

STENNIE



LOS LASSEN

UND BEI GOTT ANKOMMEN.

**KREATIVE WEGE ZU
GEBET UND STILLE**

JOURNAL

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.
Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

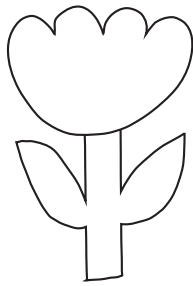
Copyright © 2025 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821165
ISBN 978-3-98695-165-8

Gesamtgestaltung: Stefanie Krel, Bad Driburg – stennie.de
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.
Printed in Czech Republic

www.gerth.de

Dieses Journal gehört:



WARUM LOSLASSEN?

Manchmal ist mein Herz müde. Ich denke, Sorge und tue viel zu viel – alles auf einmal – und ich nehme mir keine Zeit für Gebet und Leichtigkeit. Oft sehne ich mich nach einem Ort, an dem ich einfach sein darf und ganz ohne Leistungsdruck verweilen kann. Und oft übersehe ich, dass Gott mich jeden Tag einlädt, zur Ruhe zu kommen. Nicht irgendwo, sondern bei ihm. Doch dann hindern mich wieder kleine und große Dinge daran, der Einladung zu folgen. Stattdessen bleibe ich beschäftigt, mache mir immer wieder die gleichen Sorgen oder drehe mich immer wieder nur um mich selbst.

Aber die Sehnsucht ist größer – sie zieht mich und sie erinnert mich. Mittlerweile habe ich gelernt, dass es einen wichtigen Schritt gibt, um in Gottes Gegenwart anzukommen: loslassen. Ich muss mich bewusst entscheiden, mich nicht mehr am Stress festzuhalten, die Sorgen bewusst in Jesu Hände zu legen, um dann neu in seiner Nähe aufzutanken.

Manchmal hilft es mir, wenn ich mir dabei eine Art Haus vorstelle – ein Vaterhaus. Ich stehe an der Tür, lege alles ab, was mich belastet, und trete ein. Nichts darf und muss ich mit hineinnehmen. Meine Zeit im Vaterhaus sieht nicht immer gleich aus. Manchmal setze ich mich ans Klavier und beginne, Loblieder zu singen. Manchmal mache ich mir einen Kaffee, lasse mich auf den Küchenboden sinken und schaue den Wolken dabei zu, wie sie weiterziehen – und dann bete ich. Oft höre ich mir dabei den Song „In the Father’s House“ von Cory Asbury an. Er hilf mir dabei, mir bildhaft vorzustellen, wie ich meine Gedanken vor dem Vaterhaus ablege.

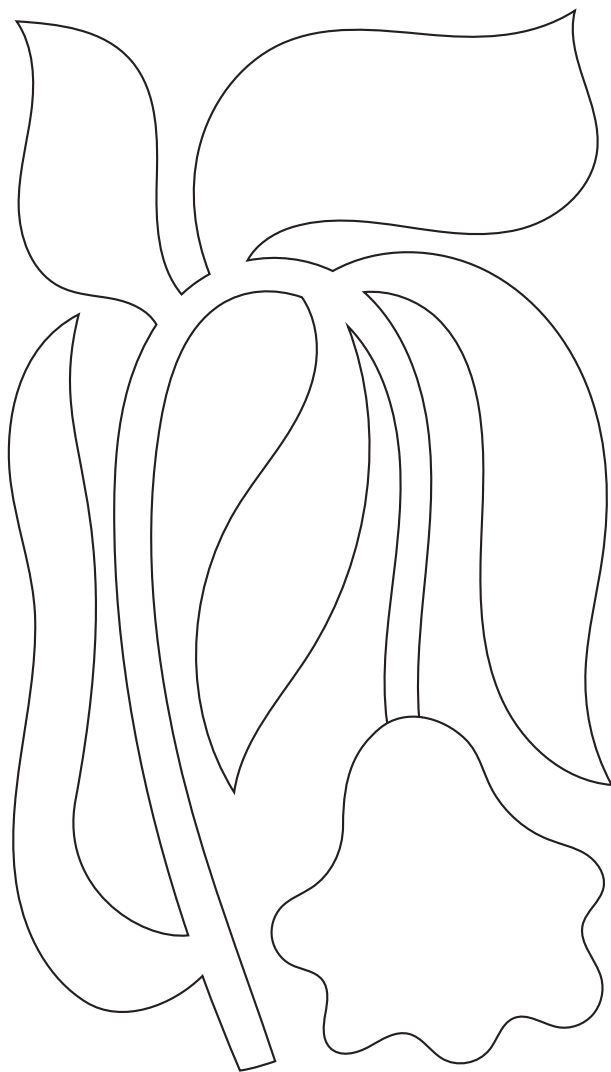
Und manchmal fange ich an zu schreiben. Einfach drauf los. Ich schreibe auf, was mich beschäftigt. Dadurch sortiert sich das Chaos in meinem Kopf und ich kann endlich auch vor Gott aussprechen, was mich gerade noch davon abgehalten hat, zu beten. Mir hilft es, durch Kritzeln, Notieren, Zeichnen und Ausmalen meine Gedanken einzuordnen und mich zu reflektieren.

Aus der Sehnsucht nach der Gegenwart Gottes in meinem Alltag entstand dieses Buch. Es ist ein kreatives Journal, mit dem ich dir etwas von dem weitergeben möchte, was mir hilft, loszulassen und zu reflektieren. Hier kannst du schreiben, nachdenken, malen und ganz ehrlich sagen, was dich gerade beschäftigt. Du kannst die Impulse auf dich wirken lassen. Jeder Seite darfst du mit Leichtigkeit und Freude begegnen, ganz ohne Druck. Betrachte sie als eine Art Werkzeug. Sei kreativ. Sei mutig und ehrlich. Und komme einfach zu Gott.

Ich lade dich ein, dieses Buch immer wieder in die Hand zu nehmen, wenn der Alltag laut wird oder sich Gedanken in deinem Kopf wie ein dicker Knoten anfühlen. Du musst dich nicht Seite für Seite durch dieses Buch arbeiten, stattdessen kannst du es immer wieder durchblättern und schauen, welche Aufgaben oder Seiten dich gerade ansprechen und worauf du in diesem Moment Lust hast. Dieses Buch darf dir und deiner Stillen Zeit dienen.

Sei mutig und nutze das Buch so, wie es dir entspricht.
Du darfst alles ausmalen, beschriften, bekritzeln und mehr.
Fülle leere Seiten, wie du magst, nimm es immer wieder in die Hand.
Nutze es für **NEUE BEGEGNUNGEN MIT GOTT.**

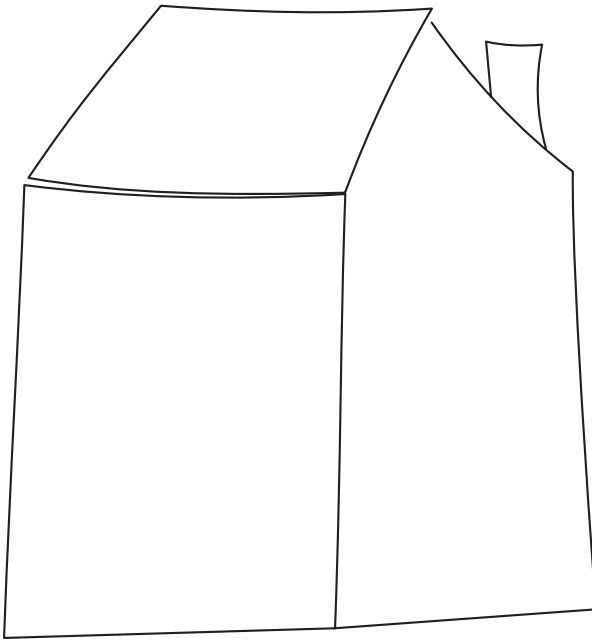
Werdet doch stille und erkennt, dass ich Gott bin.



Psalm 46.11

SONGINSPIRATION:

„In the Father's House“
von Cory Asbury



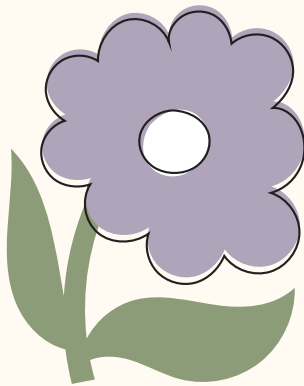
Was hindert dich heute am Gebet?
Schreib es auf und lass es vor dem Haus liegen.
Bete und trete in Gedanken ein **IN DAS HAUS DES VATERS.**



**HERR, ICH LIEBE
DAS HAUS, IN DEM
DU WOHNST, UND
DEN ORT, DER
VON DEINER
HERRLICHKEIT
ERFÜLLT IST.**

Psalm 26,8

Ich liebe deine Gegenwart, Herr!



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Schreibe 10 Dinge auf, die leichter werden, wenn du **IN GOTTES NÄHE** bist.

A large rectangular area filled with a uniform grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

Schreibe auf, was dir **AUF DEM HERZEN** liegt.