

## Morgengebet – drei Minuten für die Seele

Nach dem Aufwachen kannst du ein Kreuzzeichen machen und dir drei Minuten für ein kurzes Gebet nehmen. Hier ist ein Beispiel:

*Ich wache auf. Ich mache mir bewusst – jetzt beginnt ein neuer Tag, eine neue geschenkte Lebenszeit!*

*Ich danke für meinen Schlaf oder ich bringe die vergangene Nacht vor Gott.*

*Ich schaue kurz voraus, was mich heute erwartet. Ich bitte Gott um Hilfe, Kraft oder Geduld für ...*

Dann bete ich mit diesen oder eigenen Worten:

*„Gott, ich will diesen Tag leben, auch wenn ich oft nicht an Dich denke. Geh Du mit mir meinen Weg. Amen.“*

## Persönliche Gebetszeit mit Impuls

### 1. Mich bereiten:

Anfangen (Kerze anzünden, Kreuzzeichen, Verneigung ...)

Achtsamkeitsübung/Körperwahrnehmung

Sich vor Gott einfinden – z. B. mithilfe eines Gebets:

*Hier bin ich, Gott, vor Dir, so, wie ich bin –  
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung,  
meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ... (ergänzen)  
Hilf mir zu sehen, was Du mir jetzt zeigen möchtest,  
zu hören, was Du mir jetzt sagen möchtest,  
zu spüren, dass Du mit mir gehst und bei mir bleibst.  
So bin ich jetzt da vor Dir. Amen.*

### 2. Bitten um das, was ich wünsche

### 3. Gebetsimpuls – betrachten, verweilen

### 4. Mit Jesus ins Gespräch kommen

### 5. Abschluss (z. B. mit einer Verneigung, Kreuzzeichen, „Vater unser“)

### 6. Zurückschauen und einen Gedanken in den Alltag mitnehmen