

# GEBETSZEIT

## Thema: Die Macht der Worte

### EINFUEHRUNG

Vielleicht habt ihr gerade eine schwere Zeit, oder du stehst vor einer großartigen Herausforderung.

Oft kann es uns helfen, uns auf das wesentliche zu fokussieren und das ganze geschärfter zu betrachten.

### NACHDENKEN

Versuch an das letzte halbe Jahr zu denken und 3 Highlights zu finden. Was war du richtig gut, was hat dir so richtig viel Spaß gemacht?

Vielleicht sind die folgenden Kategorien hilfreich.

Was sind deine Best Moments:

\*Privat

\*Schule/Uni/Beruf

\*Ehrenamtlich

Halte deine Gedanken stichwortartig fest.

### LIED

Mut – Alexa Feser

<https://www.youtube.com/watch?v=pbPsAnIIY-4>

## AKTION

Die Macht der Worte: Sie können verletzen, manipulieren, enttäuschen, aber ebenso begeistern, aufbauen und Mut machen.

Wir wollen uns auf Mutmachende und Aufbauende Worte konzentrieren, die dir durch eine schwere Zeit helfen können.

Wenn du auf deine Highlights zurückschaust, was sind Worte die du dir aus der Erfahrung, aus dem persönlichen Moment, aus dem Erfolg in der Arbeit/Schule mitnehmen kannst, für Zeiten, in denen es auch ein wenig rauer zugehen kann?

Worte, die dir auch später noch Mut machen können, die dir helfen können, die dich erinnern an das was du draufhast?

Versucht das ganze jetzt in einem kurzen Satz oder in einem Spruch zusammenzufassen.

Wenn dir gar nicht einfällt, wie du aus der Erinnerung einen Spruch machen sollst, haben wir einige Beispiele für dich, die du auch noch ein wenig kürzen solltest aber dir Ideen geben.

## BIBELSTELLEN

Die Aufmuntern und Mut machen:

Darum tröstet euch untereinander und einer erbaue den andern, wie ihr auch tut.

1 Thessalonicher 5:11

Der HERR aber, der selber vor euch hergeht, der wird mit dir sein und wird die Hand nicht abtun und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und erschrick nicht!

5 Mose 31:8 |

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Matthäus 11:28

Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt? Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.

Josua 1:9 |

Darum, meine lieben Brüder und Schwestern, seid fest und unerschütterlich und nehmt immer zu in dem Werk des Herrn, denn ihr wisst, dass eure Arbeit nicht vergeblich ist in dem Herrn.

1 Korinther 15:58

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.

Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom HERRN,  
der Himmel und Erde gemacht hat.

Psalm 121:1-2

Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen,  
den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.

Psalm 32:8

Wachet, steht im Glauben, seid mutig und seid stark!

1 Korinther 16:13

Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16:33

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.

Psalm 23:4

Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?

Römer 8:31

Sie werden nicht mehr hungern noch dürsten; es wird auch nicht auf ihnen lasten die Sonne oder irgendeine Hitze; denn das Lamm mitten auf dem Thron wird sie weiden und leiten zu den Quellen lebendigen Wassers, und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen.

Offenbarung 7:16-17

(Quelle: <https://dailyverses.net/de/ermutigung>)

## SPRUECHE

Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden,  
denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.

Martin Seligman, US-amerik. Psychologe, \*1942

Denke daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare  
Fügung des Schicksals sein kann.

Dalai Lama

Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es  
noch nicht am Ende.

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854–1900

Niederlagen machen dich stärker.  
Du nutzt sie als Sprungbrett.  
Schließe die Tür zur Vergangenheit.  
Versuche nicht deine Fehler zu vergessen,  
aber halte sie dir nicht dauernd vor.  
Lasse sie nichts von deiner Energie,  
deiner Zeit oder deines täglichen Lebens  
in Beschlag nehmen.

Johnny Cash, US-amerik. Country-Sänger, 1932–2003

Fürchte Dich nicht vor einem großen Schritt,  
wenn dieser nötig sein sollte.  
Eine Schlucht kannst Du auch nicht  
mit zwei kleinen Schritten überwinden.

David L. George, brit. Premierminister, 1863–1945

Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.

Zitat wird Bertolt Brecht zugesagt

Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.

Ludwig Thoma, dt. Schriftsteller, 1867–1921

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke  
zu entwickeln.

Dalai Lama

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und  
gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Albert Einstein, dt.-amerik. Physiker, 1879–1955

Wenn du durch eine harte Zeit gehst und alles gegen dich zu sein scheint, wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr eine Minute länger zu ertragen, GIB NICHT AUF, weil dies die Zeit und der Ort ist, wo sich die Richtung ändert.

Rumi, pers. Dichter, 1207–1273

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Seneca, röm. Philosoph u. Dichter, 4 v.Chr.–65 n.Chr.

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.

Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter, 1749–1832

Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.

Leo N. Tolstoj, russ. Schriftsteller, 1828–1910

Ein tiefer Fall führt oft zu hohem Glück.

William Shakespeare, engl. Dichter, 1564–1616

Das Übel, was uns trifft, ist selten so schlimm als das, welches wir befürchten.

Friedrich von Schiller, dt. Dichter, 1759–1805

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.

Luise Rinser, dt. Schriftstellerin, 1911–2002

Ein ganzes Meer voll Wasser kann ein Schiff nicht zum Sinken bringen, es sei denn, es kommt in das Schiff hinein. Ähnlich kann die Negativität der Welt dich nicht kaputt machen, es sei denn, du lässt sie in dich hinein.

Toi Nasu

Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart.

Dalai Lama

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Seneca, röm. Philosoph u. Dichter, 4 v. Chr.–65 n. Chr.

Ich habe in meinem Leben schon unzählige Katastrophen durchlebt – die wenigsten davon sind eingetreten.

Mark Twain, US-amerik. Schriftsteller, 1835–1910

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit, griech. Philosoph, 45–371 v. Chr.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Václav Havel, Schriftsteller und Politiker, 1936–2011

Nichts tarnt sich so geschickt als Schwierigkeit wie eine Chance.

KarlHeinz Karius, dt. Autor, Werbeberater und Verleger, \*1935

Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Nelson Mandela, südafrik. Präsident, 1918–2013

(Quelle: [https://www.zeitblueten.com/news/sprueche-mut-machen/#50\\_Spruume\\_lche\\_und\\_Zitate\\_die\\_Mut\\_machen\\_Hoffnung\\_schenken](https://www.zeitblueten.com/news/sprueche-mut-machen/#50_Spruume_lche_und_Zitate_die_Mut_machen_Hoffnung_schenken))

## AKTION

Schnappt dir dein Smartphone/Tablet/Computer und öffnet eine App in der man Fotos bearbeiten kann.

Wichtig ist, dass ihr damit Texte auf Bilder schreiben könnt!

Z.B. die Apps „Canva“ oder „Adobe Spark“ sind dafür gut geeignet.

Wähle ein Hochformatiges Design aus.

Such dir online ein Foto aus, welches für dich zu deinem gewählten Spruch passt.

Jetzt kannst du rumprobieren, mit Filtern und Formen und dem Text, bis dir das Bild gefällt.

Dann kannst du das Bild abspeichern und für das restliche Wochenende als Screensaver einstellen, um dich selbst regelmäßig daran zu erinnern, was du alles schon geschafft hast.

## **GEBET**

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Einen Tag nach dem anderen zu leben,  
einen Moment nach dem anderen zu genießen.  
Rückschläge als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren,  
sie anzunehmen, wie Jesus es tat:  
diese Welt anzunehmen, wie sie ist,  
und nicht, wie ich sie gern hätte,

zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,  
wenn ich auf Deinem Willen höre,  
sodass ich immer glücklich sein möge

Amen.

(Gebet um Gelassenheit – frei umformuliert)