

5 Schritte, um ins Beten und Schreiben zu kommen

1

Bewusstwerden

werde deiner selbst bewusst
atme tief durch
gönn dir Ruhe
und nimm wahr, was in dir los ist

2

Verbindung

lenke deine Gedanken auf G:tt hin
lachte auf deinen Atem und bei jedem Atemzug denke an
diesen G:tt, der bei dir ist

3

Schreiben

nimm jetzt Stift und Papier zur Hand und beginne erst
einmal unsortiert das aufzuschreiben, was in dir ist; in
deinen Gedanken und in deinem Herzen

4

Sortieren

gönn dir eine Pause zum Durchatmen
dann schau auf dein Geschriebenes
welche Worte fallen dir ins AUge?
welche Gefühle sind in dir?
beginne dies auf einem neuen Blatt Papier aufzuschreiben –
deine Gedanken zu sortieren und in eine Reihenfolge zu bringen

5

Abschließen

bleib in Kontakt zu dir – bleib in Kontakt zu G:tt
wenn du magst, dann schreib über deine Gedanken eine Anrede
oder eine Überschrift
ein Gebet ist ein Gespräch mit G:tt
ein Gebet ist eine Verbindung zu G:tt
G:tt, der in mir ist und in dem ich sein kann