

# Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht.

Genesis 1,3



## 5-Minuten-Meditation



Bevor du morgens aus dem Bett steigst, stimme dich positiv auf den kommenden Tag ein. Bleib dafür am besten fünf Minuten liegen und zieh bewusst deine Mundwinkel nach oben. Ein Lächeln auf den Lippen kann nämlich große Auswirkungen auf deine Stimmung haben.

# So geschah es und Gott nannte das Gewölbe Himmel.

Genesis 1,8



5-Minuten-Meditation



Lass deinen Blick in die Ferne schweifen und  
genieße die Aussicht für fünf Minuten.  
Was siehst du am Horizont? Welche Ziele liegen  
vor dir? Welche Abenteuer willst du erleben,  
wenn allmählich wieder Alltag einkehrt? Bei  
welchen Gedanken kommt Vorfreude auf?

**Dann sprach Gott: Das Wasser  
sammle sich an einem Ort, damit  
das Trockene sichtbar werde.**

**Genesis 1,9**



**5-Minuten-Meditation**



Such dir zuhause einen Platz, an dem du dich besonders wohlfühlst - ob drinnen oder draußen ist egal. Stell dich barfuß dorthin, schließ die Augen und konzentriere dich nur auf das, was du spürst. Nach fünf Minuten fühlst du dich bestimmt wieder „geerdeter“.



# Gott setzte die Lichter an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde hin leuchten.

Genesis 1,17



5-Minuten-Meditation



Nimm dir fünf Minuten Zeit und betrachte die Sonne, den Mond oder die Sterne. Denk dabei besonders an Menschen, die im Moment nicht bei dir sind. Vielleicht sitzen auch sie gerade irgendwo, blicken auf die Lichter am Himmelsgewölbe und denken an dich.

**Gott sprach: Das Wasser wimmle  
von lebendigen Wesen und Vögel  
sollen über dem Land dahinfliegen.**

**Genesis 1,20**



**5-Minuten-Meditation**



Vogelgezwitscher, Katzenschnurren,  
Kuhglocken oder was anderes - such' dir  
im Internet ein Video mit Tiergeräuschen  
und lausche den Klängen für fünf Minuten.  
Natürlich kannst du die Meditation auch mit  
deinem Haustier verbringen und ihm zuhören.



# Gott schuf also den Menschen als sein Abbild.

Genesis 1,27



5-Minuten-Meditation



Hol dir einen Spiegel (Kamera im Selfie-Modus geht natürlich auch) und beobachte für fünf Minuten ganz bewusst dein Gesicht.

Was gefällt dir? Wodurch bist du einzigartig?

Wo entdeckst du das Göttliche in dir? Was verändert sich, während du dich betrachtest?



# Gott ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte.

Genesis 2,2



5-Minuten-Meditation



Nimm dir abends im Bett noch einmal fünf Minuten Zeit und lass den Tag Revue passieren. Denk an die Dinge, die du erlebt hast und an die Menschen, die du getroffen hast. Am Ende der Meditation kannst du in Gedanken eine Kerze für das Schöne des Tages anzünden.