



7 MINUTEN
FÜR MICH
MIT GOTT
TAGEBUCH

 Leseprobe

B

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
brockhaus-verlag.de

Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Holzgerlingen.

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, 3Kreativ, Essen
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-417-01086-2
Bestell-Nr. 227.001.086

INHALT

VORWORT	4
DIE HINTERGRÜNDE	8
Gedanken bestimmen das Leben viel stärker, als man meint	8
Ich sehe da ein Muster	9
Der blaue Flamingo	10
Neue Wege anlegen	11
»Einrede« und Gegenrede	11
Wort des Schöpfers, kein Mantra	12
Wohin schaut du? Was sagst du deiner Seele?	13
Hand, Stift und Papier	13
Dankbarkeit, die unterschätzte Superkraft	16
DIE PRAXIS	18
Die Morgenroutine	19
Die Abendroutine	22
Die freie Seite	25
TAGEBUCHTEIL	27
INSPIRATION	211
Die Identität der Glaubenden	212
Wer ist Gott?	214



VORWORT

In klaren Nächten, abseits vom Licht einer großen Stadt, gibt es kaum etwas Faszinierenderes als den Blick in den Sternenhimmel. So viele kleine Lichter, vorbeiziehende Satelliten – und wenn man Glück hat, auch Sternschnuppen. Je länger man hinschaut, desto mehr gibt es zu entdecken.

Stellen Sie sich vor, Sie richten ein Fernrohr oder eine Kamera auf den Himmel. Jetzt können Sie noch näher heranzoomen an die Wunder des Nachthimmels. Je stärker die Vergrößerung ist, desto mehr Sterne werden sichtbar – und desto kleiner wird der Teil des Himmels, den man überblicken kann.

Nun reicht schon eine kaum spürbare Bewegung am Stativ oder ein minimaler Schwenk der Kamera, und das Blickfeld verändert sich völlig. Wer den Fokus oder die Blickrichtung nur um den Winkel von einem oder zwei Grad verschiebt, sieht ein komplett anderes Bild und ganz andere Sterne. Dabei hat sich der Nachthimmel in keiner Weise verändert – er ist, wie er ist: groß und weit mit unendlich vielen Details. Das Einzige, was sich verändert hat, ist der Fokus und der Bildausschnitt, den man betrachtet.

Ganz ähnlich verhält es sich bei unserem Blick aufs Leben. Die Eindrücke, die wir tagtäglich wahrnehmen, die Dinge, die wir erleben, die Momente, die wir im Laufe unserer Tage, Wochen und Jahre sammeln, scheinen fast so groß und vielfältig wie ein Sternenhimmel. Nur welcher Teil davon ist im Blickfeld, im Sucher unseres Fernrohrs?

Was wir erleben und welche äußeren Umstände uns begegnen, darauf haben wir keinen Einfluss. Wir können es noch so sehr versuchen, unser Umfeld können wir

nicht kontrollieren. Aber wie wir die Dinge betrachten, das liegt tatsächlich innerhalb unseres Wirkungsbereiches.

Und auch hier braucht es oft nur eine ganz kleine Verschiebung des Suchers, eine minimale Veränderung der Blickrichtung, um eine andere Sicht auf die Ereignisse zu bekommen.

Freude sehen, Dankbarkeit wachsen lassen, Gott Raum geben – all das sind Dinge, die ganz maßgeblich davon abhängen, wie wir auf unser Leben blicken, wie wir Ereignisse bewerten und in welchem Licht wir uns selbst sehen.

Was haben nun die Blickrichtung und das »innere Fernrohr« mit dem Buch zu tun, das Sie in den Händen halten? Nun, wir möchten Sie mit diesem Tagebuch auf ein kleines Abenteuer einladen. Es wird Ihr ganz persönlicher Blick in den Sternenhimmel – im übertragenen Sinne. Testen Sie verschiedene Blickrichtungen, verschieben Sie das Stativ, ändern Sie den Fokus. Es braucht nur winzige Veränderungen, um große Unterschiede festzustellen. Nicht viel mehr als sieben Minuten, um genau zu sein.

Was es mit diesen Minuten auf sich hat und welche Prinzipien dahinterstehen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Anschließend sind Sie bestens gewappnet, um Ihre Tagebuch-Reise zu beginnen.

Herzlich

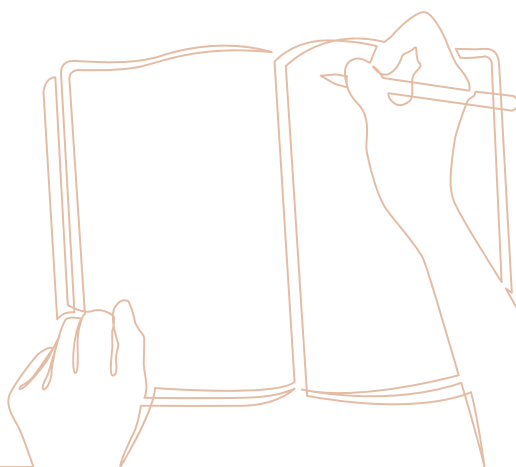
Annegret Prause und Ulrich Wendel

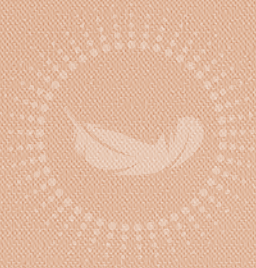
Die freie Seite

Jede Woche enthält eine Seite, die aus dem Rahmen fällt. Das ist Ihre Seite – mit ihr können Sie machen, was Sie möchten. Ein paar Ideen klangen auf den letzten Seiten bereits an. Hier sind noch mehr:

- Nutzen Sie den Platz für Fürbitten oder schreiben Sie die Namen von Menschen auf, die Ihnen gerade auf dem Herzen liegen und für die Sie in der Woche beten möchten.
- Schreiben Sie Erlebnisse auf, die Sie ausführlicher erzählen möchten.
- Nutzen Sie die Seite für einen kleinen Wochenrückblick.
- Sammeln Sie Zitate oder Bibelverse.
- Machen Sie ein Erfolgstagebuch daraus und notieren Sie alles, was Sie in dieser Woche gut gemeistert haben.
- Halten Sie Geistesblitze fest oder gute Ideen, die kurz vorm Einschlafen auftauchen.
- Schreiben Sie Träume auf, die Sie hatten.

Als kleine Inspiration finden Sie unten auf diesen Seiten immer eine Frage, die Sie als Anregung nutzen können – aber natürlich nicht müssen.





ER KENNT
DEIN GESTERN,
GIB IHM
DEIN HEUTE.
ER SORGT FÜR
DEIN MORGEN.

ERNST MODERSOHN

WAS IST MIR HEUTE BEREITS GESCHENKT?



WELCHE CHANCEN HAT DIESER TAG?

WER IST GOTT HEUTE FÜR MICH?

MEINE IDENTITÄT:

WO HABE ICH HEUTE SPUREN GOTTES ENTDECKT?



WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

DANKENSWERTES

1.

2.

3.

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

WORÜBER BIN ICH HEUTE MORGEN FROH?



WAS KANN DIESEN TAG ZU EINEM GUTEN TAG MACHEN?

WER IST GOTT HEUTE FÜR MICH?

MEINE IDENTITÄT:

WER HAT MIR HEUTE EINE GESTE DER LIEBE ODER
WERTSCHÄTZUNG GEZEIGT?



EIN GEBETSANLIEGEN, DAS ICH NENNE UND DANN HIMMELWÄRTS ABGEBE:

DANKENSWERTES

1.

2.

3.

WAS WÜRDTE ICH VERMISSEN, WENN ES NICHT DA WÄRE?



WOBEI ODER VON WEM KÖNNTE ICH HEUTE UNTERSTÜTZUNG ERBITTEN?

WER IST GOTT HEUTE FÜR MICH?

MEINE IDENTITÄT:

WAS IST MIR HEUTE GUT GELUNGEN?



WAS MÖCHTE ICH MIR SELBST VERZEIHEN?

DANKENSWERTES

1.

2.

3.
