

## Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

– mögliche Schritte einer Tagesauswertung –

### 1. Dasein – ich finde mich ein (1 Minute)

- ✓ bewusst machen, dass ich da bin
- ✓ ich bitte um die Gnade, den Tag mit den Augen Gottes liebend anzusehen
- ✓ um die Weisheit des Herzens bitten Ps 90,10

### 2. Rückblick (2-3 Minuten)

- ✓ im Zeitraffer – ohne den Tag zu werten – den Tag anschauen: Lass mich erkennen, wie mein Tag heute in deinem Licht aussah ...
  - wie bin ich ausgestanden?
  - wie habe ich mich gewaschen?
  - wie bin ich mir/anderen begegnet?
  - wie war ich im Gespräch/Gebet/Arbeit/Schule/Zuhause etc.

### 3. Meine Situation erkennen (2-3 Minuten)

- was war negativ?
- wo ist eine Angst/Unruhe?
- was ist misslungen?
- wo bin ich „angestanden“, „eingeknickt“, „unaufmerksam“?
- ✓ Zum Abschluss alles in Gottes Hand legen und sich der Vergebung durch Gott gewiss sein.

### 4. Mich vor Gott freuen (5-10 Minuten)

- was war/ist gelungen?
- wo war Gnade? = Spur aufheben!
- wo ist ein Lichtblick?
- wo kann ich mich freuen?
- ✓ Die Freude vor Gott dankbar auskosten – ausgiebig!
- ✓ Gott danken!

### 5. Den kommenden Tag bedenken (3 Minuten)

- ✓ um welche Gnade bitte ich?
- ✓ wo will ich aufmerksam werden?
- ✓ welche Gabe/Gnade darf stärker werden?

## Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

– mögliche Schritte einer Tagesauswertung –

### 1. Dasein – ich finde mich ein (1 Minute)

- ✓ bewusst machen, dass ich da bin
- ✓ ich bitte um die Gnade, den Tag mit den Augen Gottes liebend anzusehen
- ✓ um die Weisheit des Herzens bitten Ps 90,10

### 2. Rückblick (2-3 Minuten)

- ✓ im Zeitraffer – ohne den Tag zu werten – den Tag anschauen: Lass mich erkennen, wie mein Tag heute in deinem Licht aussah ...
  - wie bin ich ausgestanden?
  - wie habe ich mich gewaschen?
  - wie bin ich mir/anderen begegnet?
  - wie war ich im Gespräch/Gebet/Arbeit/Schule/Zuhause etc.

### 3. Meine Situation erkennen (2-3 Minuten)

- was war negativ?
- wo ist eine Angst/Unruhe?
- was ist misslungen?
- wo bin ich „angestanden“, „eingeknickt“, „unaufmerksam“?
- ✓ Zum Abschluss alles in Gottes Hand legen und sich der Vergebung durch Gott gewiss sein.

### 4. Mich vor Gott freuen (5-10 Minuten)

- was war/ist gelungen?
- wo war Gnade? = Spur aufheben!
- wo ist ein Lichtblick?
- wo kann ich mich freuen?
- ✓ Die Freude vor Gott dankbar auskosten – ausgiebig!
- ✓ Gott danken!

### 5. Den kommenden Tag bedenken (3 Minuten)

- ✓ um welche Gnade bitte ich?
- ✓ wo will ich aufmerksam werden?
- ✓ welche Gabe/Gnade darf stärker werden?