
- Hilft es mir, geistlich zu wachsen?

#### **Mögliche Gebetshindernisse:**

- Häufigste Ursache: Gebetslosigkeit  
Habe ich über längere Zeit regelmässig und ernsthaft dafür gebetet?
- Nicht bekannte Sünde
- Ungelöste Beziehungskonflikte
- Selbstsucht / Egoismus  
Schwierige Situationen wegbeten, an denen ich wachsen kann
- Gleichgültigkeit - Gott möchte, dass wir sein Wesen widerspiegeln
- Mangelnder Glaube

Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles.

Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.

Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der grösser ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann.

Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Philipper 4, 6-7

Und nun zum Beten. Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Straßenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals erhalten werden.

Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen.

Plappert nicht vor euch hin, wenn ihr betet, wie es die Menschen tun, die Gott nicht kennen. Sie glauben, dass ihre Gebete erhört werden, wenn sie die Worte nur oft genug wiederholen.

Seid nicht wie sie, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet!

Matthäus 6,5-8

#### **Bete**

- **regelmässig**
- **alleine**
- **ernsthaft**
- **konkret**



Wenn du besser beten willst, bete mehr.

Wenn wir fähig sein wollen, zu lieben, müssen wir beten.

Mutter Theresa