



21 TAGE

DEINE  
GEBETS  
CHALLENGE

#PRAY



# WILLKOMMEN

Das erwartet Dich .....	2
Warum Gebet? .....	3
Praktische Tipps .....	4
Gebetsform .....	5
Gebetsworkout .....	7
Warum Fasten? .....	8
Was fasten? .....	9
Wie fasten? .....	10
1. Woche – „Entscheide wie Jesus“ .....	17
Das nehme ich mit .....	21
2. Woche – „Siege in Jesus“ .....	22
Das nehme ich mit .....	26
3. Woche – „Lebe durch Jesus“ .....	27
Das nehme ich mit .....	31



# DAS ERWARTET DICH

## Darum geht es

Schön, dass Du Dir die Zeit nimmst, um gemeinsam zu beten! Gebet hat eine entscheidende Bedeutung für Gemeinde und geistliches Leben. Es hat viele Verheißungen und kann viel bewegen. Um unser Bewusstsein dafür zu stärken und die Macht des Gebetes neu zu erleben, wollen wir 21 Tage lang einen besonderen Fokus auf das Gebet legen. Wir bitten und erhoffen vor allem, dass Gott geistliche Aufbrüche in unseren Dörfern schenkt. Daneben wünschen wir uns, dass sich noch mehr Menschen für das Beten begeistern lassen.

Es kann sein, dass Du vielleicht jemand bist, der nicht gerne betet, weil Du es vielleicht nicht wirklich gelernt hast oder Du Dir dabei komisch vorkommst. Lass Dich davon aber nicht abhalten, zu starten.

Wir wünschen uns, dass Du mit Freude in deine Zeiten mit Gott gehst, die Schönheit des täglichen Gesprächs mit Ihm neu entdeckst oder wiederentdeckst, die Gegenwart Gottes erfährst und sie Dein Leben verändert.

Wir laden Dich ein dieses Gebetstagebuch zu nutzen, um **DEIN** Gebet persönlicher und lebendiger zu gestalten. Außerdem findest Du kurze Videoimpulse zu den 21 Tage-Gebet auf Instagram und Missionet.Giessen-Suedkreuz.de, die Dich durch Deinen Tag begleiten wollen.

Und um gemeinsam vor Gott zu treten, gibt es die Möglichkeit in einen virtuellen Gebetsraum (WonderMe) zu kommen. Hier der Link: <https://t1p.de/WonderMe>

Mo.- Fr. 6:30 Uhr und 19:00 Uhr

Sa.-So. 19:00 Uhr



Missionet.giessen-suedkreuz.de



@ MissionetGiessenSuedkreuz



Follow us:  
21\_tage\_gebet\_huettenberg



Gebetsraum

# WARUM GEBET?

## **...damit wir mit Gott verbunden bleiben**

Durch Christus dürfen wir in einem Geist zu Gott, dem Vater kommen. (Epheser 2, 18)

## **...weil uns Gott beschenken möchte**

Gott hat Seinen Sohn geschenkt und hält noch so viel mehr für uns bereit. (Römer 8, 32)

## **...weil Gebet verändert**

Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben, die an uns schuldig geworden sind. (Matthäus 6, 12)

## **...weil Gebet wirksam ist**

Denn wer bittet, der bekommt. Wer sucht, der findet. Und wer anknüpft, dem wird geöffnet. (Matthäus 7, 8)

MACHT EUCH KEINE  
SORGEN!  
IHR DÜRFT IN JEDER  
LAGE ZU GOTT BETEN.  
SAGT IHM, WAS EUCH  
FEHLT, UND DANKT IHM!  
DANN WIRD GOTTES  
FRIEDE, DER ALL UNSER  
VERSTEHEN ÜBERSTEIGT,  
EURE HERZEN UND  
GEDANKEN BEWAHREN,  
WEIL IHR MIT  
JESUS CHRISTUS  
VERBUNDEN SEID.

EPHESER 4, 6-7

# PRAKTISCHE TIPPS

Wie können wir Gebet in unser alltägliches Leben integrieren?

Was hilft mir dabei, fokussiert zu bleiben?

Wie gestalte ich aktiv meine Gebetszeit?

Hier drei Punkte, die Dir dabei helfen können:



Das will ich gerne (neues) ausprobieren:



## Bestimmte Uhrzeit



Jesus stand häufig sehr früh am Morgen auf, um Zeit mit dem Vater zu verbringen. Oder betete in die Nacht hinein. In jedem Fall setzte er sich konkrete Zeiten in seinem Alltag um mit seinem Vater zu reden. Auch wir brauchen eine feste Zeit, die wir uns vornehmen, um Gebetszeiten und damit Gemeinschaft mit Gott zu haben.

## Bestimmter Ort



Jesus suchte sich immer spezielle Orte, um zu beten. Der Ort, an dem Du betest, sollte eine Umgebung sein, in welcher Du ungestört Gott suchen und im Lobpreis anbeten kannst. Das kann in Deinem Zimmer, in der Küche, im Wohnzimmer oder draußen in der Natur sein.

## Werde aktiv



Was passt zu Dir? Wie fühlst Du Dich wohl?

- Suche Dir jemanden für einen gemeinsamen Gebetsspaziergang
- Starte ein Gebets-Workout
- Bete den täglichen Bibelvers immer wieder durch in dem Du ihn Dir immer wieder laut vorliest oder in Deinen Gedanken durchgehst.
- Male Deine Gedanken zu den täglichen Impulsen oder Gebetsanliegen
- Mach Dir Lobpreislieder an
- Gebetsform – Vater Unser,...

# GEBETSFORM

## Vater Unser

UNSER VATER IM HIMMEL, GEHEILIGT WERDE  
DEIN NAME

Bete den Namen Gottes an, in Übereinstimmung mit  
den Verheißungen des Neuen Bundes, und mache  
Deine Glaubenserklärungen!

DEIN REICH KOMME. DEIN WILLE GESCHEHE  
WIE IM HIMMEL SO AUF ERDEN

Bete für den Willen Gottes in jeder Situation:

**Deutschland:** Volk, Staat, Region und Stadt

**Kirche:** Presbyter/Älteste, Leiter, Mitarbeiter und alle,  
die in unseren Gemeinden sind

**Umfeld:** Partner, Familie, Verein, Arbeit, Freunde

**Ich:** Entscheidungen, Prioritäten, Gewohnheiten

UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE

Offenbare Gott Deine Anliegen

Bitte Gott, jeden Bereich Deines Lebens zu segnen

VERGIB UNS UNSERE SCHULD, WIE AUCH WIR  
VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN

Bitte Gott, Dir zu vergeben

Vergib Du auch selbst und entlaste andere

Sei bereit denen zu vergeben, die an Dir Unrecht tun

UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG,  
SONDERN ERLOSE UNS VON DEM BOSEN

Lege Dir die ganze Rüstung Gottes an:

Den Helm des Heils

Den Brustpanzer der Gerechtigkeit

Den Gürtel der Wahrheit

Die Schuhe vom Evangelium des Friedens

Das Schild des Glaubens

Das Schwert des Geistes = das Wort Gottes

Bitte Gott um Schutz in allen Bereichen Deines Lebens

DENN DEIN IST DAS REICH, UND DIE KRAFT,  
UND DIE HERRLICHKEIT

Mache Deine Glaubens- Erklärungen

Kehre zurück zu Lobpreis und Anbetung

IN EWIGKEIT

AMEN

# GEBETSFORM

## 4 Gebetsschritte

### 1. Lobpreis und Anbetung

Du kannst Gott mit Liedern für das, wie Er ist und was Er großartiges tut, danken und Ihn loben. Gebetslieder gab es schon zu biblischer Zeit und sind für uns in den Psalmen überliefert. Natürlich gibt es auch viele moderne Lieder.

### 2. Danke

Oft fällt es uns, leicht Gott für verschiedene Anliegen zu bitten. Konzentriere Dich deswegen immer wieder darauf, Gott zu danken. Nimm Dir vor, Deine Gebete mit Dank zu beginnen.

### 3. Buße

Bevor Du im 4. Schritt Gott Deine Bitten bringst, nimm Dir Zeit, um vor Gott zu treten und schau ob etwas zwischen Dir und Ihm steht (Gedanken, Worte, Taten).

„Buße ist ein Geschenk. Gott macht in Dir etwas bewusst, während Du auf ihn schaust.“ - Maren

### 4. (Für) Bitte

Nimm Dir Zeit und bete speziell für die Anliegen anderer. Gott fordert uns in der Bibel dazu auf, füreinander da zu sein und zu beten. Wenn es Dir hilft schreibe Dir einige Namen mit Gebetanliegen auf.

## Beten mit Bibelversen

Wie geht das? Such Dir einen Verse aus der Bibel aus und sprich ihn laut aus. Die Psalmen oder auch Gebete aus dem Neuen Testament eignen sich hierfür besonders.

Du kannst auch über Bibelverse meditieren, indem Du sie nicht nur einmal durchliest, sondern darüber nachsinnst. Bitte Gott, Dir einzelne Worte zu erklären, damit sie für Dich persönlich eine Bedeutung bekommen.

# GEBETSWORKOUT

Beten ist nicht von äußeren Umständen abhängig oder muss immer in Ruhe und sitzend geschehen. Wenn Du gerne Sport machst, mach Dir doch einfach einen eigenen Workout-Plan und baue die verschiedenen Gebetsanliegen ein.

Challenge: steigere Dich jede Woche im Workout und in der Gebetszeit

Workout Phase 1	_____
Gebet	_____
Workout Phase 2	_____
Gebet	_____
Workout Phase 3	_____
Gebet	_____

„DIE KRAFT DES  
MENSCHEN IST DAS  
GEBET“  
[DIETRICH BONHOEFFER]





# WARUM FASTEN?

Fasten ist ein biblisches Prinzip, das sich durch die ganze Bibel im alten und neuen Testament zieht. Jesus selbst hat 40 Tage lang gefastet, bevor er seinen Dienst begonnen hat. Ganz automatisch scheint er auch davon auszugehen, dass seine Nachfolger ebenfalls fasten werden, denn er sagte: „Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. ...“ (Mt. 6,16)

In der gesamten Bibel haben Einzelpersonen und Gruppen (Gemeinden, Städte, ja sogar Völker) gefastet, um Gott in besonderer Weise zu suchen und um sein Eingreifen zu bitten. Im Fasten suchen wir das Herz Gottes und bringen unser eigenes Herz mit Gott in Übereinstimmung.

Fasten ist eine Form, in der wir demütig vor Gott kommen und Ihn darum bitten, unser eigenes Herz zu prüfen und zu reinigen. Beim Fasten versuchen wir nicht, etwas von Gott zu bekommen, sondern wir versuchen, unser Herz neu auf Ihn auszurichten und mit seinem Herzen in Einklang zu bringen.

Wir verzichten bewusst auf etwas, mit dem wir unseren (auch inneren) Hunger stillen oder uns ablenken und öffnen dadurch in besonderer Weise der Leitung von Gottes Heiligem Geistes.

Statt unserer selbstbestimmten Lust nach Essen (oder Medien usw.) zu folgen, wollen wir beim Fasten Gott als die Quelle des Lebens neu und intensiver erleben.

„WENN IHR  
FASTET, DANN  
SCHAUT NICHT SO  
DREIN WIE DIE  
HEUCHLER! SIE  
SETZEN EINE  
WEHLEIDIGE  
MIENE AUF UND  
VERNACHLÄSSIGEN  
IHR AUSSEHEN,  
DAMIT JEDER  
MERKT, DASS SIE  
FASTEN. ...“

# WAS FASTEN?

Viele Gemeinden in der ländlichen Region südlich von Gießen haben miteinander entschieden, die letzten drei Wochen der Passionszeit in besonderer Weise zu nutzen, um sich auf Gott zu fokussieren. Wir wollen mehr Zeit als sonst mit Gebet verbringen und dafür beten, dass Menschen in unserem Umfeld Jesus kennenlernen und sich der Glaube in unserer Region ausbreitet. Gleichzeitig laden wir ein, sich am Fasten zu beteiligen, um Ballast abzulegen, Gott Raum zu geben und seine Liebe besser und tiefer kennenzulernen.

Wir haben uns für eine dreiwöchige, gemeinsame Fastenzeit entschieden. Ob und in welcher Form Du Dich in diese Fastenzeit einklinken willst, liegt bei Dir. Vielleicht gibt Dir Gott ja auch einen klaren Eindruck, was für Dich zurzeit richtig wäre.

Es gibt unterschiedliche Varianten zu fasten. In der Bibel geht es meistens um den Verzicht auf Essen. Manche tranken nur Wasser, andere aßen in ihrer Fastenzeit nur Gemüse oder verzichteten auf wohlschmeckende, gut gewürzte Speisen.

Wir schlagen eine Zeit von 21 Tagen vor, in der Du auf ganz unterschiedliche Art und Weise fasten kannst. Es ist möglich, in dieser Zeit ganz auf feste Nahrung zu verzichten oder auf ein oder zwei Mahlzeiten am Tag. Du könntest Dich im Laufe der drei Wochen auch steigern oder nur an bestimmten Tagen innerhalb dieser Fastenzeit fasten. Im Anschluss findest Du ein paar Fastenvarianten als Anregungen und ein paar Tipps, worauf Du achten solltest, damit Du gesund fastest.

# UNTERSCHIEDLICHES FASTEN

## Wasser-Fasten

Nach Lukas 4,2 wurde Jesus durch den Geist in die Wüste getrieben und aß 40 Tage lang nichts. Er trank nur Wasser. Fasten mit Wasser ist körperlich besonders herausfordernd, aber viele Menschen erleben es als eine ganz besondere Zeit und die Hungergefühle regulieren sich sehr schnell, da die Verdauung vollständig zur Ruhe kommt. Weil der Körper keinerlei Energie zugeführt bekommt, ist es wichtig, sich ausreichend Ruhezeiten zu gönnen. Bei einer längeren Zeit des Wasserfastens solltest du dich vorher gut informieren, wie du dich durch Abbau- und Aufbau tage gut vorbereiten kann. Bei gesundheitlichen Bedenken ist Rücksprache mit einem Arzt wichtig.

## Saft-Fasten

Ein Saftfasten ist ein Fasten, bei dem du auf Nahrung verzichtest, hauptsächlich Wasser trinkst, aber dieses durch ein bis zwei Gläser Saft am Tag ergänzt. Diese Art des Fastens liefert Dir mehr Energie als ein reines Wasserfasten. Viele bevorzugen diese Art des Fastens, da man weniger Hunger hat und gleichzeitig ein gewisses Energieniveau beibehält, so dass man gut den normalen Alltag bewältigen kann. Wenn möglich empfehlen sich hier frisch gepresste Obst- oder Gemüse-Säfte. Auch bei dieser Art des Fastens solltest du dich gut vorbereiten und bei gesundheitlichen Bedenken sicherheitshalber mit einem Arzt Rücksprache halten.

## Smoothie-Fasten (nur Flüssigkeiten)

Beim Smoothie-Fasten bekommst Du alle notwendigen Nährstoffe, die Du brauchst, aber in flüssiger Form. Du kannst alles nutzen: Eiweißpulver, Obst, Gemüse, Milch und natürlich kannst du auch warme Gemüsesuppe zu Dir nehmen. Du verzichtest einfach auf das Vergnügen, feste Nahrung zu kauen und zu essen.



# UNTERSCHIEDLICHES FASTEN

## **Daniel Fasten**

Das Daniel-Fasten ist eine sehr bekannte Art des Fastens und wird nach dem Muster durchgeführt, von dem in Daniel 1,12 und Daniel 10,2-3 erzählt wird. Bei dieser Art des Fastens kannst du alle Anforderungen des Lebens erfüllen, während du dir selbst einige der typischen Freuden in deiner Ernährung versagst. Diese Art des Fastens ist auch für deinen Körper sehr gesund. Ein Daniel-Fasten ist im Wesentlichen ein veganer Ernährungsplan mit zusätzlichen Einschränkungen. Es ist eine pflanzliche Ernährung, bei der das einzige Getränk Wasser ist.

## **Medien-Fasten**

Wenn du nicht in der Lage bist, eine der Fastenarten mit Essensverzicht zu wählen, oder Du nicht den Eindruck hast, dass es im Moment für Dich der richtige Weg ist, kann es eine Möglichkeit sein, auf etwas anderes zu verzichten, z.B. auf Fernsehen, Computerspiele, Medien usw. Es dauert nur etwa 71 Stunden, um die gesamte Bibel in Vorlesegeschwindigkeit zu lesen. Wenn du am Tag zwei Stunden Social Media/Netflix/Computerspiel fasten würdest und diese Zeit mit Bibellesen ersetzt, könntest du in 36 Tagen die ganze Bibel durchlesen.



# UNTERSCHIEDLICHES FASTEN

## Andere Fasten-Möglichkeiten

Du könntest 21 Tage lang eine bestimmte Lieblingsspeise, Zucker Kaffee oder sonst irgendetwas fasten, mit dem Du normalerweise Zeit verbringst. Oder Du könntest das Fasten jede Woche steigern (zum Beispiel 1. Woche auf Frühstück verzichten, 2. Woche: Frühstück und Mittagessen, 3. Woche komplett fasten). Sei kreativ.

Wenn Du nur mit Wasser, Saft und Smoothie fastest, überlege, ob Du nicht einige Tage vor dem Fasten Deinen Körper entgiften solltest, um ihn auf das Fasten vorzubereiten. Weitere Tipps zur körperlichen Vorbereitung auf das Fasten findest Du in Büchern zum Thema Heilfasten oder im Internet. Unabhängig davon, für welche Art des Fastens Du Dich entscheidest, nimm Dir anstelle Deiner normalen Essenszeiten (oder Zeiten in den sozialen Medien) viel Zeit mit Gott, um zu beten oder in seinem Wort zu lesen. Beim geistlichen Fasten geht es darum, Dich mit allem, was du bist, nach Gott auszustrecken – ansonsten ist es einfach nur eine Diät. Fasten erzeugt ein Vakuum in Deiner Seele. Fülle diese Leere, indem Du Dich während des Fastens von Gott ernährst. Wenn Du Dich sonst mit Social Media abgelenkt hättest, bete stattdessen. Statt zu essen, sättige Dich mit Gottes Wort. Wenn Du zum Trost zu Schokolade gegriffen hättest, geh zu Gott, um Trost zu finden. Wir freuen uns, wenn diese Informationen Dich ermutigt haben, Dich dieser Fastenzeit anzuschließen!

# WIE FASTEN?

## Vorbereitung und Tipps zum Fasten!

Bereite Dich gut auf Deine Fastenzeit vor, damit Du gesund fastest und Dich beim Fasten wirklich auf Gott ausrichtest. Hier ein paar Tipps.

### 1. Entscheide dich, wie du fasten möchtest.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu fasten. Manche trinken nur Wasser, andere trinken Saft und Brühe oder Eiweiß-Shakes und Smoothies. Wieder andere reduzieren ihre Nahrung auf Gemüse oder ernähren sich in ihrer Fastenzeit vegan. Wenn Du älter bist oder gesundheitliche Probleme hast, suche Dir unbedingt ärztlichen Rat, bevor Du mit dem Fasten beginnst. Auch wenn Du schon einmal mit einer Essstörung zu kämpfen hattest, kann es sein, dass es für Dich besser ist, weiterhin in einem gesunden Rhythmus zu essen und evtl. nur auf bestimmte Leckerbissen zu verzichten. Falls Du schwanger bist oder stillst, solltest Du auf keinen Fall auf ausgewogene Nahrung verzichten. Faste dann lieber Social Media oder Fernsehen oder ähnliches.

### 2. Was willst du stattdessen machen?

Beim Fasten als geistliche Übung geht es darum, Gott zu suchen. Nimm Dir Zeit zum Beten und Lesen der Bibel, vielleicht besonders in den Zeiten, in denen Du sonst essen würdest. Wir bieten Dir in den nächsten drei Wochen tägliche Kurzimpulse und Anregungen zum Weiterdenken und Beten an.

### 3. Setz dir ein klares Ziel! Wofür willst du beten?

“Ohne eine Vision geht das Volk zugrunde.” sagt die Bibel in Sprüche 29,18. Nimm Dir zuerst Zeit mit Gott und bitte Ihn darum, dass Er Dir durch seinen Geist klare Ziele zeigt, für die Du in den drei Wochen besonders beten sollst. Konzentriere Dich auf höchsten drei bis fünf solcher Ziele und schreibe sie Dir auf. Wo brauchst Du einen Durchbruch? Für welche Freunde betest Du? Wo geht es um Gottes Wirken in Bezug auf Deine Gemeinde, Deinen Ort oder die Region? Wenn ich nicht weiß, warum ich das eigentlich faste, werde ich mich nicht lange dafür motivieren können.

# WIE FASTEN?

## **4. Faste im Team - Zwei sind besser als einer!**

Überlege, ob Du Dich mit Freunden oder Deiner Kleingruppe zusammenschließen kannst. Oder bilde mit anderen eine eigene kleine WhatsApp Gruppe und ermutigt Euch gegenseitig. Wenn Du minderjährig bist, besprich mit deinen Eltern, was und wie Du fastest. Kleine Kinder sollten in der Regel kein Essen fasten, aber wenn sie mitmachen möchten, könnten sie sich beispielsweise entscheiden, drei Wochen lang auf ihre Lieblingssüßigkeit zu verzichten.

## **5. Leg die Fastendauer im Vorfeld fest.**

Entscheide, wie lange Du fasten möchtest. Wenn Du einfach nur mal anfängst, wird es Dir schwerfallen durchzuhalten. Doch eine klare Entscheidung wird Dir helfen!

## **6. Bereite dich körperlich vor**

Beschränke schon zwei Tage vor dem Fasten deine Nahrungsaufnahme auf Obst und Gemüse. Wenn Du ganz auf feste Nahrung verzichtest, kann es empfehlenswert sein, den Darm zu entleeren (z.B. mit Glaubersalz). Mach Dich darauf gefasst, dass die Umstellung Dich körperlich und emotional herausfordern kann, und Du möglicherweise mit Ungeduld, schlechter Laune oder Unruhe zu kämpfen hast oder sogar körperlich reagierst, z.B. mit Schwindel oder Kopfschmerzen. Das ist normal, weil der Körper sich beim Fasten reinigt und Giftstoffe ausscheidet.

## **7. Bereite dich auf Widerstand vor**

Während des Fastens wirst Du in schwierige Situationen geraten. Ein Kollege bringt einen Geburtstagskuchen mit ins Büro, oder Du wirst zu einem leckeren Abendessen eingeladen und die köstlichsten Düfte wehen Dir um die Nase... Fasten hat geistliche Kraft und es gibt einen Feind, der Dich am Fasten hindern will. Sogar Jesus wurde während seiner Fastenzeit in Versuchung geführt. Aber Jesus hat schon damals vor über 2.000 Jahren gesiegt – am Kreuz und in der Auferstehung. Und er lässt uns an seinem Sieg teilhaben! Darauf kannst Du Dich stützen!

# WIE FASTEN?

## 8. Verurteile dich nicht, wenn du scheiterst

Du hast trotz bester Vorsätze Dein Fasten gebrochen und denkst, jetzt kannst Du es auch ganz lassen? Gib nicht auf. Auch wenn Du mehrmals scheiterst, kannst Du jederzeit wieder aufstehen und weitermachen. Unsere Gerechtigkeit kommt allein durch Jesus und Gott liebt Dich so, wie Du bist mit allen Macken und Schönheiten. Manchmal lernen wir durch unser Scheitern genau das, was wir gerade brauchen. Gerade im Versagen merken wir, dass Gott ein liebender Vater ist, der den Weg mit uns geht. Er feuert uns an, freut sich mit uns, tröstet uns und liebt uns immer – egal, was auch passiert. Drücke die Reset-Taste und mach dort weiter, wo Du aufgehört hast.

## 9. Faste im Verborgenen

Jesus hat mal gesagt: „Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt. 6, 17-18). Erzähl nicht überall herum, dass Du fastest. Aber wenn sich jemand danach erkundigt, kannst Du natürlich sagen, dass Du gerade fastest.

## 10. Ruhe

Fasten ist eine besondere Zeit für Körper, Geist und Seele. Plane genügend Ruhe ein und schalte - wo möglich - insgesamt einen Gang zurück. Natürlich kannst Du auch weiterhin Sport machen, so wie es für Dich passt.

## 11. Gesund aufhören

Starte in den ersten Tagen nach dem Fasten langsam wieder mit dem Essen, z.B. mit Fruchtsaft oder leichten Suppen. Bei einem leichten Saftfasten oder einem Wasserfasten schaltet sich das Verdauungssystem ab und muss langsam wieder an das Essen gewöhnt werden. Es kann gefährlich sein, wenn Du zu früh zu viel isst. (Informiere Dich am besten bei Deinem Arzt oder suche Dir einen Ratgeber zum Thema „Fasten“.)



# WIE FASTEN?

## 12. Erwarte Gottes Reden

In Seinem Wort, durch andere Menschen, in Träumen, Visionen und Offenbarungen. Daniel bereitete sich beim Fasten darauf vor, Offenbarung von Gott zu empfangen (Daniel 10,1ff). Erwarte, dass Gott Gemeinschaft mit Dir sucht, Dir begegnen und in besonderer Weise zu Dir reden möchte.

## 13. Was bringt es eigentlich?

Es kann sein, dass Du den Eindruck hast, dass das Fasten „gar nichts bringt“. Durchbrüche kommen manchmal erst nach dem Fasten. Manchmal nutzt Gott unsere Fastenzeit auch anders als wir erwarten. Lass Dir nicht einflüstern, dass nichts passiert sei. Jedes geistliche Fasten lohnt sich (Matthäus 6,18) – auch wenn Du den Gewinn nicht sofort wahrnimmst.

**CHECKLISTE**

Darauf will ich verzichten

---

Dafür will ich mir mehr Zeit nehmen

---

Mein Ziel

---

# 1. WOCHE

Entscheide wie Jesus

. SA FR DO MI DI MO SO .

Entschlossen – wer oder was ist mein Ziel?	Lk. 9, 51
To-Do-Liste – Was steht bei mir an?	Lk. 9, 60
Mein Job – wo werde ich gebraucht?	Lk. 10, 2
Was geht? – Barmherzigkeit geht los	Lk. 10, 37
Kraftvoll - Gott gibt seinen Geist	Lk. 11, 13b
Flagge zeigen – zu Jesus stehen	Lk. 12, 8
Follower – bereit zur Nachfolge?	Lk. 19, 38

# 1. WOCHE

Tag 1 | Sonntag 14.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 2 | Montag 15.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 1. WOCH

Tag 3 | Dienstag 16.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 4 | Mittwoch 17.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 1. WOCH

Tag 5 | Donnerstag 18.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 6 | Freitag 19.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 1. WOCHE

DAS NEHME ICH  
MIT

Tag 7 | Samstag 20.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:



# 2. WOCH

Siege mit Jesus

. SA FR DO MI DI MO SO .

Mein Deal - wie gehe ich mit Gott um	Lk 19, 46
Powerfood – die Frage der Vollmacht	Lk 20, 8
Kräfte messen – wer hat bei dir das Sagen?	Lk 20, 25
Lebe – Perspektive Ewigkeit	Lk 20, 38
Echt sein – oder alles nur Show	Lk 20, 45-47
Alles – statt etwas	Lk 21, 4
Fokus – kenne Jesus	Lk 21, 8

## 2. WOCH

Tag 8 | Sonntag 21.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 9 | Montag 22.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:



## 2. WOCH

Tag 10 | Dienstag 23.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 11 | Mittwoch 24.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

## 2. WOCH

Tag 12 | Donnerstag 25.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 13 | Freitag 26.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

## 2. WOCHE

Tag 14 | Samstag 27.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

DAS NEHME ICH  
MIT



# 3. WOCHE

Lebe durch Jesus

. SA FR DO MI DI MO SO .

Ausgerüstet – Worte zur rechten Zeit	Lk. 21, 15
Herrlichkeit - wenn meine Welt zerbricht?	Lk 21, 27
Unkaputtbar – was hält stand?	Lk 21, 33
Verrat – Gelegenheit macht Diebe?	Lk 22, 6
Gemeinschaft – Jesus sehnt sich nach dir	Lk 22, 15
Vergeben, Versprechen, Vertrauen - Jesus für dich	Lk 23, 34+43+46
Jesus starb – Wofür lebst du?	Lk 23, 51

# 3 . WOCHE

Tag 15 | Sonntag 28.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 16 | Montag 29.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 3 . WOCHE

Tag 17 | Dienstag 30.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 18 | Mittwoch 31.03.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 3 . WOCHE

Tag 19 | Donnerstag 01.04.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

Tag 20 | Freitag 02.04.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:

# 3. WOCHE

DAS NEHME ICH  
MIT

Tag 21 | Samstag 03.04.2021

Gebetsfokus

Gebetsanliegen:

→

→

→

Gedanken/Eindrücke

Bibelvers:





21 TAGE

DEINE  
GEBETS  
CHALLENGE

#PRAY

Impressum

EfG Hüttenberg  
EG Rechtenbach  
Ev. Chrischona-Gemeinde Hüttenberg  
ev. Kirchengemeinde Weidenhausen-Volpertshausen-Vollnkirchen  
und Niederwetz/Reiskirchen