

# Einen Stillen Tag gestalten

## Ideen & Anregungen:

Es ist wichtig, den Tag vorher oder spätestens zu Beginn vorzubereiten. Was will ich an diesem Tag tun?

1. danken & loben, Lobpreis, eine Dankliste schreiben
2. abladen bei Jesus: Verletzungen, Schuld, Frust, Sorgen, Ängste, ...
3. empfangen: Vergebung & Liebe, entsprechende Verse meditieren (z.B.: 1. Joh. 1,9 oder Rö. 5,8 oder ...)
4. hören auf die Stimme Gottes:
  - ↳ durch einen Bibeltext
  - ↳ Schriftlicher Dialog mit Gott
    - ↳ z.B. Was möchtest Du mir sagen? Genügend Zeit nehmen und immer wieder fragen.
5. Wie sieht meine derzeitige Situation aus?
  - ↳ wie sieht Gott meine Situation?
  - ↳ kann ich die liebenden Augen des Vaters noch sehen?
6. Welche Zusagen Gottes habe ich?
  - ↳ allgemein:
    - ich bin ein geliebtes Kind Gottes
    - Nichts kann mich aus seiner Hand reißen
    - ...
  - ↳ speziell: Welche Eindrücke, Bilder, Bibelworte waren schon da?
7. Die kommende Zeit anschauen:
  - ↳ Was kommt auf mich zu?
  - ↳ Hat Gott ein Wort für mich für Begegnungen, Aufgaben, ...?
  - ↳ Gebet für die Situation, für Beteiligte, ...

## 8. Eventuell Fürbitte

Am Ende kann es hilfreich sein, die Gedanken und Ideen, die einem wichtig geworden sind, schriftlich festzuhalten.

## Eine hilfreiche Umgebung:

Schaffe dir eine Umgebung in der du nicht abgelenkt wirst, sondern wirklich zur Ruhe kommst. Also Telefon ausstecken, Handy aus.

Du kannst Deinen Freunden ja sagen, dass du für den Tag nicht erreichbar bist. Oder du fährst weg - wenn das Wetter schön ist in die Natur mit Picknickkorb und Bibel, zum Beispiel.

Oder in die Wohnung deiner Freunde, die gerade im Urlaub sind....