



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
WOCHEN EIN
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?

SCHAU

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,
RUF DEINE GEDANKEN
IMMER WIEDER ZURÜCK.



Schreibe
einen Brief
an Gott.

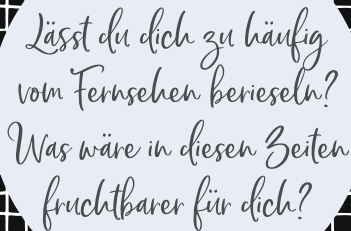


Wie geht es dir?
Nimm dir Zeit für eine
Momentaufnahme.

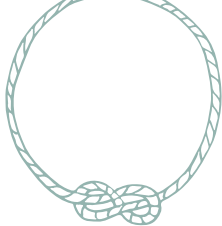
BETRACHTHE HEUTE ABEND
DEN NACHTHIMMEL.
WENN DU

STERNE

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



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

ORT

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

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

www.neukirchener-verlage.de