



# 30 Tage Stille finden



Ziehe hier und es folgt Tag eins.





„Es liegt im Stillsein  
eine wunderbare Macht  
der Klärung, der Reini-  
gung, der Sammlung auf  
das Wesentliche.“  
– Dietrich Bonhoeffer

WENN DU MAGST,  
BESORGE DIR FÜR DIE  
**GEDANKEN**  
IN DEN NÄCHSTEN  
WOCHEIN  
TAGEBUCH.

Schreibe dir auf,  
was du an der  
Stille magst.



Gehe heute an die  
frische Luft, schließe  
deine Augen und lass dir  
von der Natur ein  
Lied singen.

WERDE

STILL

VOR GOTT.  
LASS DEINE SORGEN,  
FRAGEN, ERINNERUNGEN  
UND PLÄNE VOR IHM  
ZUR RUHE KOMMEN.

Zünde eine Kerze an.  
Beobachte, wie sie  
flackert und leuchtet.  
Was hat sie zu  
erzählen?



Weichst du der Stille  
manchmal aus?  
Was könnte dich in  
ihr erwarten?

SCHAUE

HEUTE EINMAL LÄNGER  
AUS DEM FENSTER.  
LASS DIE GEDANKEN  
FLIEGEN.

Nimm dir heute eine  
Teezeit. Brühe gemütlich  
Wasser auf. Sprich ein  
Gebet, während er zieht.  
Wärme dich am  
Dampf.



Schließe die Augen,  
achte auf deinen Atem  
und dann auf die  
Geräusche, die an dein  
Ohr dringen.

# LEBE

HEUTE EINE WEILE  
NUR IM JETZT. DENKE  
NICHT AN VERGANGENES,  
NICHT AN KOMMENDES,  
RUFE DEINE GEDANKEN  
IMMER WIEDER ZURÜCK.



Schreibe  
einen Brief  
an Gott.

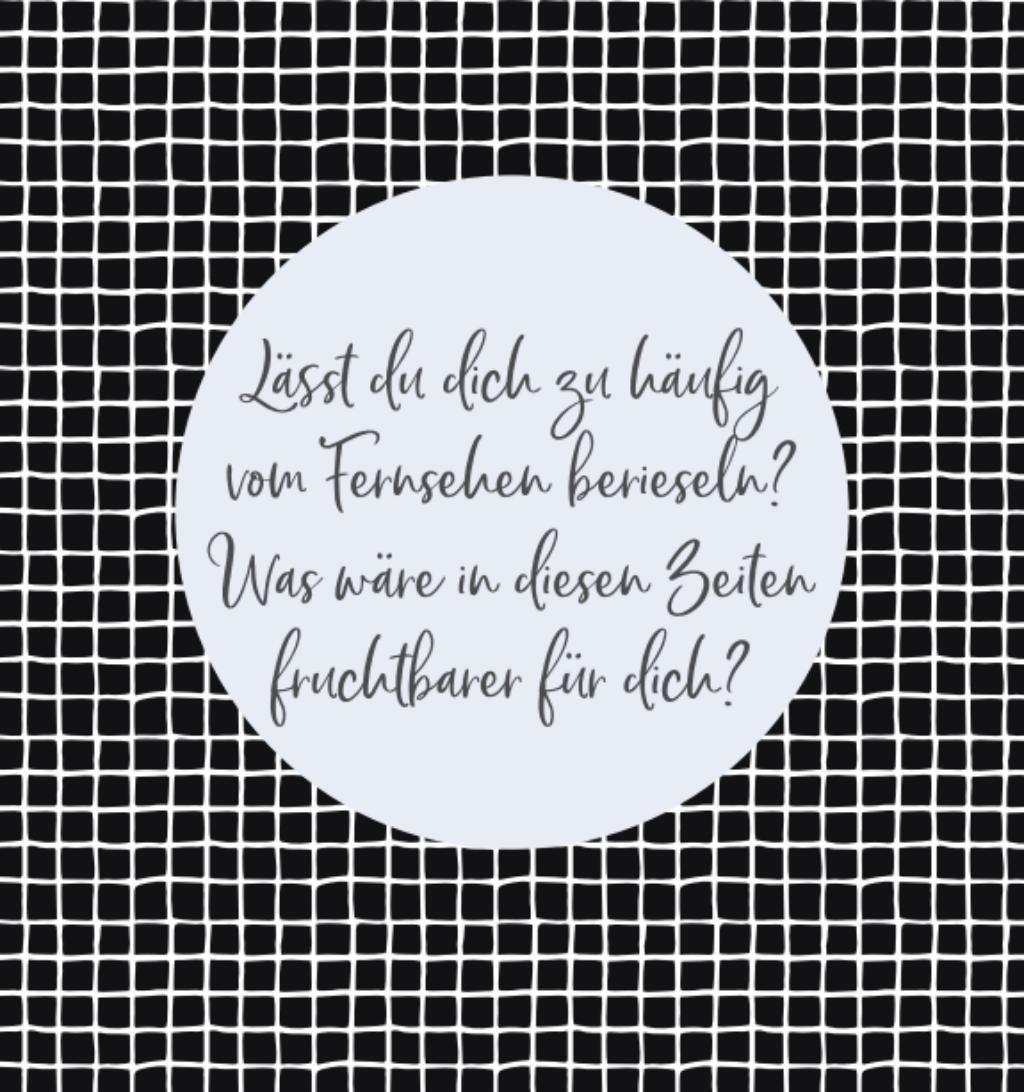


Wie geht es dir?  
Nimm dir Zeit für eine  
Momentaufnahme.

BETRACHTE HEUTE ABEND  
DEN NACHTHIMMEL.  
WENN DU

# STERNE

SIEHST, FREUE DICH,  
DASS EINER SIE ALLE  
GESCHAFFEN HAT.



Lässt du dich zu häufig  
vom Fernsehen berieseln?  
Was wäre in diesen Zeiten  
fruchtbare für dich?



Nimm dir ein paar  
Minuten Zeit, ein Papier  
und einen Stift und  
konzentriere dich darauf,  
eine 8 zu malen, die  
auf der Seite liegt.

STELLE RUHIGE

# MUSIK

AN UND HÖRE  
INTENSIV ZU.

Stell dich heute  
an ein offenes Fenster und  
atme ganz tief ein.

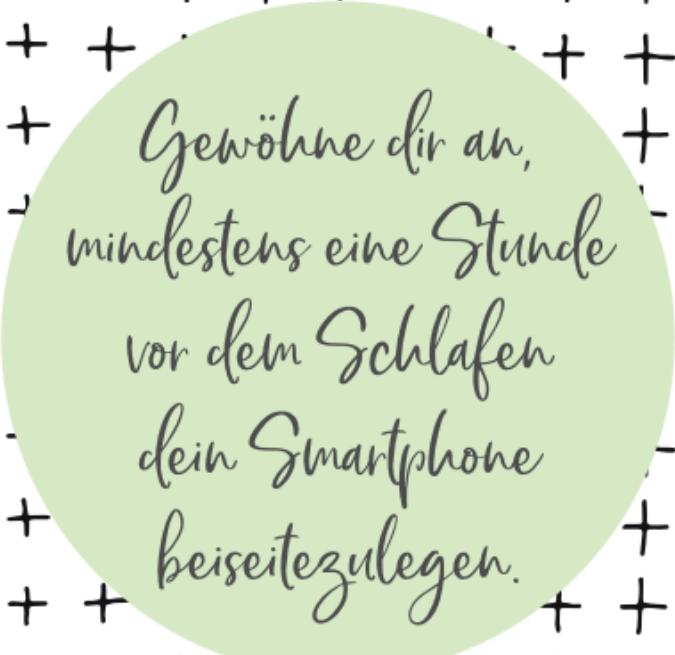
Lass dir zusprechen: „Du bist  
geliebt und liebenswert  
geschaffen.“



Lade einen Menschen  
auf einen Schweige-  
spaziergang ein.  
Wie fühlt es sich an,  
gemeinsam still  
unterwegs zu sein?

# WENN

DU HEUTE EINE TREPPE  
GEHST, NIMM LANGSAM  
STUFE FÜR STUFE UND  
HÖRE AUF GOTT, WELCHE  
HERAUSFORDERUNGEN  
ER DIR ZEIGT.



Gewöhne dir an,  
mindestens eine Stunde  
vor dem Schlafen  
dein Smartphone  
beiseitezulegen.



Stelle dich bequem  
hin, schließe die Augen  
und halte Rückblick  
auf deinen Tag.

BETRITT EINE KIRCHE UND  
SETZ DICH EINE WEILE.  
WIE NIMMST DU

GOTTES

GEGENWART WAHR?

Lege dich bequem  
auf den Rücken, falte  
die Hände über dem Bauch,  
schließe die Augen und  
nimm deinen Atem  
wahr.



Wohin immer du  
heute unterwegs bist:  
Bleibe eine Minute stehen,  
sieh in den Himmel und  
erinnere dich an das  
Schöne im Leben.

SCHLIESSE DIE  
**AUGEN,**

FINDE EINEN BEGRIFF  
WIE „GNADE“, „JESUS“  
ODER „WEITE“ UND  
LASS DEINE GEDANKEN  
DARUM KREISEN.

Gott  
verwandelt Sturm  
in Stille (Psalm 107,29).

Erzähle ihm deine Stürme,  
empfange seine Stille.



Wie schwer fällt  
dir die Stille?

SETZE DICH AN  
EINEN UNGEWOHNTEN



IN DEINER WOHNUNG  
UND SPRICH MIT GOTT.

Wenn du  
regelmäßig Stille  
finden willst - wann  
wäre ein guter  
Zeitpunkt?

© 2019 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH,  
Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten  
Gesamtgestaltung: Tabea Siegel,  
[www.himmelimherzen.de](http://www.himmelimherzen.de), Fürth

Redaktionsleitung: Anja Schäfer, Hamburg  
Gesamtherstellung: Druckerei Roth GmbH,  
Solingen

Printed in Germany  
ISBN 978-3-7615-6621-3

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)